

## تأثير برنامج تدريب عقلي علي دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح للاعبي هوكي الميدان

أ.د/ غازي السيد يوسف

أ.م.د/ طارق عز الدين إبراهيم

م.د/ احمد السيد عبدالكافي

الباحث /محمود محمد محمود احمد

### ١/١ مقدمة البحث:

شهد العالم تقدما سريعا في القرن الأخير لمختلف مجالات الحياة من أجل الوصول الى أفضل المستويات بين الدول، وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة الجهود الكبيرة والمتواصلة من قبل العلماء والخبراء وأصحاب العقول والقدرات في وضع أفضل الدراسات الحديثة في المجال الرياضي؛ ويرجع الفضل للبحث العلمي في تطوير المجتمعات للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات بصفه عامة، والمجال الرياضي بصفه خاصة.

كما تزايد الإهتمام بعلم النفس الرياضي في الآونة الأخيرة؛ حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة؛ الأمر الذي قد يسهم في تطوير الأداء الرياضي وتسجيل أفضل النتائج في المنافسات.

وتعد رياضة هوكي الميدان من احدى رياضات العاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة من خلال المواقف المختلفة للاعب في جميع انحاء الملعب مما يتطلب قدرات خاصة لو توفرت الناشئ لأتاحت له فرص التفوق في هذا النشاط. (١٢: ١١١)

حيث ان رياضة هوكي الميدان تعطي الحيوية وتحافظ على اللياقة حيث ان المنافسة الحرة في المباريات تحسن الحالة البدنية والنفسية للاعبين وتتميز انها عالية المنافسة فتوضح القدرة الحقيقة للاعب من الناحية الخططية والذهنية والبدنية. (١٣: ١٧)

كما تشير الدراسات في مجال علم النفس الرياضي الى العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي، ولقد اجتهد علماء التدريب الرياضي عامة والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي خاصة بعد محاولات للوصول الى افضل الوسائل للارتقاء بمستوى الأداء حتى انبثق أول الأعمال ليزيح الستار عن نوع جديد من التدريب وهو ما يسمى بالتدريب العقلي Mental training وذلك عندما أثبت جاكبسون Jacobson وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركي تؤدي الى تطوير المهارات الحركية. (٢٣: ٢٢، ٣٠)

ويشير محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م) ان علم النفس من أهم العلوم الانسانية التي يستمد منها علم التدريب الرياضى الكثير من المعارف والمعلومات لتحقيق الأهداف التي يسعى اليها ولا شك أن الوصول الى المستويات الرياضية العليا يقتزن دائماً بوصول اللاعب قبل بداية المنافسات الى مايسمى بالحالة التدريبية المثلى وهى نتائج التكامل بين المعطيات البدنية والنفسية والخططية التى تتم فى اطار واحد ولايمكن الفصل بينهما، وعندما تكون تنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية مساوية لتنمية المهارات العقلية والنفسية فعندئذ يستطيع اللاعب الرياضى تحقق الأداء الأفضل.(١٦: ٣٠)

وتعتبر ممارسة التمرينات الرياضية من أسس التفوق والتقدم التى تعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم، فالعلاقة بين الجانب العقلى والأداء البدنى مثار اهتمام المدربين واللاعبين لاعتماد نجاح اللاعب أو فشله على مدى التواصل بين القدرات البدنية والنواحي المهارية والقدرات العقلية (١٦: ٣١).

فالتدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للوصول إلي المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس ، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات، كما يتضمن التدريب العقلي بعض المهارات النفسية كالتدريب الجيد على الاسترخاء، التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب، التصور الحركي العقلي، استرجاع النواحي الفنية للأداء، استرجاع الخبرات الناجحة، التدريب على تركيز الانتباه والتدريب على عزل التفكير فيما يختص بغير العملية التدريبية . (٦: ٤٤)

والتدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه والإدراك وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي عقلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي (المعرفي) والحركي للاعب والتي تسهم في التحكم في القلق والضغط النفسية وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة والإسهام في الإعداد النفسي والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية.(٧: ٦٤)

والتدريب العقلي عامل هام في إكساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي

إلى استشارة عصبية ضعيفة تكون كافية بحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها عند محاولة الأداء في المرات التالية.(٨: ٢٨)

ويعد التدريب العقلي وفقا لأوائل الدراسات التي أجراها كل من بيرى (Perry,1939)، روبن (Ruben,1946)، بيتى (Beatite,1946)، وترلاند (land Water1956)، كلارك (Clark,1960)، كيسلى (kelsy,1961)، وإيلى (Whiely,1962)، ستيل (Steal,1963)، إيجيسترون (Egestron.1994)، ذو تأثير فعال على تحسين مستوى الأداء (٢٣: ٣١٧).

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) نقلا عن أورليك Orlick، الى أهمية التكامل بين تدريب المهارات العقلية والتمرين اليومي والفنى كما يرى أن التدريب العقلي له ارتباط وثيق بالتفوق فى الرياضة هذا ولقد أصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات العقلية تسير جنبا الى جنب مع تدريب المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية (٦: ٣٣).

يتفق كلا من اسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، ومحمد العربى شمعون (١٩٩٦م) مع ما اشار اليه كل من مارتنيز Marte واونستال Unesral على أن التدريب على بعض المهارات مثل الاسترخاء العضلى والعقلى، وتنظيم التوتر والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس، وغيرها من المهارات العقلية، يجب أن يسير جنبا الى جنب مع التدريب على المهارات الحركية، من خلال الاعداد طويل المدى وان اغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات العليا. (٧: ٨٦)، (١٤: ١٦٩)

ويرى محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) أن المهارات العقلية التى ينبغى على اللاعب الرياضى تعلمها والتدريب عليها تنحصر فى المهارات العقلية التالية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وهذه المهارات العقلية تتربط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى فى تحسين المهارات العقلية الأخرى. (١٧: ١٩٥)

ويتفق كلا من محمد العربى شمعون (٢٠٠١م)، وهومارا (Humara,2001)، وبوهنشتينجل (Bohnstengel,2002)، على أن الاسترخاء يمثل أهمية كبرى لأى رياضى بهدف الوصول لقمة مستوى الأداء؛ حيث يساهم فى التقليل من الضغوط ومن الجوانب العقلية والنفسية السلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس ويرفع من معدلات العوامل العقلية الايجابية مثل التركيز. (١٥: ١٥٨)، (١٥: ٤)، (٢١: ١)

كما يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠١م)، الى أن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحى، وهو عامل اساسى فى تطوير المهارات الحركية والأداء والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية، فهو خبرة عيون العقل، وهو يحمل طابعا مركبا، حيث يشتمل على تكوينات بصرية وأخرى حركية ومن الضروري أن يتضمن التدريب الوقت الكافى لاستخدام طرق التصور العقلي المختلفة، كما أنه يشتمل على أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل فى التصور، وحتى الوصول الى التفوق الرياضى. (٧: ٧٧، ٨٨)

وتعد قدرة الرياضي على الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة على ادائه للمهارات الرياضية المختلفة، لذا يعد الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح للمهارات الرياضية بمستويات الأداء العالية لا يصلها الرياضي إلا عندما يوجه كامل انتباهه الى عملية أدائه للمهارة دون الأشياء الأخرى، فتشتت الانتباه له تأثيرات سلبية معروفة على الأداء، فعندما يقصر الرياضي انتباهه على المهارة، ويكون في حالة نفسية - انفعالية ايجابية، سيتمكن من أداء أفضل المستويات التي تسمح بها قدراته البدنية. (٧: ٢٨١)

#### ٢٨١ مشكلة البحث:

إن البرامج التدريبية الحديثة تعتمد بشكل كبير على زيادة تركيز الحركات التخصصية في المجال الفني على مبدأ التخصصية والذي يأخذ جزءاً وأن استخدام النموذج كبيراً من مجمل المنهاج التدريبية المثالي والصحيح في الفعاليات الرياضية للمقارنة به بما وصل إليه اللاعبين من الامور المهمة التي يجب الاهتمام بها من قبل المدربين عند تشخيص بعض الاخطاء لدى لاعبيه لأنها من افضل الوسائل التي تساعد على تصحيح الاخطاء وتطوير مستوى اللاعبين خاصة في لعبة هوكي الميدان التي تعد من الاكثر شعبية في محافظة الشرقية التي تحتاج الى العديد من الصفات البدنية والتمارين البدنية الخاصة لأحداث تطور بالمستوى البدني ووفق أداء أوضاع ومهارات الحركات الاساسية للعبة.

يرى محمد العربي شمعون، و عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) أن التصور العقلي أحد المهارات المساهمة في الوصول الى الفوز خاصة في رياضات المضرب، وهي مهارة يجب التدريب عليها بصفة منتظمة مما يساهم في اكتساب وتأكيذ اتقان المهارات الحركية، الأمر الذي يهيئ اللاعب ليؤدي مباراة مرتفعة الأداء، كما يساهم التصور العقلي في هوكي الميدان على اعداد اللاعب لخطة او استراتيجية للمنافسة قبل دخولها، ومع ذلك فان المشكلات الشائعة للتصور مع معظم لاعبي الهوكي تحدث نتيجة فقدان القدرة على الوصول الى مستوى معين من الهدوء والاسترخاء العقلي وذلك يحدث نتيجة عدم قدرة اللاعبين على الوصول الى مستوى منخفض من الهدوء العقلي، والوصول الى مستوى استرخاء منخفض أكثر من اللازم والشعور بالرغبة في النوم، وعدم معرفة الطرق الصحيحة لأداء مهارة التصور العقلي كذلك المدة الزمنية المخصصة لذلك. (١٤: ٥٠، ٥١)

ويمثل الاعداد النفسى جانباً مهماً في عملية تعلم المهارات الأساسية والارتقاء بالمستوى المهارى فى أى لعبة، حيث تعد المهارات العقلية احدى الأدوات المكملة لعملية الاعداد النفسى والمهارى، وعلى الرغم من أهميتها إلا انها لم تحظ بالاهتمام الكافى من قبل الكثير من المدرسين والمدربين .

ويعتبر التدريب العقلي من الوسائل التعليمية المناسبة لتخفيف الضغوط النفسية التى تواجه المتدربين وتحقيق التوازن السليم وبالتالى زيادة قدراتهم على تعلم المهارات الحركية ومن خلال مراجعة العديد من الدراسات والأبحاث العلمية المختلفة وجد ان التدريب العقلي له الأثر الايجابى فى عملية التعلم

والتدريب والإعداد البدني والخططي والانجاز والذي بدوره يقوم على تحليل المهارات الصعبة ومن ثم ربطها ككل لذا ومن خلال ماتقدم قام الباحث القيام بهذه الدراسة للتعرف على ما يتطلب للاعداد لبدء برنامج تدريب المهارات النفسية أن تحدد أولا ماهية الأهمية الخاصة التي تريد تحقيقها من ذلك البرنامج، ثم يأتي تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ البرنامج (٣٧٤ : ٥).

تعتبر مهارة الاسترخاء بالنسبة للاعبى هوكي الميدان من المهارات الهامة خاصة أنها نقطة البداية لتعلم العديد من المهارات العقلية ولما تتطلبه هذه الرياضة من بقاء اللاعب عند مستوى استرخاء معين يستطيع فيه اظهار أحسن اداء مع مراعاة استخدام مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين.

يعد التصور العقلي أحد المهارات المساهمة في الوصول الى الفوز خاصة في رياضة هوكي الميدان ، وهى مهارة يجب التدريب عليها بصفة منتظمة مما يساهم في اكتساب وتأكيذ اتقان المهارات الحركية، الأمر الذى يهيئ اللاعب ليؤدى مباراة مرتفعة الأداء، كما يساهم التصور العقلي فى الاسكواش على اعداد اللاعب لخطة او استراتيجية للمنافسة قبل دخولها، ومع ذلك فان المشكلات الشائعة للتصور مع معظم لاعبي هوكي الميدان تحدث نتيجة فقدان القدرة على الوصول الى مستوى معين من الهدوء والاسترخاء العقلي (٨٤ : ٢٤).

وقد لاحظ الباحث للعديد من بطولات رياضات المضرب من خلال عملة كمعد نفسي وخاصة رياضة هوكي الميدان وجد أن هناك بعض اللاعبين كان يتوقع لهم تحقيق مستوي رقمي مرتفع ويحدث عكس ذلك وتدني في مستوي الاداء وقد يرجع ذلك إلى زيادة الاستثارة والانفعال الزائد الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من القلق والتوتر والشد العصبي ومن هنا لابد أنه من الضروري تصميم برنامج تدريبي مقترح يساعد على تطوير المهارات النفسية وبالتالي يؤدي هذا البرنامج التدريبي إلى تطوير والارتقاء بمستوى الأداء المهارى والبدني.

ومن خلال اطلاع الباحث علي بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تشير إلى أهمية برامج التدريب في تطوير المهارات النفسية والمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية ومن هذه الدراسات عبدالعزيز سعدون الشمر (٢٠١٠م)، سيدة علي عبد العال (٢٠١٣)، أية عبدالحكيم السيد (٢٠١٤)، إسلام عبدالباسط جبر (٢٠١٦م)، محمد الشحات إبراهيم، مصطفى محمد رمضان (٢٠١٩م)، وهيب رمضان ياسين، أيمن النجدي عبد السميع السيد (٢٠٢٠) ، إكرام السيد السيد (٢٠١٢م) ، لاحظ الباحث أن هذه الدراسات العلمية رغم أهميتها بالنسبة للرياضيين إلا أنها تركزت في تعليم المهارات الحركية، وتطوير مستوى الأداء الفني والمهارات النفسية في الأنشطة الرياضية المختلفة، ولم تتعرض دراسة واحدة - في حدود علم الباحث - لتطوير المهارات النفسية والمستوي الاداء للاعبى هوكي الميدان .

ونظرا لندرة البحوث النفسية التجريبية في مجال إعداد لاعبي هوكي الميدان نفسياً للمنافسة الرياضية بإستخدام برامج التدريب العقلي، بالإضافة إلى عدم قدرة المدربين على إستخدام هذه البرامج في إعداد اللاعبين وتأهيلهم نفسياً، وذلك نظراً لقلّة خبرتهم وضعف إطلاعهم على ما هو حديث في مجال إعداد اللاعبين نفسياً بسبب عدم توفر الفرض لهم للإحتكاك بالمتخصصين في علم النفس الرياضي التطبيقي، وإعتمادهم على التدريب التقليدي، لذا فقد رأى الباحث أن الحاجة أصبحت ملحة لتطوير العملية التدريبية، وتعديل مسارها من التدريب الرياضي التقليدي إلى التدريب الرياضي الحديث الذي يستخدم الأساليب التربوية والنفسية الحديثة بصورة علمية في مجال الإعداد النفسي للاعبين هوكي الميدان ، ومما تقدم تتبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة لوضع برنامج للتدريب العقلي باستخدام المهارات النفسية علي المستوى الاداء للاعبين هوكي الميدان .

### ٣/١ أهمية البحث والحاجة إليه:

#### ١/٣/١ أهمية البحث النظرية:

١/١/٣/١ تتناول الدراسة الحالية موضوعا على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية - على حد علم الباحث - تعرضت لدراسة: المهارات النفسية و أداء بعض المهارات للاعبين هوكي الميدان على مستوى أندية جمهورية مصر العربية.

٢/١/٣/١ إثراء الجانب النظري للدراسات والبحوث المتعلقة بالتدريب العقلي و المهارات النفسية و أداء بعض المهارات للاعبين هوكي الميدان .

#### ٤/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام المهارات النفسية علي مستوى أداء بعض المهارات في رياضة هوكي الميدان ، وذلك من خلال:

١. التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على تنمية المهارات النفسية للاعبين هوكي الميدان .

#### ٥/١ فروض البحث:

٢. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المهارات النفسية للاعبين هوكي الميدان جمهورية مصر العربية لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المستوى الاداء للاعبين هوكي الميدان بجمهورية مصر العربية لصالح القياس البعدي.

## ٦/١ مصطلحات البحث:

### ١- التدريب العقلي:

هو "تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإدارة". (١٨ : ٧٨).

### ٢- المهارات النفسية:

هي "المهارات التي يمكن تعلمها واكتسابها فيما يعرف بالمران العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب وكوسيلة للإعداد النفسي أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب". (١٩ : ٧٠٦).

### ٣- الاسترخاء:

هو "عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، وهذا يعني "فك أسر" أو إطلاق سراح أي انقباض أو توتر في العضلات، وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي". (١٩ : ٢٧٥).

### ٤- التصور العقلي:

هو "وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة". (١٩ : ٢٤٨).

### ٥- تركيز الانتباه:

هو "القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن". (١٩ : ٢٨٣).

### ٦- الحديث الذاتي:

هو " مفتاح أو بداية التحكم المعرفي Cognitive Control وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الأحداث والحقائق التي تحدث له". (٢٠ : ٣١٧)

### ٧- إدارة الضغوط:

" هو قدرة اللاعب على إكتشاف المشكلة التي تتعرض لها في المواقف الرياضية ومدى قدرتها على التغلب عليها في فترة زمنية محددة". (١٠ : ١٢)

## الدراسات السابقة:

١- دراسة "جانيت أورتيثز, Janet Ortiz, et al. (٢٠٠٦م) (٢٢): التي تهدف إلى التعرف على (فاعلية تقنيات الإسترخاء في زيادة الأداء الرياضى والتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى لاعبات الجولف واستخدم المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (١٨) لاعبة أعمارهن تتراوح من (١٨ - ٤٦) وقد أسفرت نتائج البحث ان برنامج الإسترخاء التدريجي يؤثر تأثيرا إيجابيا على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر ويحسن مستوى الأداء الرياضى فى كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة.

- ٢- هاردي وآخرون, Hardy, et al. (٢٠٠٦م) (٢١) تهدف إلى التعرف على تأثير حديث الذات والبناء والتشجيع على الأداء واستخدام المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٤٤) طالب ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن حديث الذات له علاقة إيجابية بالكفاءة الذاتية وبالتالي مستوى أداء الممارسين.
- ٣- أحمد فاروق محمد (٢٠٠٩م) (٢) تهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخطي لناشئ التنس الأرضي واستخدام المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة ١٦ ناشئ أسفرت نتائج البحث على أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير (تركيز الانتباه- الاسترخاء -الثقة بالنفس- التصور العقلي) لدى ناشئ التنس.
- ٤- أسماء محمد عبد الفتاح (٢٠١٧م) (٩) تهدف التعرف على فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية على مهارات مواجهة الضغوط الرياضية ومستوى الأداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع فى الجمباز واستخدام المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٣٤) طالبة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وقد أسفرت نتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض المهارات العقلية الأساسية ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى -وجود فروق فى نسب تحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- غادة عبد الجبار حمودي الوزان (٢٠١٩م) (١٣): تهدف التعرف على أثر التدريب العقلي على مستوى اداء مهارة الارسل واستخدام المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (١٤) لاعبة من لاعبات نادي قره قوش بكرة الطائرة، وأسفرت النتائج على وجود أثر إيجابي فى استخدام التدريب العقلي المباشر على مستوى اداء مهارة الارسل لدى لاعبات كرة الطائرة- وجود أثر إيجابي فى استخدام التدريب العقلي غير المباشر على مستوى اداء مهارة الارسل لدى لاعبات كرة الطائرة.

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية عن طريق القياس القبلي - البعدى.

### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي هوكي الميدان درجة اولي بنادي الشرقية الرياضي

### عينة البحث:

#### عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية على (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث.

#### عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (٢٠) من لاعبي هوكي الميدان بنادي الشرقيه درجة اولي.

جدول (١) : تصنيف عينة البحث

| النسبة | العدد | عينة البحث  |
|--------|-------|-------------|
| %٤٥,٤٥ | ١٠    | الاستطلاعية |
| %٥٤,٥٥ | ٢٠    | الاساسية    |
| %١٠٠   | ٣٠    | العدد الكلي |

#### شروط اختيار عينة البحث:

١. المسجلين بالإتحاد المصري للهوكي للموسم الرياضي (٢٠٢٣/٢٠٢٤).
٢. العمر التدريبي لا يقل عن (٥) سنوات في ممارسة رياضة هوكي الميدان .
٣. الإشتراك في العديد من بطولات.
٤. تقارب العمر الزمني لأفراد عينة البحث.
٥. موافقة مدربي الأندية على تطبيق البرنامج المقترح لمدة ثلاثة تدريبات أسبوعياً بشكل منتظم لمدة ٨ اسابيع
٦. توافر الشروط الواجب توافرها في العينة لنجاح التدريب العقلي والتي تتمثل في ( الخبرة السابقة، الأداء المهاري الصحيح).

#### التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية :

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات ( الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، مستوى الذكاء المصور).

#### التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية :

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات ( الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي).

جدول (٢) : التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأولية

(ن=٣٠)

| المتغيرات الأساسية | القياس   | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------------------|----------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| الطول              | سم       | ١٥٧,٤٦      | ١٥٧,٠٠          | ٤,١٢٥  | ٠,٨٥٦             |                |
| الوزن              | كجم      | ٥٠,٨١٦      | ٥٢,٣٠٠          | ٥,٨٢٠  | ٠,٠٠٦             |                |
| السن               | بالسنوات | ١٣,٧٠٦      | ١٣,٧٠٠          | ٠,٨٢٠  | ٠,٩٧١ -           |                |
| العمر التدريبي     | بالسنوات | ٢,٨٦٦       | ٢,٥٠٠           | ٠,٨١٢  | ١,٦٨٥             |                |

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠.٩٧١ : ١.٦٨٥)، هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي).

### صدق مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي :

للتحقق من صدق المقياس فقد تم تطبيق مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي على عينة شملت (10) لاعباً تم اختيارهم عشوائياً من لاعبي الأندية المختارة خلال الفترة ما بين ٢٠٢٤/٩/١٨م حتى ٢٠٢٤/٩/٢٢م، قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات الاختبار ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٣): صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ١٠)

| مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي |         |         |         |
|------------------------------------------|---------|---------|---------|
| العبارة                                  | ر       | العبارة | ر       |
| ١                                        | **٠,٧٩٧ | ١١      | **٠,٨٤٣ |
| ٢                                        | **٠,٨٥١ | ١٢      | **٠,٨٨٣ |
| ٣                                        | **٠,٨٠٣ | ١٣      | *٠,٦٣٤  |
| ٤                                        | *٠,٨٤٥  | ١٤      | **٠,٨٨٥ |
| ٥                                        | **٠,٨٧٧ | ١٥      | **٠,٧٩٦ |
| ٦                                        | **٠,٨٤٨ |         |         |
| ٧                                        | *٠,٧٣٦  |         |         |
| ٨                                        | *٠,٧٤٩  |         |         |
| ٩                                        | **٠,٨٢٤ |         |         |
| ١٠                                       | *٠,٧٢٣  |         |         |

\*\* عند (٠,٠١) = (٠,٧٦٥)

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٣٣)

يتضح من جدول (\*) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي ؛ وتراوح ما بين (٠,٦٣٦) إلى (٠,٨٨٥)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٠٥)، (٠,٠٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس.

### ثبات المقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ١٠ لاعباً، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (\*).

#### جدول (٤): ثبات مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي لدى لاعبي هوكي الميدان.

(ن=١٠)

| م | المحاور                                       | العبارات الفردية |      | العبارات الزوجية |      | معامل الارتباط | سبيرمان | جتمان | الفا كرونباخ |
|---|-----------------------------------------------|------------------|------|------------------|------|----------------|---------|-------|--------------|
|   |                                               | س                | ع ±  | س                | ع ±  |                |         |       |              |
|   | ثبات مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي | ٢٠,٣٠            | ٢,٨٣ | ١٩,٦٠            | ١,٣٤ | ٠,٨١٣**        | ٠,٨٨٥   | ٠,٧٨٦ | ٠,٨٥١        |

\*\* عند (٠,٠١) = (٠,٧٦٥)

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٣٣)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠,٨١٣ وبطريقة سبيرمان براون ٠,٨٨٥، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٨٥١؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مرفق (٥).

أعد هذا المقياس في الأصل مارتينز Martens, 1982، وقد قام محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م) بتعريب وتقنين هذا المقياس تحت عنوان (التصور العقلي في المجال الرياضي)، ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها للاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي وقد اشتمل على أربع مواقف رياضية هي:

١. الممارسة الفردية.
٢. الممارسة مع الآخرين.
٣. مشاهدة الزميل.
٤. الأداء في المنافسة.

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي التالية :

١. التصور البصري.
٢. التصور السمعي.
٣. التصور الحس الحركي.
٤. التصور الانفعالي.
٥. التحكم في الصورة.

وتتم الاستجابة لكل موقف وفقاً لمقياس من خمسة أبعاد وذلك في العبارات الخمس الأولى وهي:

١. عدم وجود تصور.
٢. وجود صورة غير واضحة.
٣. صورة متوسطة واضحة.
٤. صورة واضحة.
٥. صورة واضحة تماماً.
٦. أما السادسة فيتم الاستجابة لها وفقاً لمقياس تقدير من بعدين (نعم - لا).

صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداها العينة الدراسة الاستطلاعية لفريق هوكي الشرقية كمجموعة مميزة،

والاخرى فريق هوكي الشمس كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٠) لاعبًا، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/١٨ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/٢٢ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

#### جدول (٥): معامل الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(ن=١ ن=٢=١٥)

| الاختبار                         | الأبعاد          | المجموعة المميزة |       | المجموعة غير المميزة |       | قيمة ت    |
|----------------------------------|------------------|------------------|-------|----------------------|-------|-----------|
|                                  |                  | س                | ع±    | س                    | ع±    |           |
| المقياس العقلي في المجال الرياضي | التصور البصري    | ١٦,٩١٦           | ١,٢٤٠ | ١٢,٧٨٥               | ١,١٤٨ | ٦,٩٥٢- ** |
|                                  | التصور السمعي    | ١٥,٢٥٠           | ١,١٣٨ | ١٢,٢٣٢               | ٢,٥٦٤ | ٤,٢٣٢- ** |
|                                  | التصور الحس حركي | ١٥,٤١٦           | ١,٠٨٣ | ١١,٩١٦               | ١,٠٦٥ | ٥,٨٤٥- ** |
|                                  | التصور الانفعالي | ١٥,٥٠٠           | ١,٦٢٣ | ١١,٦٨٨               | ٢,٦٤٤ | ٤,٣٨٨- ** |
|                                  | التحكم في الصورة | ١٧,٤١٦           | ١,٤٤٣ | ١١,٩٨٥               | ٢,٦٥٥ | ٥,٣٢٨- ** |

\*\* عند (٠,٠١) = (٣,٢٥)

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٣٦٢)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

#### ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعباً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

#### جدول (٦): معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(ن = ١٠)

| الاختبار                         | الأبعاد          | التطبيق الأول |       | التطبيق الثاني |       | معامل الارتباط |
|----------------------------------|------------------|---------------|-------|----------------|-------|----------------|
|                                  |                  | س             | ع±    | س              | ع±    |                |
| المقياس العقلي في المجال الرياضي | التصور البصري    | ١٢,٧٨٥        | ١,١٤٨ | ١٣,٧٥٠         | ١,٦٥٨ | ٠,٨٧٣ **       |
|                                  | التصور السمعي    | ١٢,٢٣٢        | ٢,٥٦٤ | ١٤,٥٠٠         | ٢,٠٦٧ | ٠,٨٥٥ **       |
|                                  | التصور الحس حركي | ١١,٩١٦        | ١,٠٦٥ | ١٤,٠٠٠         | ١,١٢٨ | ٠,٧٠٢ *        |
|                                  | التصور الانفعالي | ١١,٦٨٨        | ٢,٦٤٤ | ١٢,٤١٦         | ٢,١٥١ | ٠,٨٢٠ **       |
|                                  | التحكم في الصورة | ١١,٩٨٥        | ٢,٦٥٥ | ١٤,٠٠٠         | ١,٠٤٤ | ٠,٨٠١ **       |

\*\* عند (٠,٠١) = (٠,٧٦٥)

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٣٣)

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، تراوحت ما بين (٠.٧٠٢ : ٠.٨٧٣)؛ مما يدل على أن بطاقة مستويات التوتر العضلي ذات معاملات ثبات عالية وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق البطاقة.

#### صدق اختبار شبكة تركيز الانتباه :

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما العينة الدراسة الاستطلاعية لفريق هوكي الشرقية كمجموعة مميزة، والآخرى فريق هوكي الشمس كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٠) لاعباً، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/١٨ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/٢٢ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

#### جدول (٧): معامل الصدق لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه

(١٥ = ن = ٢ = ١)

| الاختبار                                                                    | المجموعة المميزة |       | المجموعة غير المميزة |        | قيمة ت   |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|----------------------|--------|----------|
|                                                                             | س                | ع±    | س                    | ع±     |          |
| اختبار الشبكة لتركيز الانتباه                                               | ١٤,٠             | ١,٥٩٥ | ٩,١٦٦                | ٢,٣٦٧٧ | -٤,٤٣٨** |
| * قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٣٦٢) ** عند (٠,٠١) = (٣,٢٥) |                  |       |                      |        |          |

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

#### ثبات اختبار شبكة تركيز الانتباه:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعباً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

#### جدول (٨): معامل الثبات لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه.

(١٠ = ن)

| الاختبار                                                                     | تطبيق أول |      | تطبيق ثاني |       | معامل الارتباط |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|------------|-------|----------------|
|                                                                              | س         | ع±   | س          | ع±    |                |
| اختبار الشبكة لتركيز الانتباه                                                | ٩,١٦٦     | ٢,٣٦ | ١٠,٩١٦     | ٢,٠٢٠ | ٠,٨٥٨**        |
| * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٣٢) ** عند (٠,٠١) = (٠,٧٦٥) |           |      |            |       |                |

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه بين التطبيقين الأول والثاني بلغ (٠.٨٥٨) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) (٠.٠١)، مما يدل على ثبات الاختبار.

#### صدق اختبار الحديث الذاتي :

للتحقق من صدق الاختبار فقد تم تطبيق استبيان الحديث الذاتي على عينة شملت إحداهما العينة الدراسة الاستطلاعية لفريق هوكي الشرقية كمجموعة مميزة، والآخرى فريق هوكي الشمس كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٠) لاعباً، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/١٨ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/٢٢ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة. قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للاستبيان.

#### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة الاستبيان

(ن = ١٠)

| استبيان الحديث الذاتي |                |     |                |     |                |     |                |
|-----------------------|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|
| رقم                   | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط |
| ١                     | **٠,٨٥٣        | ٢   | **٠,٧٤٩        | ٣   | *٠,٦٧٩         | ٤   | **٠,٨٣١        |
| ٥                     | **٠,٨٨٦        | ٦   | *٠,٦٩١         | ٧   | **٠,٨٣٣        | ٨   | **٠,٨٦٥        |

\*\* عند (٠,٠١) = (٠,٧٦٥)

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٣٣)

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لاستبيان الحديث الذاتي؛ وتراوحت ما بين (٠.٦٧٩) إلى (٠.٨٨٦)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الاختبار.

#### ثبات اختبار الحديث الذاتي:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاستبيان إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ١٠ لاعباً، وتم حساب معامل الثبات للاستبيان كما هو موضح بجدول (١٠).

### جدول (١٠)

معاملات ثبات الاختبار الحديث الذاتى

(ن = ١٠)

| م                           | المحاور | العبارات الفردية |      | العبارات الزوجية |      | معامل الارتباط | سبيرمان | جتمان | الفا كرونباخ |
|-----------------------------|---------|------------------|------|------------------|------|----------------|---------|-------|--------------|
|                             |         | س                | ع ±  | س                | ع ±  |                |         |       |              |
| ثبات الاختبار الحديث الذاتى |         | ١٦,٥٣٣           | ١,٨٤ | ١٦,٢٦٦           | ٥,٣٥ | **٠,٨٤٣        | ٠,٩١٥   | ٠,٨٧٢ | ٠,٩٣٩        |

\*\* عند (٠,٠١) = (٠,٧٦٥)

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٣٢)

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يشير إلى ثبات الاستبيان؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠,٨٤٣ وبطريقة سبيرمان براون ٠,٩١٥، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠,٩٣٩؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاختبار الحديث الذاتى.

### جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس

(ن = ١٠)

| استبيان الحديث الذاتى |                |     |                |     |                |     |                |
|-----------------------|----------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|
| رقم                   | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط | رقم | معامل الارتباط |
| ١                     | **٠,٧١٩        | ٨   | **٠,٨٥١        | ١٥  | **٠,٧٨١        | ٢٢  | **٠,٨٥٣        |
| ٢                     | *٠,٦٥٩         | ٩   | **٠,٨١٦        | ١٦  | **٠,٧٧٥        | ٢٣  | **٠,٨٥٢        |
| ٣                     | *٠,٧٤٣         | ١٠  | **٠,٨٩٥        | ١٧  | **٠,٨٤٩        | ٢٤  | **٠,٨٦٤        |
| ٤                     | **٠,٧٨٦        | ١١  | **٠,٧٨٩        | ١٨  | **٠,٨٣٧        | ٢٥  | *٠,٦٨٦         |
| ٥                     | **٠,٧٧٧        | ١٢  | *٠,٦٩٩         | ١٩  | **٠,٧٧٩        | ٢٦  | **٠,٧٧٩        |
| ٦                     | **٠,٧٩٢        | ١٣  | *٠,٦٧٩         | ٢٠  | **٠,٨٥٩        | ٢٧  | *٠,٧٢١         |
| ٧                     | **٠,٨٨٣        | ١٤  | **٠,٨٥١        | ٢١  | **٠,٨٩١        | ٢٨  | **٠,٧٦٥        |

\* (٠,٠١) = (٠,٧٦٥)

\* عند قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٦٣٢)

صدق مقياس مهارات إدارة الضغوط الرياضية:

للتحقق من صدق الاختبار فقد تم تطبيق استبيان الحديث الذاتى على عينة إحداهما العينة الدراسة الاستطلاعية لفريق هوكي الشرقية كمجموعة مميزة، والآخرى فريق هوكي الشمس كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٠) لاعباً، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/١٨م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/٢٢م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس مهارات مواجهة الضغوط الرياضية ؛ وتراوحت ما بين (٠.٦٥٩) إلى (٠.٨٩٥)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المقياس.

#### جدول (١٢)

معاملات ثبات مقياس مهارات إدارة الضغوط الرياضية

(ن=١٠)

| م | المحاور      | العبارات الفردية |      | العبارات الزوجية |      | معامل الارتباط | سبيرمان | جتمان | الفا كرونباخ |
|---|--------------|------------------|------|------------------|------|----------------|---------|-------|--------------|
|   |              | ع ±              | س    | ع ±              | س    |                |         |       |              |
|   | ثبات المقياس | ٦٠,٤٦٦           | ٤,٤٥ | ٦١,٩٣٣           | ٣,٩٧ | ٠,٧٧١**        | ٠,٧٧٢   | ٠,٧٨٨ | ٠,٨٣٤        |

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠,٦٣٣) \*\* عند (٠.٠١) = (٠,٧٦٥)

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى ثبات الاستبيان؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٧٧١ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٧٧٢، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٨٣٤؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس. صدق اختبارات المستوى المهاري:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة إحداهما العينة الدراسة الاستطلاعية لفريق هوكي الشرقية كمجموعة مميزة، والآخرى فريق هوكي الشمس كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٠) لاعباً، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/١٨م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٢٠٢٤/٩/٢٢م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

#### جدول (١٤): معامل الصدق لاختبار المستوى المهاري

(ن=٢ ن=١٠)

| قيمة ت | المجموعة المميزة |       | المجموعة غير المميزة |       | الاختبار                           |
|--------|------------------|-------|----------------------|-------|------------------------------------|
|        | ع ±              | س     | ع ±                  | س     |                                    |
| *٧,٦٦٤ | ١,٠٨٢            | ٢١,٢٠ | ١,٩٨٠                | ١٦,٧٣ | اختبار دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح |

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٣,٣٦٣) \*\* عند (٠.٠١) = (٣,٣٥)

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

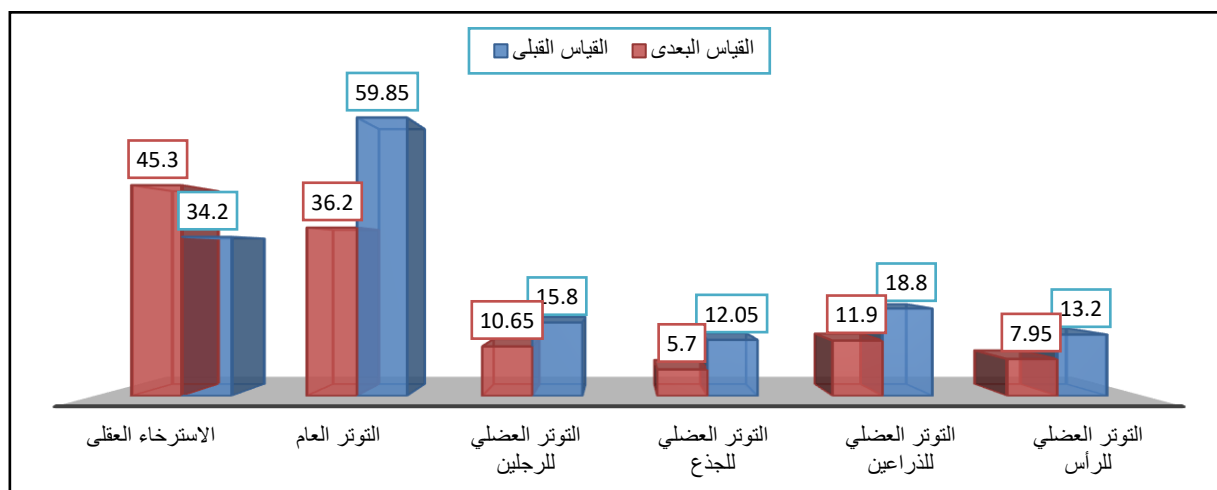
عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمهارات العقلية ببرنامج التدريب العقلي قيد البحث.

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي (ن=٢٠)

| القياس<br>المهارات العقلية | وحدة<br>القياس            | القياس القبلي |       | القياس البعدي |       | معدل<br>القيمة<br>التغير % | القيمة<br>ت | الاحتمال<br>Sig.<br>(p.value) |
|----------------------------|---------------------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------------------|-------------|-------------------------------|
|                            |                           | ع±            | س     | ع±            | س     |                            |             |                               |
| ١<br>الاسترخاء العضلي      | التوتر العضلي<br>للرأس    | ١٣.٢٠         | ١.٧٣٥ | ٧.٩٥          | ٠.٨٨٧ | %٣٩.٧٧                     | ١١.٩١٧      | ٠.٠٠٠                         |
|                            | التوتر العضلي<br>للذراعين | ١٨.٨٠         | ١.٩٠٨ | ١١.٩٠         | ١.٦٥١ | %٣٦.٧٠                     | ١٠.٧٧٦      | ٠.٠٠٠                         |
|                            | التوتر العضلي<br>للجذع    | ١٢.٠٥٠        | ١.٦٣٧ | ٥.٧٠          | ٠.٩٢٣ | %٥٢.٧٠                     | ١٩.٩٣٧      | ٠.٠٠٠                         |
|                            | التوتر العضلي<br>للرجلين  | ١٥.٨٠         | ١.٩٣٥ | ١٠.٦٥         | ١.٨١٤ | %٣٢.٥٩                     | ١٠.٤٣٥      | ٠.٠٠٠                         |
|                            | التوتر العام              | ٥٩.٨٥         | ٣.١٥  | ٣٦.٢٠         | ٢.٧٤٥ | %٣٩.٥٢                     | ٢٧.١٤٠      | ٠.٠٠٠                         |
| ٢<br>الاسترخاء العقلي      |                           | ٣٤.٢٠         | ٣.٦٣٦ | ٤٥.٣٠         | ٢.٨١١ | %٣٢.٤٦                     | ١٢.٥٨١      | ٠.٠٠٠                         |

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٣,٠٣٩) \*\* عند (٠,٠١) = (٣,٨٦١)



شكل (١): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغير المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي، الاسترخاء العقلي)

يتضح من جدول (١٥)، وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في ابعاد الاسترخاء العقلي وهي التوتر العضلي (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٠.٤٣٥، ١٩.٩٣٧)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥)، (٠.٠٠١).

ويعزو الباحث هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لتدريبات الاسترخاء التعاقبي خلال برنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر مثل (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجذع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٥) مع نتائج دراسة كل من أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) (٥)، ومحمد العربي شمعون (٢٠٠١م) (١٦)، وأحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) (١)، أن الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق التي تتناسب المجال الرياضي؛ حيث في حالة انقباض العضلة ووصول الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة من التوتر لمجموعة عضلية، حينئذ يستطيع التعرف على ما هو الشعور بالتوتر، ثم يعقب ذلك الاسترخاء الكامل لهذه المجموعة العضلية والشعور بالفرق بينهما ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، فعندما يكتسب الرياضي مهارة التعرف على التوتر في عضلات جسمه، ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف التدريب والمنافسة أو في مواقف الأداء الحرجة يكون الاسترخاء التعاقبي حقق هدفه.

### جدول (١٦)

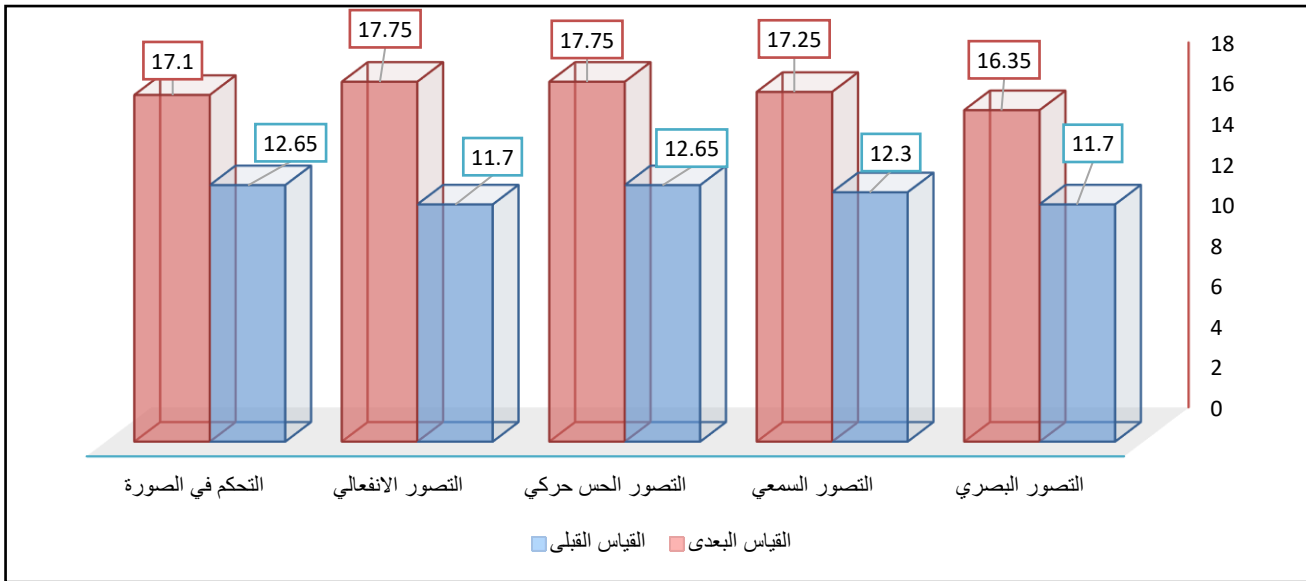
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مهارة التصور العقلي

(ن=٢٠)

| الاحتمال<br>Sig. (p.value) | قيمة ت | معدل<br>التغير % | القياس البعدي |       | القياس القبلي |       | وحدة<br>القياس | القياس<br>المهارات العقلية | ٢<br>التصور العقلي |
|----------------------------|--------|------------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|----------------------------|--------------------|
|                            |        |                  | ع±            | س     | ع±            | س     |                |                            |                    |
| ٠.٠٠٠٠                     | ٩.٠٤٠  | %٣٩.٧٤           | ١.٣٨٦         | ١٦.٣٥ | ١.٣٤١         | ١١.٧٠ | درجة           | التصور البصري              |                    |
| ٠.٠٠٠٠                     | ١١.٧٩٣ | %٤٠.٢٤           | ١.٥٥١         | ١٧.٢٥ | ١.٠٣١         | ١٢.٣٠ | درجة           | التصور السمعي              |                    |
| ٠.٠٠٠٠                     | ١٢.٤٤٧ | %٤٠.٣٢           | ١.٣٣٢         | ١٧.٧٥ | ١.٢٦٨         | ١٢.٦٥ | درجة           | التصور الحس حركي           |                    |
| ٠.٠٠٠٠                     | ١٤.٤١٤ | %٥١.٧١           | ١.٤٠٩         | ١٧.٧٥ | ١.١٧٤         | ١١.٧٠ | درجة           | التصور الانفعالي           |                    |
| ٠.٠٠٠٠                     | ٩.٥٢٥  | %٣٥.١٨           | ١.٤٨٣         | ١٧.١٠ | ١.٤٢٤         | ١٢.٦٥ | درجة           | التحكم في الصورة           |                    |

\*\* عند (٠.٠١) = (٢,٨٦١)

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢,٠٣٩)



شكل (٢): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغير المهارات العقلية (التصور العقلي)

يتضح من جدول (١٦)، وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث في ابعاد التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الانفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٩.٠٤٠، ١٤.٤١٤)، وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة وكذلك تدريبات التصور الانفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري مما ساعد عينة البحث على فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع الناشئ أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم الأداء والارتقاء بالمستوى الرياضي.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) نقلاً عن إسحاق (Isaac, 1992)، أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غيرهم ودراسة محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) (١٦) من دور وأهمية التصور العقلي في استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (٧) مع نتائج دراسة محمد العربي شمعون (١٦) وأسامة كامل راتب (٥) أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً

ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس والسمع وتركيبات من الحواس ودراسة أحمد أمين فوزي (١) في أن قدرة اللاعب على التصور الحركي تساعده على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوب تعلمها وإتقانها.

### جدول (١٧)

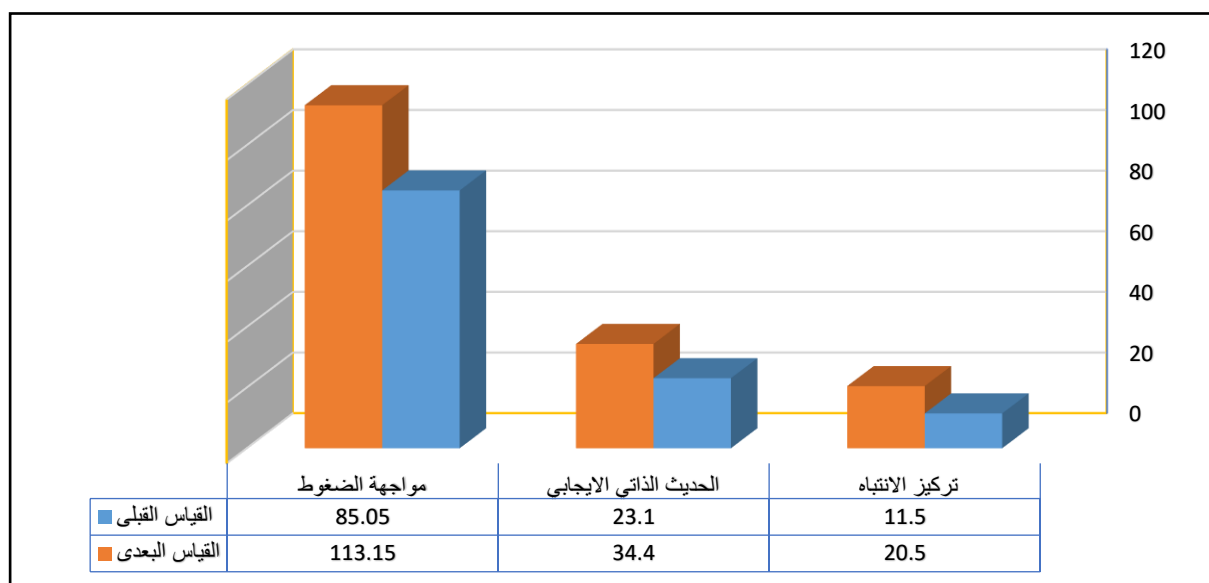
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مهارة التصور العقلي

(ن=٢٠)

| القياس<br>المهارات العقلية | وحدة<br>القياس | القياس القبلي |       | القياس البعدي |       | معدل<br>التغير % | قيمة ت | الاحتمال<br>Sig.<br>(p.value) |
|----------------------------|----------------|---------------|-------|---------------|-------|------------------|--------|-------------------------------|
|                            |                | س             | ع±    | س             | ع±    |                  |        |                               |
| تركيز الانتباه             | درجة           | ١١.٥٠         | ١.٠٥  | ٢٠.٥٠٠        | ١.٦٣٨ | %٧٨.٢٦           | ٢٢.٢٨١ | ٠.٠٠٠                         |
| الحديث الذاتي الايجابي     | درجة           | ٢٣.١٠         | ١.٩٧٠ | ٣٤.٤٠         | ١.٧٨٨ | %٤٨.٩٢           | ٢٥.٥٧٢ | ٠.٠٠٠                         |
| مواجهة الضغوط              | درجة           | ٨٥.٠٥٠        | ٣.١٠٣ | ١١٣.١٥٠       | ٧.٠٢٨ | %٣٣.٠٤           | ١٣.٥٢٧ | ٠.٠٠٠                         |

\*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٦١)

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,٠٣٩)



شكل (٣): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغير المهارات العقلية (الانتباه، الحديث الذاتي، إدارة الضغوط)

يتضح من جدول (١٧)، وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٢.٢٨١) وهى دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٠٥)، (٠,٠٠١).

وترجع هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي إلى استفادة اللاعبين من تدريبات تركيز الانتباه المختلفة والتي يتضمنها برنامج التدريب العقلي والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم القياسات البعدية لدى عينة البحث.

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) (٦) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه، فهي الأساس لنجاح عميلة التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أداء في التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز، كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يدرّبونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة.

**ومحمد العربي شمعون (٢٠٠١م) (١٥)** أن التدريب العقلي يساعد اللاعب على تعلم الانتباه إلى العناصر الهامة عن طريق تعليمه انتقاء المعلومات التي يجب الانتباه إليها.

ويؤكد طارق محمد بدر الدين (٢٠١٣م)، إلى أن توجيه الانتباه هو توجيه وعي الناشئ وبؤرة اهتمامه نحو المثيرات والواجبات الحركية والمواقف الخارجية كالزملاء وحركات المنافسين والجمهور وأداة اللعب. وتتفق النتائج المستخلصة مع نتائج جدول (١٥)، وشكل (٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الحديث الذاتي الايجابي لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥.٥٧٢) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

وقد يرجع ذلك إلى قدرة اللاعبين على توجيه حديث منطقي وبناء يُساهم في خدمة الذات، ويساعد على الوصول إلى أفضل حالة للأداء، ويسهم في إثارة حالة انفعالية إيجابية سارة، ويساعد على تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) (١٧) أن الحديث الذاتي للاعب أو لممارس النشاط الرياضي الذي يحدده أفكاره يلعب دوراً حاسماً في تشكيل استجاباته الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف.

كما تشير نتائج جدول (\*)، وشكل (\*) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مهارات إدارة الضغوط لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٣.٥٢٧) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

## استخلاصات البحث وتوصياته

### الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم واستنتاجاً إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- يلعب البرنامج المقترح دوراً هاماً وحيوياً في تنمية مهارة دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح
- ٢- ساهم الحديث الذاتي في تطوير مهارة إدارة الضغوط النفسية للاعبين هوكي الميدان .
- ٣- يزيد الحديث الذاتي من خفض مستوى القلق المصاحب للأداء والذي يؤدي بدوره إلى قدرة الفرد على التحكم في تركيز الانتباه أثناء أداء مسابقة .
- ٤- ساهمت تدريب الحديث الذاتي في تحسين مهارة إدارة الضغوط النفسية للاعبين هوكي الميدان.

### التوصيات:

في ضوء خطة وإجراءات البحث وانطلاقاً من نتائجه يوصى الباحث بما يلي :

- ١- وضع البرامج الخاصة بتنمية الحديث الذاتي.
- ٢- الاهتمام بتطبيق برنامج إدارة الضغوط النفسية على لاعبي هوكي الميدان بنادي الشرقية
- ٣- الدمج بين الحديث الذاتي والتدريب البدني المهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة بدنياً ومهارياً وعقلياً.
- ٤- ضرورة تواجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل علمياً لتطبيق الحديث الذاتي على اللاعبين وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي الجديد.

### قائمة المراجع:

#### قائمة المراجع العربية:

- ١ - أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد فاروق محمد (٢٠٠٩م): تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخططي لناشئي التنس الرياضي - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٣- أحمد السيد عبد الكافي (٢٠١١م): تأثير برنامج لمواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الأداء لبعض المهارات للاعبين المنتخب القومي لهوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

- ٤- أحمد أمين فوزى وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠١م): سيكولوجية الفريق الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة. ٥
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): "تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، (ط-٣)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): "الاعداد النفسى للناشئين"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدنى والأسترخاء ومدخل لمواجهه الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- أسماء محمد عبد الفتاح (٢٠١٧م): فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية على مهارات مواجهة الضغوط الرياضية ومستوى الأداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع فى الجباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٠- أكرام السيد السيد حسن (٢٠١٢م): فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية على مواجهة الضغوط الرياضية ومستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثالثة تخصص الجباز، إنتاج علمى ، بكلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١١- أيمن أحمد الباسطى ومحمد أحمد عبد الله (٢٠٠٠م): هوكى الميدان النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٢- إيلين وديع فرج (٢٠٠٨م): هوكى الميدان الأسس العلمية والتدريبية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- غادة عبد الجبار حمودى الوزان (٢٠١٩م): أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان
- ١٤- محمد العربى شمعون وعبد النبى الجمال (١٩٩٦م): التدريب العقلى فى التنس، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- محمد العربى شمعون (٢٠٠١م): "التدريب العقلى فى المجال الرياضى"، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- محمد العربى شمعون وماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م): "اللاعبة والتدريب العقلى"، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٨- محمد مصطفى غالب (٢٠٠٩م): بناء مقياس السمات الإرادية للاعبى هوكى الميدان وعلاقته بأداء المهارات الأساسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببنين، جامعة المنصورة.

١٩- مصطفى حسين باهى وسمير عبد القادر جاد (٢٠٠٤م): "المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى"، الدار العالمية للنشر والتوزيع.

٢٠- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضى الحديث، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

٢١- Hardy J., Hall C.R., Gibbs, C. (2006): "Self- Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach?", Athletic Insight, 7,1-13.

٢٢- Janet Ortiz, Linda Lagrange. (2006): "Efficacy of relaxation techniques In Sport Performance In Women golfers", the sport. Journal united state Sports academy.

٢٣- Karthik (2000): Mental imagery and mind training in sport.

٢٤- Manory, K.T. (2003): Metal training key for athletes, 13, vol 113.