

## "فاعلية تدريب المهارات النفسية في التغلب على ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب السلام المصري"

أ.م.د/ ايمن محمد فتوم

### المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد الساحة الرياضية تطورات متسارعة فأصبح لعلوم الرياضة النصيب الأكبر في تحقيق الانجازات الرياضية المحلية والعالمية فبرامج الاعداد توضع من خلال اسس علمية لضمان نجاحها في تحقيق الاهداف المراد تحقيقها في إطار من التنافس القوي محلياً وعالمياً لذا الحاجة أصبحت ماسة لاتباع النهج العلمي من خلال كل ما هو جديد في علوم الرياضة وعلى رأسها علم نفس الرياضة والممارسة البدنية وتطبيقاته من خلال برامج الاعداد النفسي والتي تهدف الى اكساب وتنمية المهارات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي والتي من خلالها يمتلك اللاعب القدرات النفسية التي تأهله لخوض غمار المنافسة بأفضل امكانات بدنية ومهارية بفاعلية لتحقيق الاهداف المنشودة.

ومن خلال ما يسمى بالتدريب المعرفي الذي يساهم في تقديم إجراءات ووسائل تعمل على إعداد اللاعبين بالطرق المناسبة للتحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول لمستوى أفضل من الأداء الحركي ( ٨ : ٤٠ ).

ومع اكتساب المهارات النفسية نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الاعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورنه على نحو جيد.(٣ : ٨٠)

وقد أشار "اسامة راتب" والعديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي إلى أن المهارات العقلية مثل المهارات البدنية يحتاج إليها اللاعب لتحقيق الأداء

**\* /أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف**

القمي وأن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات البدنية والخطئية وما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية). (٧ : ٤)

كما أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء وجعل الممارسة مصدراً للاستمتاع، ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية حيث أن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى. (٣ : ٨١)

من المعروف أن اللاعبين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخطئية، إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية. (١٠ : ١٩٨)

ورياضة السلاح من الرياضات النزالية التي تزخر منافساتها بالعديد من الضغوط النفسية التي يواجهها اللاعب مثل الخوف من الهزيمة أو الفشل أو الخوف من الإصابة، أو ضغوط الجماهير أثناء المنافسة الرياضية، أو الضغوط المرتبطة بمحاولة التوفيق بين العمل والدراسة والتدريب.

يشير إبراهيم نبيل (٢٠٠٣م) أن رياضة المبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي وأن لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية ، والهدف في المبارزة الحديثة هو تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو فرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام. (١ : ١١)

ويرى ايمن غنيم (٢٠١٢) ان أهمية المهارات النفسية بالنسبة لناشئ سيف المبارزة تكمن في أنها تمثل جزء رئيسي ومهم من إعداد الناشئ سواء في تعليم وإتقان المهارات أثناء التدريب أو الانجاز والتجويد أثناء أداء المهارات في البطولة والوصول باللاعب لحالة الاستعداد للكفاح من خلال طرد الأفكار السلبية وجلب الأفكار الايجابية ويسعى المدرب على ذلك ظروف تنظيم منافسات سيف المبارزة حيث يسمح للمدرب التحدث مع اللاعب مرتين

خلال مباريات خروج المغلوب كما يسمح للمدرب الوقوف طول المباراة وإعطاء التوجيهات للاعب مما يتيح للمدرب تصحيح الأخطاء وتطوير إمكانيات اللاعب العقلية في حين أنه يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ حيث يسهم في إمداد الناشئين بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل. ( ٥ : ٣٢ )

وأشار محمد علاوي (٢٠١٢) إلى أن الضغط يحدث في حالة إدراك اللاعب لعدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها وهذا يعني عدم التوازن بين ما هو مطلوب إنجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب أو إنجازها. (١٠ : ٢٢٠)

وعرف مك جراث Mc Grath ١٩٧٧ الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة. (٣ : ١٩٦)

كما أن هناك فروق فردية كبيرة بين الأفراد في استجاباتهم للضغوط بمعنى أن بعض مثيرات الضغوط تؤدي إلى الاثارة المثلى وتجعل اللاعب أكثر كفاءة بينما نفس هذه الضغوط قد تجعل لاعب اخر يشعر بالإحباط والاضطراب والتشتت. (٢ : ١٤٧)

مما تقدم يتضح مدى أهمية تدريب المهارات النفسية الخاصة برياضة السلاح ودورها الفعال في مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، لذا نحاول من خلال هذه الدراسة استكشاف مدى فاعلية تدريب المهارات النفسية الخاصة برياضة السلاح في تنمية المهارات النفسية وأثر ذلك في التغلب على الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين وخاصة في المنافسات الدولية.

#### أهداف البحث :

- ١- بناء برنامج مقترح لتدريب المهارات النفسية.
- ٢- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في :
  - تنمية المهارات النفسية الخاصة برياضة السلاح .
  - الارتقاء بمستوى القدرة على التغلب على الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخب القومي لرياضة السلاح.

**تساؤلات البحث :**

- ١ - هل هناك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تنمية المهارات النفسية الخاصة برياضة السلاح.
- ٢- هل هناك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى القدرة على التغلب على الضغوط النفسية لدي لاعبي المنتخب القومي لرياضة السلاح.

**مصطلحات لبحث: (مراجع بحث المتطلبات النفسية)**

- ١- المهارة النفسية: **Psychological skill**  
"هي قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب". (٩ : ١٩٢)
- ٢- القدرة على التصور: **Mental Imagery**  
" هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل". (١٥ : ٢٠٩)
- ٣- القدرة على الاسترخاء: **Relaxation**  
"هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية". (٨ : ١٥٧)
- ٤- القدرة على تركيز الانتباه: **Concentration**  
" هو تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار". (٨ : ٣٠٧)
- ٥- القدرة على مواجهة القلق: **Anxiety management**  
"يعني تعلم كيفية خفض مستوى القلق والتحكم فيه لتحقيق أفضل تهيئة للمنافسة". (٤ : ١٢٢)
- ٦- الثقة بالنفس: **Self Confidence**  
" تعني كيف تعتقد بقوة في قدرتك على تنفيذ مهاراتك أو واجباتك". (٤ : ٤٢)
- ٧- دافعية الانجاز: **Achievement motivation**  
" استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية لمحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز". (١٠ : ١٣٦)
- ٨- الضغوط النفسية: **Stress**

" عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة". (٣ : ١٩٦)

#### ٩- المبارزة: Fencing

هي عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر وذلك بالمواجهة الأمامية بينهما يتبادلان الهجوم والدفاع والرد ، مع التقدم أماما أو التقهقر خلفا في حركة مستمرة لكل منهما محاولا إحداها أن يلمس الآخر بمقدمة سيف "الذباية". (١ : ٢٧)

#### الدراسات المرجعية:

- ١- وأجرت" سهير طلعت ابراهيم" (٢٠٠٤) (٧) دراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس" بهدف التعرف على تاثير البرنامج المقترح على مستوى الاداء البدنى والمهارى لمهارتى الارسال ورد الارسال وعلى تنمية المهارات العقلية ( الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي) وعينة قوامها ٥٠ طالبة وتم استخدام المنهج التجريبي ومن أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح ادى الى رفع مستوى اداء القدرات البدنية الخاصة و تحسين دقة و تطوير مستوى الاداء المهارى لمهارتى البحث و تنمية المهارات العقلية قيد البحث والتحسين فى كل من القدرات البدنية ودقة و مستوى الاداء المهارى لمهارتى البحث.
- ٢- قام " تامر سليمان عطية مهنا" (٢٠٠٨) (٦) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على تطوير مستوى اداء الرمية الجزائية والهجوم الخاطف ومواجهة الضغوط النفسية للاعبى كرة اليد" بهدف التعرف على تأثير البرنامج على مستوى اداء الهجوم الخاطف لدى لاعبي كرة اليد، استخدم المنهج التجريبي، ومن النتائج : برنامج تدريب المهارات العقلية ذو تأثير فعال فى تطوير اساليب المهارات العقلية ( الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه - الحديث الذاتى ) لدى لاعبي كرة اليد - ذو تأثير فعال فى تطوير مهارات الرمية الجزائية والهجوم الخاطف فى كرة اليد -

برنامج تدريب المهارات العقلية ذو تأثير فعال في مواجهة الضغوط النفسية لاعبي كرة اليد.

٣- أجرى "مدحت محمود" (٢٠١٤)(١١) دراسة بعنوان " برنامج نفسي مقترح لتحسين نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه في بطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٣م" يهدف البحث الى بناء برنامج لتدريب المهارات النفسية، والتعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه، الارتقاء بمستوى تقدير الذات، و تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين في رياضة الكاراتيه ببطولة العالم بإسبانيا ٢٠١٣م، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي على عينة عمدية من لاعبي منتخب مصر للكاراتيه المشاركين في بطولة العالم ،وعدددهم (٢١) لاعب ولاعبة وكانت اهم النتائج أن البرنامج النفسي المقترح أسهم بفاعلية في تطوير المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه والارتقاء بمستوى تقدير الذات لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للوصول بهم لأفضل استعداد نفسي يمكنهم من مواجهة كافة التحديات والضغوط والاعباء النفسية المتوقعة دون حرمانهم من الوصول لأدائهم الافضل والتصميم على الاحتفاظ باللقب العالمي لبطولة العالم للمرة الثانية على التوالي.

٤- أجرى "ويليامز Williams ، سينكفور Senkfor" (٢٠٠٢) (١٧) دراسة بعنوان " التأثيرات المخففة لتدريبات اللياقة البدنية و التدريب العقلي علي الإستجابة للتوتر والضغط النفسي " بهدف دراسة مدي فاعلية برامج التدريب العقلي في تخفيف الإستجابة للضغوط والتوتر النفسي والفسيوولوجي والإستشفاء السريع وما إذا كان التدريب العقلي متفوقاً علي تدريبات اللياقة البدنية في قدرته علي تخفيف الإستجابات للتوتر والإستشفاء السريع منها وما إذا كان هناك أي فائدة من الجمع بين أساليب التدريب العقلي وتدريبات اللياقة البدنية، وتشير النتائج الي أن هناك تجاوز ضئيل في المقاييس الخاصة المتأثرة بتدريبات اللياقة البدنية و المقاييس بالتدريب العقلي والتي تشير إلي أن إستجابات الضغط ليست موحدة وأن التدريب العقلي واللياقة البدنية تؤثر علي عناصر مختلفة في إستجابة الضغط النفسي.

٥- كما أجرى "جورج ماماسيس Mamassis ، جورج دوجانيس Doganis" (٢٠٠٤) (١٣) دراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي على الناشئين في مستوى القلق قبل التنافس والثقة بالنفس ومستوى الاداء في التنس" بهدف دراسة مدى فاعلية برامج التدريب العقلي في مواجهة قلق المنافسة الرياضية ودعم الثقة بالنفس وتطوير الاداء، وأظهرت النتائج ان برنامج التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تقليل مستوى القلق قبل التنافس وزيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الأداء العام في التنس.

٦- أجرى "مايكل شيرد Michael Sheard ، جيم جولي Jim Golby" (٢٠٠٦) (١٤) دراسة بعنوان " تأثير برنامج التدريب على المهارات النفسية في أداء السباحين والتطور النفسي الايجابي" بهدف دراسة مدى التأثير الايجابي لبرنامج تدريب المهارات النفسية على الاداء التنافسي للسباحين وتطوير السمات النفسية الايجابية، واطهرت النتائج ان هناك تحسناً كبيراً بشكل عام في الملامح النفسية الايجابية مثل المتانة والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل المشروط والايجابية.

٧- أجرى "ياسر محمد أحمد" (٢٠١٣) (١٢) دراسة بعنوان السمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة لمبارزي ومبارزات الاسلحة المختلفة برياضة المبارزة" تهدف الدراسة الى التعرف على تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة والمهارات النفسية في رياضة المبارزة في الاسلحة الثلاثة تحت ٢٠ سنة وتمت الدراسة على عينة عددها (١٤٧) مبارز ومبارزة في أندية المبارزة بالقاهرة والاسكندرية وتوصلت الدراسة الى تحديد السمات لدافعية للمبارزين والمبارزات في الاسلحة الثلاثة.

٨- دراسة " أيمن غنيم " (٢٠١٢م) (٥) بعنوان " تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية في رد الفعل الثانى لدى ناشئء سيف المبارزة " وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير اختلاف نواتج تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية على رد الفعل الثانى لدى لاعبي سيف المبارزة ، وتصميم برنامج تدريبي بالمزج بين التدريب العقلي والتدريب بالوسائل التكنولوجية لتنمية رد الفعل الثانى لدى ناشئء سيف المبارزة ، تصميم وسائل تكنولوجية مبتكرة لتنمية رد الفعل الثانى لدى ناشئء سيف المبارزة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث

مجموعات تجريبية عن طريق (القياس القبلي، البعدي)، وقد اشتملت عينة البحث على ناشيء سيف المبارزة تحت (١٧) سنة بنادى المؤسسة الرياضية العسكرية، وقد أسفرت نتائج البحث على وجود تباين فى نسب تأثير اختلاف نواتج تفاعل التدريب العقلى وبعض الوسائل التكنولوجية على رد الفعل الثانى لدى ناشيء سيف المبارزة، وحقق أيضاً البرنامج التدريبي تأثير إيجابى فى تحسين مستوى رد الفعل الثانى لدى ناشيء سيف المبارزة

### التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال عرض الدراسات السابقة، تمكن الباحث من الآتي:

- ١- جمع الاطار النظري للبحث.
- ٢- تحديد أهداف البحث والاساليب الاحصائية المستخدمة فيه.
- ٣- تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة تدريبية .
- ٤- اختيار أدوات جمع البيانات التي تتناسب وطبيعة هذا البحث.
- ٥- الاستفادة من مناقشة نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج هذا البحث.

### خطة واجراءات البحث

#### أولاً: خطة البحث:

#### المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته الطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي .

#### مجتمع البحث:

لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين في رياضة السلاح بجمهورية مصر العربية المشارك في بطولة العالم بمصر ٢٠٢١ .

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر للسلاح المشاركين في بطولة العالم للسلاح للشباب والناشئين بمصر -٢٠٢١م وعددهم (١٦) لاعب ولاعبة.



### جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة  
في متغيرات ( السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي ) لدي عينة البحث  
(ن=١٦)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٦,٧٥٠	١,٨٠٧	١٦,٥٠٠	٠,٤٢٦
الوزن	٦٤,٢٥٠	٧,٨٣٦	٦٥,٠٠٠	٠,٣٥٧
الطول	١٧٢,٠٠٠	١٠,٠٣٣	١٧٠,٥٠٠	٠,١٧٢
العمر التدريبي	٧,٨١٣	٢,٥٣٦	٧,٠٠٠	٠,٤٠٨

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث قد انحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) مما يدل على أن اعتدالية البيانات في متغيرات ( السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي ) قيد البحث".

### جدول (٢)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في ابعاد مقياس الضغوط (ن=١٦)

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
شعور بالضغط	٢٦,٤٣٧٥	٧,٤٠٢٤	٢٥,٥٠٠٠	٠,٧٦٨٠
مواجهة الضغط	٣٤,٦٢٥٠	٥,٨٧٥١	٣٥,٥٠٠٠	٠,١٥٧٠

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في ابعاد مقياس الضغوط قيد البحث قد إنحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) مما يدل على أن اعتدالية البيانات في ابعاد مقياس الضغوط " قيد البحث".

### جدول (٣)

الوصف الإحصائي لعينة البحث

واعتدالية العينة في ابعاد اختبار المهارات النفسية (ن=١٦)

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
تصور	١٦,٣١٣	٤,٩٩٠	١٦,٥٠٠	٠,٣٤٤-
استرخاء	١٣,٠٠٠	٤,٨٩٩	١٣,٥٠٠	٠,٠٤٧-
تركيز انتباه	١٦,٣٧٥	٤,١٤٥	١٦,٥٠٠	٠,٢٥٣-
مواجهة القلق	١٤,٣١٣	٥,٢٢٥	١٥,٠٠٠	٠,٠٥٨-
ثقة بالنفس	١٥,٥٦٣	٤,٤٢٧	١٦,٠٠٠	٠,١٥٦-
دافعية الانجاز	١٦,٨٧٥	٥,٢٧٧	١٨,٠٠٠	١,١١٧-

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في ابعاد مقياس الضغوط قيد البحث قد إنحصرت ما بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على أن اعتدالية البيانات في ابعاد مقياس الضغوط " قيد البحث".

الصدق : صدق المقارنة الطرفية

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربع ( الاعلي - الادني )

في ابعاد مقياس الضغوط وابعاد اختبار المهارات النفسية قيد البحث بطريقة " مان - وتني "

$$n=2(4)$$

الاحتمالية الخفاء (P)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	الابعاد
٠,٠٢١	٢,٣٠٩	٠,٠٠٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الربع الاعلي	شعور بالضغط
			١٠,٠٠	٢,٥٠	الربع الادني	
٠,٠٢٠	٢,٣٢٣	٠,٠٠٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	الربع الاعلي	مواجهة الضغط
			٢٦,٠٠	٦,٥٠	الربع الادني	
٠,٠١٩	٢,٣٣٧	٠,٠٠٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الربع الاعلي	تصور
			١٠,٠٠	٢,٥٠	الربع الادني	
٠,٠٢١	٢,٣٠٩	٠,٠٠٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الربع الاعلي	استرخاء
			١٠,٠٠	٢,٥٠	الربع الادني	
٠,٠١٨	٢,٣٦٦	٠,٠٠٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الربع الاعلي	تركيز انتباه
			١٠,٠٠	٢,٥٠	الربع الادني	
٠,٠١٩	٢,٣٣٧	٠,٠٠٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الربع الاعلي	مواجهة القلق
			١٠,٠٠	٢,٥٠	الربع الادني	
٠,٠١٧	٢,٣٨١	٠,٠٠٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الربع الاعلي	ثقة بالنفس
			١٠,٠٠	٢,٥٠	الربع الادني	
٠,٠١٩	٢,٣٥٢	٠,٠٠٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الربع الاعلي	دافعية الاتجاز
			١٠,٠٠	٢,٥٠	الربع الادني	

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين الربع

الاعلي والربع الادني على جميع ابعاد مقياس الضغوط وابعاد اختبار المهارات النفسية مما

يشير إلي ان المقياسيين على درجة مقبولة من الصدق.

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في ابعاد

مقياس الضغوط وابعاد اختبار المهارات النفسية قيد البحث " قيد البحث " ن = (١٥)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٩٩٩	٧,٩٠٣	٢٨,٢٠٠	٨,٠٤٥	٢٨,٠٠٠	شعور بالضغط
٠,٩٩٦	٦,٥٩٥	٣٢,٧٣٣	٦,٩٩٩	٣٣,١٣٣	مواجهة الضغط
٠,٩٩٦	٣,٢٩٩	١٧,٨٠٠	٣,٥٦٢	١٧,٦٠٠	تصور
٠,٩٨٥	٣,٨٢٦	١٣,٧٣٣	٤,٤٠٢	١٣,٣٣٣	استرخاء
٠,٩٩٤	٤,٤٤٣	١٤,٢٠٠	٤,٧٤٣	١٣,٩٣٣	تركيز انتباه
٠,٩٦٩	٣,٨٨٩	١٣,٨٦٧	٤,٥٦٤	١٣,٤٠٠	مواجهة القلق
٠,٩٩٨	٤,٢٤٣	١٦,٠٠٠	٤,٥٣٩	١٥,٨٠٠	ثقة بالنفس
٠,٩٩٤	٣,٩٤٦	١٨,٠٠٠	٤,٣١٧	١٧,٧٣٣	دافعية الانجاز

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٤٣

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني على جميع ابعاد مقياس الضغوط وابعاد اختبار المهارات النفسية ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين التطبيق (الأول – الثاني) ، مما يشير إلى المقياسيين علي درجة مقبولة من الثبات

**أدوات جمع البيانات :**

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الاطلاع علي

البحوث والدراسات السابقة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي شقين:

الشق الأول : خاص بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث واشتمل علي :

- شريط قياس بالسنتيمتر - جهاز رستاميتير لقياس الطول

- ميزان طبي لقياس الوزن

الشق الثاني : خاص بإجراء تجربة البحث واشتمل علي :

- اختبار المهارات النفسية. مرفق ( ١ ) ( محمد حسن علاوي)

- اختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضي. مرفق ( ٢ ) ( محمد حسن علاوي )

**\* المعاملات العلمية لأدوات البحث :**

**استخبار المهارات النفسية: مرفق (1)**

هذا الاستخبار صممه في الاصل كل من "ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson،

وكريستوفر شامبروك Shambrook (١٩٩٦) وأعد صورته العربية "محمد علاوي" لقياس بعض

الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للاداء الرياضي و "القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز" ويتكون من (٢٤) عبارة، وكل بعد من الابعاد الستة تمثله ٤ عبارات ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات ( تنطبق علي بدرجة كبيرة ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق علي تماماً ) وتم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمدك عند تطبيق الاستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الابعاد المشابهة ، وحساب ثبات الاستخبار عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق عن طريق معامل الفا وتراوح معامل الارتباط ما بين (٠،٦٥)، (٠،٩١) مما يؤكد ثبات الاختبار.

### اختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضي: مرفق (٣)

صمم محمد علاوي اختبارين لمحاولة التعرف على مدى حاجة اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية كمهارات الاسترخاء أو التصور العقلي أو تركيز الانتباه وذلك على نمط الاختبارين السابقين (مارتنز ١٩٩٧)، والاختبار الاول بعنوان: التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة أ) وقيس النزعة للشعور بالضغط بالنسبة للاعب الرياضي والاختبار الثاني بعنوان: التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة ب) وقيس القدرة على مواجهة الضغط، ويتكون كل اختبار من ١٠ عبارات ويتم الاجابة عليها على مقياس خماسي التدرج ( تنطبق علي بدرجة كبيرة ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق علي تماماً ) مع مراعاة أن تتم الاجابة على الصورة(أ) أولاً ثم الصورة (ب).

### البرنامج النفسي المقترح :

#### - أهداف البرنامج :

- تنمية المهارات العقلية الخاصة برياضة السلاح.
- الارتقاء بمستوي القدرة على التغلب على الضغوط النفسية برياضة السلاح.

#### محاور وأبعاد البرنامج :

- يتأسس البرنامج على محاوران اساسيان هما :
- المحور الأول : المهارات النفسية الخاصة ويتضمن الأبعاد الاتية :
- البعد الأول : تنمية القدرة على الاسترخاء.

- البعد الثاني : تنمية القدرة على التصور.
  - البعد الثالث : تنمية القدرة على تركيز الانتباه.
  - البعد الرابع : تنمية القدرة على مواجهة القلق.
  - البعد الخامس: تنمية الثقة بالنفس.
  - البعد السادس : تطوير دافعية الانجاز.
- المحور الثاني : تطوير مستوى القدرة على التغلب على الضغوط النفسية برياضة السلاح:
- البعد الأول : تقليل مستوى الشعور بالضغط.
  - البعد الثاني : زيادة القدرة على مواجهة الضغط.

#### المدة الزمنية للبرنامج :

مدة تطبيق البرنامج ( ١٢ ) اسبوعا بواقع اثنين وحدة تدريبية اسبوعيا بمعدل ( ٣٠ ) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات في البرنامج المقترح ككل ( ٢٤ ) وحدة تدريبية ، كما يبلغ عدد ساعات التدريب العقلي في البرنامج ككل ( ١٢ ) ساعة ( ٧٢٠ ) دقيقة .

#### ثانياً: إجراءات البحث:

#### الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وبلغ عددهم (١٥) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي وذلك في الفترة من (٨/١٢/٢٠٢٠ م) إلى (١٠/١٢/٢٠٢٠ م) وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية :
- التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعايرتها .
  - التدريب على طريقة إجراء القياسات حسب أفضل تسلسل وكذلك تنظيم أفراد العينة لإجراء القياسات في أقل وقت وبأقل مجهود.
  - إعداد وتجهيز مكان التجربة .
  - التعرف على العوائق و المشكلات التي يمكن أن تواجه الباحث ومساعدته أثناء إجراء الدراسة الأساسية وإيجاد الحلول المناسبة لها.

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم الاثنين الموافق (١٤ / ١٢ / ٢٠٢٠ م) إلي يوم الثلاثاء الموافق (١٥ / ١٢ / ٢٠٢٠ م) وتم القياس وفقاً للترتيب التالي: (المهارات العقلية – الضغوط النفسية).

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث علي عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٦) لاعباً من لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين المشاركين ببطولة العالم للسلاح بمصر، من يوم الأحد الموافق (٢٠ / ١٢ / ٢٠٢١ م) إلي يوم الأحد الموافق (٢١ / ٣ / ٢٠٢١ م).

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة وفقاً للترتيب الآتي: (المهارات العقلية – الضغوط النفسية) من يوم الاثنين الموافق (٢٢ / ٣ / ٢٠٢١ م) إلي يوم الأربعاء الموافق (٢٤ / ٣ / ٢٠٢١ م) مع مراعاة نفس الظروف و الشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات:

- التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح)
- اختبارات لدلالة الفروق.
- نسب التحسن.

وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS

### عرض النتائج:

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي

والبعدي في ابعاد مقياس الضغوط لدي عينة البحث (ن=١٦)

قيمة ت	انحراف الفرق	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤,٠٦٦	٦,١٤٨٠	٦,٢٥٠٠	٤,٢٧٧٤	٢٠,١٨٨	٧,٤٠٢	٢٦,٤٣٨	شعور بالضغط
٢,٢٧٤	٦,٣٧٥٠	٣,٦٢٥٠	٣,٩٠٧٣	٣٨,٢٥٠	٥,٨٧٥	٣٤,٦٢٥	مواجهة الضغط

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى في جميع ابعاد مقياس الضغوط " قيد البحث" ولصالح القياس البعدى

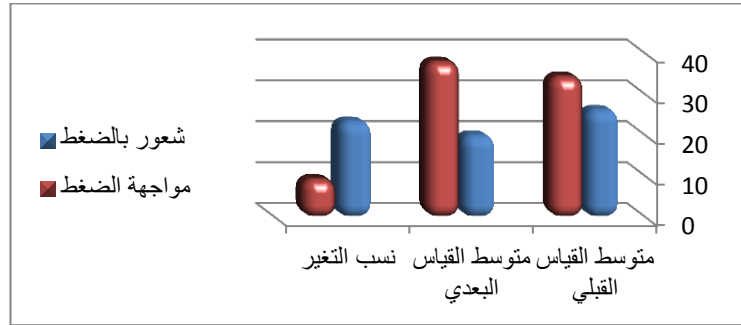
### جدول (٥)

نسب التغير بين متوسطي

القياسيين القبلي والبعدى في ابعاد مقياس الضغوط (ن=١٦)

الابعاد	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	نسب التغير
شعور بالضغط	٢٦,٤٣٨	٢٠,١٨٨	٢٣,٦
مواجهة الضغط	٣٤,٦٢٥	٣٨,٢٥٠	٩,٥

يتضح من جدول (٥) أن نسب التغير بين متوسط القياسيين القبلي والبعدى في ابعاد مقياس الضغوط " قيد البحث" قد تراوحت ما بين ٩,٥ % ، ٢٣,٦ %



شكل (١) نسب التغير بين متوسطي

القياسيين القبلي والبعدى في ابعاد مقياس الضغوط

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى

في ابعاد اختبار المهارات النفسية لدى عينة البحث (ن=١٦)

الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدى		انحراف الفرق	قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تصور	١٦,٣١٣	٤,٩٩٠	١٩,٨٧٥	٤,١٢٩	٤,٧٧٥	٢,٩٨٥
استرخاء	١٣,٠٠٠	٤,٨٩٩	١٧,٦٢٥	٢,١٨٧	٥,٨٨٦	٣,١٤٣
تركيز انتباه	١٦,٣٧٥	٤,١٤٥	١٨,٩٣٨	٢,٤٠٧	٣,٢٦٥	٣,١٣٩
مواجهة القلق	١٤,٣١٣	٥,٢٢٥	١٧,٦٢٥	٢,٠٦٢	٤,٤٢٣	٢,٩٩٦
ثقة بالنفس	١٥,٥٦٣	٤,٤٢٧	١٩,٤٣٨	٢,٩٢٠	٥,٧٩٥	٢,٦٧٥
دافعية الانجاز	١٦,٨٧٥	٥,٢٧٧	٢٠,٣١٣	٢,٤٤٢	٥,٧٧٣	٢,٣٨٢

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في جميع ابعاد اختبار المهارات النفسية " قيد البحث" ولصالح القياس البعدي.

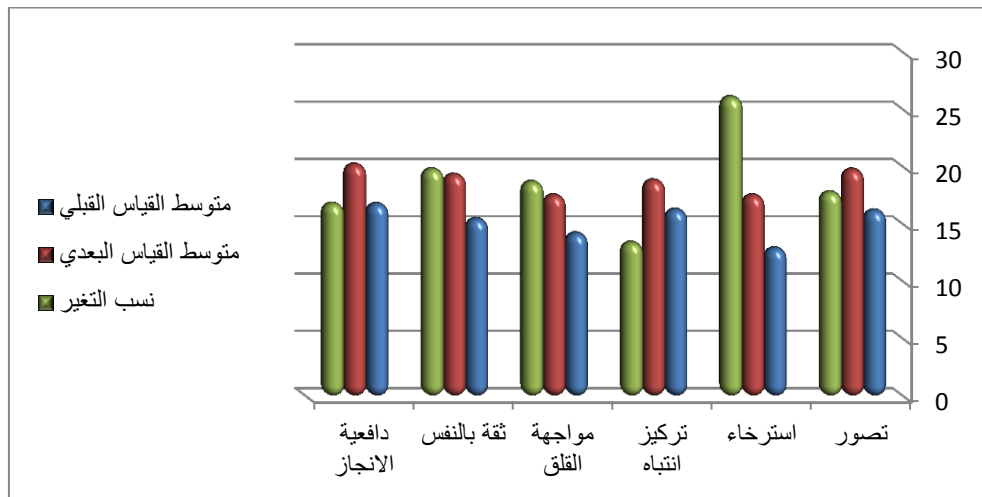
### جدول (٧)

نسب التغير بين متوسطي القياسيين

القبلي والبعدي في ابعاد اختبار المهارات النفسية (ن=١٦)

الابعاد	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
تصور	١٦,٣١٣	١٩,٨٧٥	١٧,٩
استرخاء	١٣,٠٠٠	١٧,٦٢٥	٢٦,٢
تركيز انتباه	١٦,٣٧٥	١٨,٩٣٨	١٣,٥
مواجهة القلق	١٤,٣١٣	١٧,٦٢٥	١٨,٨
ثقة بالنفس	١٥,٥٦٣	١٩,٤٣٨	١٩,٩
دافعية الانجاز	١٦,٨٧٥	٢٠,٣١٣	١٦,٩

يتضح من جدول (٧) أن نسب التغير بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي في ابعاد اختبار المهارات النفسية " قيد البحث" قد تراوحت ما بين ١٣,٥ % ، ٢٦,٢ %



شكل (٢)

نسب التغير بين متوسطي القياسيين

القبلي والبعدي في ابعاد اختبار المهارات النفسية



### مناقشة النتائج :

وفقا لنتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث واسترشادا بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف تتم مناقشة النتائج وذلك طبقا لما يلي :

مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات النفسية:

تشير نتائج جدول (٦،٧) الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة الدراسة وزيادة معدلات نسب التغير لعينة البحث في المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور، الانتباه، مواجهة القلق، الدافعية، الثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي، وقد تعزى هذه الفروق المعنوية لدى عينة الدراسة الى التعرض لبرنامج تدريب المهارات النفسية المقترح وما يشتمل عليه من تدريبات الاسترخاء العقلي والتي ركزت على تمارين التحكم في التنفس وتدريب الياحء والحجرة العقلية وزيادة معدلات نسب التغير للاسترخاء بمقدار ٢٦,٢% مما يشير الى التأثير الايجابي للبرنامج في تحسين القدرة على الاسترخاء لدى عينة البحث، وتتفق هذه النتائج مع ما وضحه "محمد العربي" (٢٠٠١) في أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط والوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي، واشتمل البرنامج على تدريبات تنمية القدرة على التصور متعدد الابعاد سواء بصري، سمعي، حسي حركي، انفعالي لتطوير الاداء التنافسي ومواجهة كافة المواقف المحتملة مما ادى الى زيادة معدلات نسب التغير القدرة على التصور بمقدار ١٧,٩%، وكذلك زيادة معدلات نسب التغير في القدرة على الانتباه بمقدار ١٣,٥% مما يشير للتأثير الايجابي للبرنامج وما احتوى عليه من تدريبات تركيز الانتباه واليقظة طوال المباراة والتركيز على مفاتيح اللعب ودقة التوقيت الهجومي والدفاعي، وتشير النتائج الى ووجود فروق معنوية لصالح القياس البعدي وزيادة معدلات نسب التغير في مهارة القدرة على مواجهه القلق بمقدار ١٨,٨% وهذه اعلى نسبة تحسن في المهارات العقلية وقد تعزى هذه النتائج الى البرنامج الذي تتضمن تدريبات مواجهة القلق وكيفية إدارة القلق والوصول لمستويات معتدلة بما لا يضر الاداء، ووجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي وزيادة معدلات نسب التغير لمهارة الثقة بالنفس بمقدار ١٩,٩% وقد يرجع ذلك للتأثير الايجابي للبرنامج المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات الثقة بالنفس وتقدير الذات وتنمية ثقة المبادرة والثقة في الاداء، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من "جورج ماماسيس

Mamassis ، جورج دوجانيس (2004) " Doganis التي تشير إلى فاعلية برامج التدريب العقلي في مواجهة قلق المنافسة الرياضية ودعم الثقة بالنفس وتطوير الاداء وكذلك وجود فروق معنوية لصالح القياس البعدي وزيادة معدلات التغير لمستوى الدافعية بمقدار ١٦,٩% وقد يعزي هذا التحسن للبرنامج المقترح الذي اشتمل على بث روح التحدي والارتقاء بمستوى دافعية الانجاز والرغبة في النجاح والفوز وتحقيق الفوز ببطولة العالم للسلاح، وتتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه دراسة كلا من " سهير طلعت، تامر عطية، مدحت محمود، ومايكل شيرد (٢٠٠٦) الى فاعلية برامج تدريب المهارات النفسية في تحسين وتنمية المهارات النفسية الخاصة.

ومن خلال ما سبق يتحقق التساؤل الاول للبحث والذي ينص على " هل هناك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تنمية المهارات النفسية الخاصة برياضة السلاح".

#### مناقشة النتائج المرتبطة بالضغوط النفسية:

تشير نتائج جدول (٥،٤) الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي وزيادة معدلات نسب التغير لعينة البحث في بعدي الضغوط النفسية بمقدار ٢٣,٦% لبعد الشعور بالضغط، و بمقدار ٩,٥% لبعد القدرة على مواجهة الضغط، وقد تعزي هذه النتائج الي برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كلا من "ويليامز Williams ، سينكفور Senkfor" (٢٠٠٢) التي تشير لفاعلية برامج التدريب العقلي في تخفيف الاستجابة للضغوط والتوتر النفسي والتي تتفق مع دراسة "جورج ماماسيس Mamassis ، جورج دوجانيس Doganis في أن برنامج التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تقليل مستوى القلق قبل التنافس، ويوجه عام تتفق نتائج الدراسة مع ما اشارت اليه نتائج دراسة "مايكل شيرد Michael Sheard، جيم جولي (2006) Jim Golby أن هناك تحسناً كبيراً بشكل عام في الملامح النفسية الايجابية مثل المتانة والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل المشروط والايجابية ، ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " هل هناك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى القدرة على التغلب على الضغوط النفسية لدي لاعبي المنتخب القومي لرياضة السلاح".

#### الاستنتاجات:

- سجلت مهارة القدرة على الاسترخاء أعلى نسبة تحسن في متغير المهارات النفسية يليها مهارة الثقة بالنفس ثم مهارة القدرة على الاسترخاء مما يشير لوجود علاقة طردية بينهم فكلهم يتأثر بالأخر.
- هناك علاقة متداخلة بين المهارات النفسية حيث يسهم التدريب على بعض المهارات في تنمية مهارات اخرى.
- برنامج التدريب العقلي المقترح اسهم بفاعلية في تحسين مستوى القدرة على مواجهة الضغوط النفسية ببطولة العالم للسلاح بمصر ٢٠٢١ م.
- وجود علاقة طردية بين تحسن مستوى المهارات النفسية ومتغير القدرة على التغلب على الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخب القومي للسلاح.

#### التوصيات:

- تفعيل برامج الاعداد النفسي والتدريب العقلي للمنتخبات والفرق القومية حيث أنه أحد الابعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.
- الاهتمام بدور الاختصاصي النفسي الرياضي وتفعيل دوره في المنتخبات والفرق الرياضية.
- عقد دورات اكااديمية لإعداد وتدريب كوادر من الاختصاصيين الرياضيين للعمل بالأندية والاتحادات الرياضية.
- الاهتمام بموضوعات علم نفس الرياضة الايجابي لإعداد المدرب العقلي والمدرب الايجابي وتطوير أساليب الاعداد النفسي للرياضيين.

#### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم نبيل (٢٠٠٣): أساسيات فن المبارزة، اعداد اعضاء التدريس، شعبة المبارزة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- اسامة كامل راتب (٢٠١٧): ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٥- أيمن محمد فتوح غنيم (٢٠١٢): تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية في رد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٦- تامر سليمان عطية مهنا (٢٠٠٨): تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على تطوير مستوى اداء الرمية الجزائبة والهجوم الخاطف ومواجهة الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٧- سهير طلعت ابراهيم (٢٠٠٤): برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة الإسكندرية.
- ٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي.
- ٩- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١١- مدحت محمود محمد (٢٠١٤) : برنامج نفسي مقترح لتحسين نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه ببطولة العالم باسبانيا ٢٠١٣م، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص، المؤتمر العلمي الدولي، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٢- ياسر محمد أحمد (٢٠١٣): السمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة لمبارزي ومبارزات الاسلحة المختلفة برياضة المبارزة ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الاسكندرية.

### ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية :

- 13- Mamassis, -G; Doganis. -G (2004): The effect of a mental training program on juniorspre- competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance, journal of applied -sport psychology - (london) 16(2).
- 14- Michael Sheard & Jim Golby (2006): Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive



psychological development International Journal of Sport and Exercise Psychology.

- 15- Nideffer ,R(1981): The athletes and practice of applied sport psychology menoughtan Gun , Michigan.
- 16- Weinberg, R & Seabourne, T & Jackson, A (1987): Arousal and relaxation instruction prior to the use of imagery, international journal of sport psychology (Rome) 18(3).
- 17- Williams,J.M , Senkfor (2002): The moderating effect of aerobic fitness and mental taining on stress reactivity , university-of-erizona.