تأثير برنامج تدريب عقلى بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية (NLP) على تحسين بعض المتغيرات النفس حركية للتصويب فى هوكى الميدان

(*) د/ أحمد البيومى على البيومى
(**) د/ أحمد إبراهيم الشربينى المطرى

المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد الرياضة الحديثة مع بدايات القرن الحادى والعشرين قفزات متلاحقة لكل من بعديها البدنى Physical بما يشمله من تبادل المجهود والراحة، والنفسى Psychological بما يشمله من دراسة للسلوكيات والخبرات والعمليات العقلية للرياضى، وذلك بهدف تحقيق التكامل بين المهارات الحركية والمهارات النفسية وصولاً للمستويات العالية وتحقيقاً للهدف المطلوب.

ويتفق ذلك مع **"آية مشهور الجمل"** (٢٠١٧م)، أن الجانب النفسى والعقلى أحد المدخلات الأساسية فى مثلث التدريب الرياضى وإعداد اللاعبين للبطولات الأولمبية والدولية والعالمية؛ حيث أثبتت نتائج العديد من الدراسات والبحوث التكامل الواضح بين الجوانب الثلاثة (العقلى – البدنى _ المهارى)، والتى تؤكد على أن المستويات العليا يلزم إعدادها عقليا لتحقيق الأهداف والإنجازات المرجوة من واقع ما تمثله من أهمية بالغة فى المنافسات الرياضية. (٥: ١)

ويؤكد ذلك "**محمد حسن علاوى** (٢٠١٢م)، **ومحمد أحمد عبد اللطيف**" (٢٠١١م)، انطلاقاً من التكامل بين النظرية والتطبيق فى تحقيق أقصى أداء رياضى ممكن، فإن التدريب العقلى يشغل موقع متميز ومدخل تطبيقى لعلم النفس الرياضى والممارسة البدنية، وذلك بما يُسهم به فى توفير العديد من الأساليب والوسائل لتعديل سلوك الرياضى والتحكم فى أفكاره وانفعالاته قبل وأثناء وعقب الأداء الرياضى. (٢٩: ٣، ١٩) (٢٥: ٣)

(*) أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى– كلية التربية الرياضية– جامعة المنصورة.
(**) مدرس بقسم علم النفس الرياضى– كلية التربية الرياضية– جامعة دمياط.

ويشير "**فؤاد أحمد الدواش**" (٢٠٠٥م) أنه فى ظل التطورات العلمية والبحثية الهائلة والمتلاحقة، ظهر علم جديد فى بداية السبعينات يسمى **البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming (NLP)**، كأسلوب علمى لإحداث التكامل بين كل من طرق التفكير الإنسانى والبناء اللغوى والقوى الداخلية الوجدانية؛ حيث يبحث هذا العلم عن كيفية العمل على الاستفادة من المكونات الثلاثة لإيجاد قوى دافعة تقود الإنسان بصورة دائمة نحو التغيير للأفضل، تسهم فى إمداد اللاعب بطرق تُساعده لكى يُصبح أكثر كفاءة وفاعلية فى تنفيذ متطلبات الأداء التدريبى والتنافسى، وأكثر تحكمًا فى الأفكار والانفعالات والسلوك، وأكثر قدرة على انجاز الأهداف، وأكثر إيجابية فى تفاعله مع البيئة المحيطة به، كما تساعده على أن يكتشف مهارات وطرق المحيطين به فى التفكير، ثم الاندماج معهم فى مواقفهم المشتركة، لكى يكونوا أكثر نجاحًا كفريق. (٢٤: ١٦، ٢٢)

ويشير "**ماندى ولكى Mandie, T. & Lucy, H**" (٢٠١١م) إلى أن كلٌ من المتغيرات النفس حركية (التشتت، والتتبع البصرى، وزمن رد الفعل، والتوقع الزمنى المكانى)، من أهم العوامل التى تشترك مع الدراية الكاملة بالنواحى البدنية والمهارية والخططية والنفسية لحل الواجبات التكتيكية المختلفة والتى تؤثر فى التكتيك الدفاعى أو الهجومى سواء كان فرديًاً أم جماعيًاً للاعبى هوكى الميدان. (٤٠: ١٨٩)

ويشير "**أحمد إبراهيم الشربينى** (٢٠١٦م)، **علياء محمد سعيد عزمى**" (٢٠٠١م)، أن هوكى الميدان نظرًا لكونه نشاط رياضى تنافسى يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف متغيرة دفاعًا وهجومًا بصورة سريعة؛ الأمر الذى يُضفى على لاعبيه الملاحظة المستمرة والاهتمام بالتركيز والاستعداد النفسى والعقلى والبدنى والمهارى والخططى للتصرف فى المواقف المتغيرة والثابتة التى تحدث أثناء المنافسة الرياضية من أجل تحقيق الفوز بالمباراة؛ مما يُلزم اللاعبين باستخدام أنسب المهارات والخطط المقابلة لكل موقف من مواقف اللعب بما يحقق تسجيل الأهداف والفوز بالمباراة. (١: ٢) (٢١: ١)

ويتفق ذلك مع كلُ من **Cristina, L., Gomez, M., Martin Casado, L., & Nava E. (2012)**، **إيهاب على زين العابدين** (٢٠١١م)، **على سلامة على** "(٢٠٠٢م) أن رياضة هوكى الميدان تُعد أحد الرياضات الجماعية التى تتميز أثناء المنافسة بتعدد وتغير المواقف الدفاعية والهجومية طوال زمن المباراة، والتى تتطلب سرعة فى التفكير والأداء بشكل عام، بالإضافة إلى أن لاعبى هوكى الميدان لابد أن يكونوا على مستوى عالى من الأداء الحركى لتحمل أعباء مواقف اللعب التى تتميز بالسرعة والقوة والقدرة على تغيير الاتجاه المفاجئ لوضع اللاعبين أثناء الأداء، وكذلك الدقة فى التصويب على المرمى فى وجود حارس مرمى، والذى يتصدى بكل إمكاناته للكره المصوبه عليه. (٣٨: ١١٧)، (٦: ٤)، (٢٠: ١٢٥)

ويتفق ذلك مع استنتاجات دراسة "**رائد السيد على محمود**" (٢٠٠٨م)، أن امتلاك اللاعبين فى هوكى الميدان للقدرات (البدنية والمهارية والنفسية) بنسب عالية بالإضافة إلى القدرة على إمتلاك بعض المتغيرات النفس حركية (التشتت، والتتبع البصري، وزمن رد الفعل، والتوقع الزمنى المكانى)، لتنفيذ الواجبات الهجومية على الوجه الأمثل لاتخاذ القرار الصحيح فى جزء من الثانية يساعد اللاعبين وينمى قدراتهم على التعامل مع كثير من المتغيرات والمواقف المختلفة داخل المنافسة بصورة صحيحة. (١٠: ٣)

ويتفق الباحثان مع "**سليمان عبد الواحد يوسف**" (٢٠١٠م) فى إن إحدى أكبر المشكلات فى الرياضة سواءً كانت تنافسية أو ودية هى مشكلة نقص المهارات العقلية إذ أن الذهن الشارد قد يخلق قصورًا ذهنيًا ويسبب أخطاء ذهنية أثناء المنافسة الرياضية، فتشتيت الانتباه أو عدم التركيز يُؤثر سلبًا على مستوى الأداء، إذ أن الكثير من الرياضيين يُرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم فى المنافسة الرياضية إلى فقدان التركيز، وكذلك يعزو المدربون ضعف مستوى أداء لاعبيهم إلى نفس السبب. (١٣: ٥٧)

وهذا ما يؤكده **محمد أحمد محمود على بدر، مصطفى طه محمود** (٢٠١٥م)، **محمد محمد الشحات** (٢٠٠٧م)، **محمد أحمد عبد الله إبراهيم"**

(٢٠٠٦م) أن لرياضة الهوكى متطلبات خاصة نظرًا لدقة وتعدد مهاراتها، وصغر حجم الكرة، وأيضًا المضرب الذي يستخدمه اللاعبين كأداة ربط أو وسيلة اتصال ما بينه وما بين الكرة، مما يجعل عملية التمرير أو الاستلام أو التصويب تتطلب قدرة عالية من تفعيل دور المهارات العقلية كالانتباه، والاسترخاء (العقلى– العضلى)، والتصور العقلى والدقة للنجاح فى أداء هذه المهارات الحركية. (٢٧: ٣)(٣١: ١١)(٢٦: ٣)

لذاً يرى الباحثان أهمية استخدام التدريب العقلى مدعوم بالبرمجة اللغوية العصبية على تحسين بعض المتغيرات النفس حركية لرفع مستوى التصويب للاعبى هوكى الميدان، حيث أن التصويب على المرمى هو المرحلة النهائية فى إنهاء الهجمة للاعب فى هوكى الميدان، ويُعتبر من الأداءات المهمة جداً خلال منافسات هوكى الميدان، وتظهر أهميته فى أنه يؤدى وفق شروط وقواعد معينة وبمهارات تتميز بأنها الأكثر إستخداماً فى التصويب على المرمى، وعوامل نجاحها يتوقف على أدائها بسرعة ودقة، لذلك يجب أن يكون اكتسابها مبكراً قدر الإمكان حتى لا يُفاجئ اللاعبين بموقف فى المباراة لم يخضع لها فى التدريب، وبالتالى يمكن استغلال الوقت الكافى فى التدريب على هذه المتطلبات العقلية والنفس حركية، ومن ثم تحقيق الأداء المتميز بالدقة والانسيابية والتوافق المطلوب.

ومع توافر جهاز قياس المهارات النفس حركية **Psych -Motor Test (cog pro)**، فقد استعان **الباحثان** أيضًا بهذا الجهاز كأداة قياس موضوعية ودقيقة للتعرف عل فاعلية برنامج التدريب العقلى بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين بعض المتغيرات النفس حركية للتصويب لدى عينة البحث التى يمكن قياسها من خلال هذا الجهاز والمتمثلة في (التشتت، التتبع البصرى، رد الفعل، التوقع الزمنى المكانى). وذلك لتقديم نتائج شاملة وواقعية عن المهارات النفسية (قيد البحث) بحيث يمكن من خلال هذا البحث تقديم رؤية مستحدثة علمية عن أهمية إستخدام الأجهزة المعملية فى قياسات المتغيرات النفس حركية.

وتوصى نتائج الدراسات المرجعية **Johnson, P., Raju, G. P., Hymavathi, V., & Sarah, G. S. (2014) Mohamed**

Ahmed Badr (2016)، إلى ضرورة تصميم برامج تدريبية تحاكى وتشابه الأداء أثناء مواقف المباراة، وتشتمل تلك البرامج على تدريبات تتشابه فى الأداء مع متطلبات وظروف المواقف الخاصة التى يتنافس فيها لاعبى هوكى الميدان بصورة فردية، وتعمل على تحسين أداء كل المهارات والأداءات الحركية وتنمية الأداء فى متغيرات (سرعة ودقة التصويب) أثناء مباراة هوكى الميدان. (٣٩: ٢٦٧)، (٤٢: ٣٠٧)

ومن هنا يرى الباحثان أن البحث الحالى يعد محاولة لتنقية ومعالجة خبرات لاعبى هوكى الميدان عبر حواسهم، وترجمة هذه الخبرات باستخدام اللغة، لتحقيق أفضل تشفير لتلك اللغة والسلوك داخل برنامجهم العقلى فى نسق متكامل للوصول إلى برامج لغوية عصبية تبعًا للفروق الفردية، مما يقلل من تأثير العوامل المشتتة للاعبين؛ ومن ثم تحقيق أهداف التدريب (العقلية– النفسية– الحركية)، وتحسين مستوى التصويب للاعبى هوكى الميدان.

وانطلاقاً من ذلك كان التفكير جديًا بقيام الباحثان بتلك المحاولة العلمية حتى يمكنه التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلى بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين بعض المتغيرات النفس حركية بما قد يكفل المساهمة فى رفع مستوى التصويب للاعبى هوكى الميدان بإستخدام المهارات الأكثر تصويباً وإحرازاً للأهداف (قيد البحث).

هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى بناء برنامج تدريب عقلى بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية(NLP)_على تنمية بعض المتغيرات النفس حركية للتصويب فى هوكى الميدان للعينة قيد البحث، وذلك للتعرف على فاعليته من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

١- تنمية المهارات العقلية قيد البحث (الاسترخاء– التصور العقلى– تركيز الانتباه) للاعبى هوكى الميدان للمجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى للاعبى هوكى الميدان.

٢- التعرف على القياس النفسى لمتغير البرمجة اللغوية العصبية(NLP) للمجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى للاعبى هوكى الميدان.

٣- تحديد طبيعة العلاقة الإرتباطية بين محتوى برنامج التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، وبين مستوى تحسين بعض المتغيرات النفس حركية (التشتت- التتبع البصرى (المتاهه)- زمن رد الفعل- التوقع الزمنى المكانى) للمجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى للاعبى هوكى الميدان.

٤- تطوير مستوى التصويب على المرمى من خلال المهارات قيد البحث (التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب- التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب- التصويب بمهارة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب- التصويب بمهارة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب) للمجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى للاعبى هوكى الميدان.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات العقلية الأساسية قيد البحث (الاسترخاء- التصور العقلى- تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدى للاعبى هوكى الميدان.

٢- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القياس النفسى لمتغير البرمجة اللغوية العصبية(NLP) لصالح القياس البعدى للاعبى هوكى الميدان.

٣- توجد علاقة طردية دالة إحصائيًا بين تحسين المهارات العقلية قيد البحث، وبين مستوى تحسين بعض المتغيرات النفس حركية فى هوكى الميدان.

٤- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات قيد البحث (التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب- التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب- التصويب بمهارة دفع الكرة بالوجة المسطح

للمضرب– التصويب بمهارة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب) لصالح القياس البعدى للاعبى هوكى الميدان.

الدراسات المرجعية:

- دراسة "**أية مشهور محمد**" (٢٠١٧م) والتى هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبى للمهارات النفسية على تنمية بعض المتغيرات النفس حركيه للاعبى الإسكواش، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبى بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس القبلى، والقياس البعدى، وإشتمل مجتمع البحث على (٣٥) لاعبا للإسكواش تحت سن ١٥سنة، والمسجلين بنادى طنطا الرياضى بمحافظة الغربية، والإتحاد المصرى للإسكواش للموسم الرياضى (٢٠١٥م/ ٢٠١٦م)، وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وقد أظهرت أهم النتائج أن البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية (الإسترخاء– التصور العقلى– تركيز الإنتباه) ذو فاعلية فى تنمية بعض المتغيرات النفس حركية (التشتت، التتبع البصرى، رد الفعل، التوقع الزمنى المكانى) لدى لاعبى الإسكواش.(٥)
- دراسة "**عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد**" (٢٠١٥م) والتى هدفت إلى بناء برنامج تدريب عقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للعينة قيد البحث استخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام مجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياس القبلى البعدى، واشتمل مجتمع البحث على ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادى العمال الرياضى بالمنصورة بمحافظة الدقهلية، والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى (٢٠١٥م/ ٢٠١٦م)؛ حيث بلغ عددهم (٣٥) ناشئًا. تم اختيار بالطريقة العمدية، وبلغ قوامها (١٥) لاعبًا والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى (٢٠١٥م/ ٢٠١٦م)؛ بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية والتى بلغ عددها (١٠) ناشئين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية؛ بالإضافة إلى (١٠) ناشئين من خارج مجتمع البحث. وقد أظهرت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية

العصبية ذو فعالية فى تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العقلى والعضلى، التصور العقلى، تركيز الانتباه) لدى ناشئى كرة القدم.فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين مستوى أداء مهارات كرة القدم (التمرير بباطن القدم، الاستلام بباطن القدم، التصويب بوجه القدم الأمامى) لدى ناشئى كرة القدم.(٢٣)

- دراسة "**محمد أحمد بدر**" (٢٠١٦م) **Mohamed Ahmed Badr**، والتى هدفت إلى التعرف على أكثر الاماكن التى يتم التصويب منها على المرمى خلال مباراة الهوكى، تحديد أكثر مهارات التصويب المستخدمة فى التصويب على المرمى خلال المباريات، تصميم برنامج تدريبى مقترح لتطوير دقة التصويب على المرمى للاعبى الهوكى وفقاً لتحليل الأهداف المسجلة فى مباريات كأس العالم للرجال(٢٠١٤م)، وإستخدم الباحث المنهج التجريبى، وذلك من خلال التصميم التجريبى لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياسين القبلى البعدى، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) لاعب هوكى من فريق نادى الشرقية الرياضى تحت ١٧ سنة، وقد أظهرت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى المقترح اثر ايجابياً على قدرة اللاعبين فى التصويب على المرمى بدقة عالية واحراز الاهداف، حيث توصلت الدراسة إلى أن أكثر المهارات شيوعاً وإستخداماً فى التصويب على المرمى هى مهارة دفع الكرة ومهارة نطر الكرة ومهارة الضربة العمودية المستقيمة ومهارة الضرب بالوجه المسطح ومهارة الضرب بالوجه المعكوس بالإضافة إلى إهتمام الدول المتقدمة فى رياضة هوكى الميدان بمهارة تغير إتجاه الكره فى المرمى (Deflaction) بإعتبارها مهارة مستحدثه وهامة وتعتمد على قدرة اللاعب على أخذ المواقع الصحيحة وتغير مسار الكره لداخل المرمى. (٤٢)
- دراسة "**محمد أحمد عبد اللطيف أحمد**" (٢٠١١م) والتى هدفت إلى بناء برنامج تدريب عقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية للتعرف على

فاعليته فى تطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية، واشتملت عينة الدراسة على ٩ لاعبين من لاعبى الدرجة الأولى لرياضتى (الكاراتيه- الوشو كونغ فو) بنادى ٧ أكتوبر الرياضى، واستخدم الباحث المنهج التجريبى عن طريق القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة، وتمثلت أهم النتائج فى: فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير استراتيجيات التفكير، وكذلك فعاليته فى تطوير أداء بعض الرياضات الفردية والمتمثلة فى رياضتى (الكاراتيه- الوشو كونغ فو)، كما يؤدى تنوع استراتيجيات التفكير باستخدام نموذج (TOTE) إلى تحقيق أسرع معدل لمعالجة المعلومات فى العقل، كما استنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات(الاسترخاء- التصور العقلى- تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدى، وأيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع متغيرات استراتيجيات التفكير لصالح القياس البعدى(٢٥).

- دراسة "**نجلاء أمين رزق الطناحى**" (٢٠١١م) والتى هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، واشتملت عينة البحث على ٢٤ لاعبًا من ناشئ الكاراتيه، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٤- ١٦) سنة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى، وتمثلت أهم النتائج فى: أن برنامج التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية المقترح يؤثر إيجابيًا فى تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، وذلك من خلال تحسن أداء الجمل الحركية المستخدمة قيد البحث (٣٥).
- دراسة "**السيد محمد أبو النور**" (٢٠٠٩م) والتى هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية الإنتباه والتصور العقلى على مستوى أداء مهارتى دفع ونطر الكرة فى رياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة الدراسة على عينة

قوامها (٢٠) طالبا بالفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بالمنصورة، وقد أظهرت أهم النتائج أن البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا إيجابياَ على الإنتباه والتصور العقلى ومستوى أداء مهارتى دفع ونطر الكرة فى رياضة الهوكى. (١٥)

- دراسة "**بوريس ومايكل Boris & Michael**" (٢٠٠٥م) والتى هدفت إلى التعرف على تأثير إستخدام التدريب العقلى والتغذية الراجعة علي أداء الرياضيين الناشئين، والتى هدفت الى التعرف على تأثير إستخدام التدريب العقلى والتغذية الراجعة على أداء الرياضيين الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، واشتملت عينة الدراسة على عينة (٧٨) سباحا، وقد أظهرت أهم النتائج أن إستخدام التدريب العقلى تأثيراً إيجابيًا على المهارات النفسية قيد البحث والإنجاز الرقمى لسباحى ٥٠ متر حرة. (٣٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أُستخدم الباحثان المنهج التجريبى، بإتباع التصميم التجريبى ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث جميع لاعبى هوكى الميدان والبالغ عددهم (٩٠ لاعب) تحت (٢٠سنة) بمنطقة الشرقية للهوكى، والمشاركين ببطولة الجمهورية مواليد (٢٠٠٠م/٢٠٠١م)، والمسجلين بسجلات الإتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى (٢٠١٨/ ٢٠١٩م)، يمثلون عدد(٣) أندية هي (نادى الشرقية الرياضى (٣٠ لاعب)- نادى الصيادين الرياضى (٣٠ لاعب)- مركز شباب السادات (٣٠ لاعب).

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى فريق نادى الشرقية الرياضى تحت (٢٠ سنة)، وعددهم (٢٠ لاعب)، حيث تم تقسيمهم إلى(١٠)

لاعبين كعينة تجريبية للبحث، وبنسبة (٣٣,٣٣٪) من مجتمع البحث، وعدد (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية، وبنسبة (٣٣,٣٣٪) من مجتمع البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	العينة			البرنامج
	نوع العينة	العدد	النسبة من المجتمع	
١	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٠	%٣٣,٣٣	–
٢	عينة الدراسة الأساسية (المجموعة التجريبية)	١٠	%٣٣,٣٣	البرنامج المقترح
٣	اللاعبون المستبعدون	١٠	%٣٣,٣٣	–
العينة الكلية للبحث		٢٠	%٦٦,٦٧	–

أسباب اختيار العينة:

قام الباحثان بإختيار عينة البحث الأساسية للأسباب الآتيه:

- الفريق وصيف بطولة الجمهورية للموسم الرياضى (٢٠١٨/ ٢٠١٩م).
- فريق الشرقية ينافس دائماً فى نهائيات بطولة الجمهورية للمرحلة السنية تحت ٢٠ سنة.
- معظم لاعبى فريق الشرقية يشكلان قوام المنتخب القومى للناشئين تحت ٢٠ سنة.
- أن يكون اللاعبين مسجلين بنادى الشرقية الرياضى بمحافظة الشرقية وبالإتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى (٢٠١٨م / ٢٠١٩م).
- أن تكون الفترة التدريبية لا تقل عن ٣ سنوات.
- موافقة العينة التجريبية وإقتناعهم بأهمية البرنامج وتعهدهم بحضور جميع جلسات البرنامج المقترح.

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٢٠) لاعب (المجموعة التجريبية- المجموعة الاستطلاعية)، قام الباحثان بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينه فى المتغيرات قيد البحث،

كما هو موضح فى جدول (٢)، للمتغيرات الأساسية، والمتغيرات البدنية، ومتغيرات الاداءات الحركية المهارية، والمتغيرات النفسية.

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات الأساسية (ن=٢٠)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	سنة	١٨.٢٥	١٨.١١	٠.٢٧	١.٥٦
الطول(سم)	سم	١٦٨.٢٥	١٦٩.٠٠	٦.٤٠	-٠.٣٥
الوزن(كجم)	كجم	٦٥.٢٠	٦٣.٠٠	٩.١٨	٠.٧٢
عدد سنوات الممارسة	سنة	٩.٩٥	١٠.٠٠	٠.٩٤	-٠.١٦
إختبار الذكاء العالي	درجة	٣١.٠٣	٣١.٠٠	٢.١٣	٠.٠٥

يتضح من دراسة جدول (٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات البدنية (ن=٢٠)

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السرعة الإنتقالية	١٥ متر	ثانية	٣.٠٤	٣.٠٢	٠.١١	٠.٧٠
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض	سم	٢٠٣.٠٣	٢٠٠.٠٠	٤٧.٧٥	٠.١٩
القوة العضلية	قوة القبضة – يمين	درجة	٣٥.٢٠	٣٦.٠٠	٧.١٩	-٠.٣٣
القوة العضلية	قوة القبضة – يسار	درجة	٣٤.١٧	٣٤.٧٠	٥.٨٣	-٠.٢٧
المرونة	الجذع	سم	٨.٥٠	٨.٠٠	٣.٢٦	٠.٤٦
الرشاقة	بارو	ثانية	٧.٠٥	٦.٩٤	٠.٥٠	٠.٦٨
التوافق	الوثب الدوائر المرقمة	ثانية	٧.٦٤	٧.٦٧	٠.٨٢	-٠.١٠
القدرة العضلية	رمى كرة طبية ٣ كجم من الجلوس	سم	٢٧٢.٦٧	٢٥٥.٠٠	٦٠.٤٥	٠.٨٨

يتضح من دراسة جدول (٣)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات

قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى، وهذا يدل على تجانس أفــراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

جدول (٤)
المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى متغيرات الاداءات الحركية المهارية (ن=٢٠)

متغيرات الاداءات الحركية المهارية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
سرعة التصويب ضرب مسطح	ثانية	٤١.٨٢	٤٤.٥٢	٥.٧٢	-١.٤٢
دقة التصويب ضرب مسطح	العدد	١.١٧	١.٠٠	٠.٧٩	٠.٦٣
سرعة التصويب ضرب معكوس	ثانية	٤٢.٤٦	٤٤.٨٥	٥.٣٧	-١.٣٣
دقة التصويب ضرب معكوس	العدد	١.٠٧	١.٠٠	٠.٨٧	٠.٢٣
سرعة التصويب دفع مسطح	ثانية	٤٣.٥٧	٤٦.٢٦	٥.٠٤	-١.٥٩
دقة التصويب دفع مسطح	العدد	١.٤٣	١.٥٠	٠.٩٧	-٠.٢١
سرعة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	ثانية	٤٤.٧٠	٤٧.٠٧	٥.٢٠	-١.٣٧
دقة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	العدد	١.٠٣	١.٠٠	٠.٩٣	٠.١١

يتضح من دراسة جدول (٤)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى، وهذا يدل على تجانس أفــراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

جدول (٥)
المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات النفسية (ن=٢٠)

المتغيرات النفسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الإسترخاء العقلى	درجة	٣٧.٦٠	٣٤.٥٠	٧.١١	١.٣١
التوتر العضلى للرأس ضرب مسطح	درجة	١١.٢٣	١٠.٠٠	٥.٥٣	٠.٦٧
التوتر العضلى للذراعين ضرب مسطح	درجة	١١.٩٣	١٣.٠٠	٣.٩٤	-٠.٨١
التوتر العضلى للجذع ضرب مسطح	درجة	١١.٨٠	١٤.٠٠	٤.١٥	-١.٥٩
التوتر العضلى للرجلين ضرب مسطح	درجة	١٦.٤٠	١٩.٠٠	٦.٧١	-١.١٦
التوتر العام ضرب مسطح	درجة	٥١.٣٧	٥٩.٠٠	١٨.٠٤	-١.٢٧
التوتر العضلى للرأس ضرب معكوس	درجة	١١.٤٧	١٠.٥٠	٥.٣٩	٠.٥٤
التوتر العضلى للذراعين ضرب معكوس	درجة	١١.٩٣	١٣.٠٠	٣.٩٤	-٠.٨١

التوتر العضلى للجذع ضرب معكوس	درجة	١١.٨٠	١٤.٠٠	٤.١٥	-١.٥٩
التوتر العضلى للرجلين ضرب معكوس	درجة	١٦.٥٠	١٩.٠٠	٦.٧٩	-١.١٠
التوتر العام ضرب معكوس	درجة	٥١.٧٠	٥٩.٠٠	١٨.٢١	-١.٢٠
التوتر العضلى للرأس دفع مسطح	درجة	١١.٣٠	١٠.٠٠	٥.٤٣	٠.٧٢
التوتر العضلى للذراعين دفع مسطح	درجة	١١.٩٣	١٣.٠٠	٣.٩٤	-٠.٨١

تابع جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات النفسية (ن=٢٠)

المتغيرات النفسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
التوتر العضلى للجذع دفع مسطح	درجة	١١.٨٠	١٤.٠٠	٤.١٥	-١.٥٩
التوتر العضلى للرجلين دفع مسطح	درجة	١٦.٤٠	١٩.٠٠	٦.٦٩	-١.١٧
التوتر العام دفع مسطح	درجة	٥١.٤٣	٥٩.٠٠	١٨.٠٦	-١.٢٦
التوتر العضلى للرأس ضربة أفقية	درجة	١١.٦٣	١٠.٥٠	٥.٥٤	٠.٦١
التوتر العضلى للذراعين ضربة أفقية	درجة	١١.٩٧	١٣.٠٠	٣.٩٣	-٠.٧٩
التوتر العضلى للجذع ضربة أفقية	درجة	١١.٨٣	١٤.٠٠	٤.١٧	-١.٥٦
التوتر العضلى للرجلين ضربة أفقية	درجة	١٦.٥٠	١٩.٠٠	٦.٨٠	-١.١٠
التوتر العام ضربة أفقية	درجة	٥١.٩٣	٦٠.٠٠	١٨.٣٧	-١.٣٢
التصور البصرى	درجة	٩.١٣	٩.٠٠	٢.٦٤	٠.١٥
التصور السمعى	درجة	٨.٧٠	٩.٠٠	٢.٨٥	-٠.٣٢
التصور الحس حركى	درجة	٩.٤٣	٩.٠٠	٣.١٥	٠.٤١
الحالة الانفعالية	درجة	٩.١٠	٩.٠٠	٢.٦٠	٠.١٢
التحكم فى الصورة	درجة	٨.٦٣	٩.٠٠	٢.١٩	-٠.٥٠
إختبار تركيز الانتباه	درجة	١١.٢٧	١١.٥٠	٣.١٧	-٠.٢٢
البعد الأول: الخبرة الذاتية المتوازنة للاعب	درجة	٨.٥٠	٧.٥٠	٢.٥٩	١.١٦
البعد الثانى: التغذية الراجعة (ارهاف الحواس).	درجة	٢٤.٠٠	٢٤.٠٠	١.٧١	٠.٠٠
البعد الثالث: الإفتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية.	درجة	١.٣٠	١.٠٠	٠.٧٨	١.١٥
البعد الرابع: الألفة – جودة العلاقة	درجة	٢٧.٧٥	٢٦.٥٠	١.٨٢	٢.٠٦
البعد الخامس: الحصيلة – ماذا تريد أن تحقق؟	درجة	١٩.٤٠	١٩.٠٠	١.٤١	٠.٨٥
البعد السادس: المرونة	درجة	١٠.٩٠	١١.٠٠	١.٥٢	-٠.٢٠
الدرجة الكلية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية	درجة	٧٩.٥٠	٧٨.٠٠	٣.٥٢	١.٢٨

يتضح من دراسة جدول(٥)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات

قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى، وهذا يدل على تجانس أفــراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

جدول (٦)
المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث فى المتغيرات النفس حركية (ن=١٠)

المتغيرات النفس حركية		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعيارى	الإلتواء
DT M1 اختبار التشتت	عدد الإجابات الصحيحةIC	عدد	٦٤.٦٠	٦٥.٥٠	٨.٥٤	-٠.٣٢
	عدد الإجابات الغير صحيحةIC	عدد	٥٦.٢٠	٥٥.٠٠	١٠.١٧	٠.٣٥
	عدد الإجابات المنسيةOC	عدد	١.٤٠	٢.٠٠	٠.٩٧	-١.٨٦
	متوسط زمن رد الفعلTRT	ثانية	٠.٣١	٠.٣٢	٠.٠٥	-٠.٢٥
LVT M3 اختبار قياس التتبع البصرى	متوسط زمن المحاولات الصحيحةMTC	ثانية	٢.٨٩	٣.٠٠	٠.٤٢	-٠.٧٧
	متوسط زمن المحاولات الخاطئةMTI	ثانية	٣.٣٢	٣.٠٨	٠.٧٥	٠.٩٧
	عدد المحاولات الصحيحةNC	عدد	٣٣.٧٠	٣٣.٥٠	٠.٨٢	٠.٧٣
	زمن العمل)زمن الاختبار(WT	ثانية	١٥٢.١٦	١٥٩.١٣	٢٢.٨٣	-٠.٩١
RT M4 اختبار قياس زمن رد الفعل	متوسط زمن رد الفعل)العصبىMRT	ثانية	٠.٣٤	٠.٣٣	٠.٠١	٠.٤٣
	متوسط زمن رد الفعل الحركىMMT	ثانية	٠.٠٨	٠.٠٨	٠.٠١	-٠.٢٣
	عدد المحاولات الصحيحةCC	عدد	٤٠.٥٠	٤٠.٥٠	٠.٥٣	٠.٠٠
	عدد المحاولات الخاطئةICC	عدد	١.١٠	١.٥٠	٠.٩٩	-١.٢١
	عدد المحاولات الفائتة)بدون استجابة(O A	عدد	٠.٥٠	٠.٠٠	٠.٨٥	١.٧٧
	عدد محاولات رد الفعل الغير كاملةICR	عدد	٠.٨٠	٠.٥٠	٠.٩٢	٠.٩٨
ZBA M5 اختبار التوقع الزمنى المكانى	الانحراف الزمنىTD	ثانية	٠.٣٥	٠.٣٨	٠.٠٧	-١.٤٣
	الانحراف الحركىMD	ملى	١٦٦.١٣	١٦٥.٣٤	١٠.٧٤	٠.٢٢

يتضح من دراسة جدول(٦)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت مــا بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث فى المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالى، وهذا يدل على تجانس أفــراد عينة البحث الكلية فى هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أُستخدم الباحثان العديد من الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات التالية:

الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

ولتجانس العينة أُستخدم الباحثان مجموعة من الأدوات لقياس المتغيرات التالية:

- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتر (لأقرب سم).
- الوزن: باستخدام الميزان الطبى (لأقرب كجم).
- العمر الزمنى: عن طريق تاريخ الميلاد (لأقرب سنة). مرفق (١٥)
- العمر التدريبى:عن طريق حساب عدد سنوات الممارسة التدريب.مرفق (١٥)
- إختبار الذكاء العالى:- مرفق(٨)

الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية:- مرفق(٣)

- العدو لمسافة ١٥ متر من البدء العالى (الزمن).
- اختبار الوثب العريض من الثبات (سنتيمتر).
- اختبار قوة القبضة (يمين- شمال)، (الدرجة).
- اختبار ثنى الجذع أمامًا أسفل من وضع الوقوف (سنتيمتر).
- اختبار الجرى الزجزاجى بطريقة بارو ٣ x ٤.٥م (الزمن).
- اختبار الوثب فى الدوائر المرقمة(الزمن).
- إختبار دفع كرة طبية ٣ كيلو جرام من الجلوس على مقعد باليدين من أمام الصدر (سنتيمتر).

الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات المهارية:- مرفق(٥)

- إختبار دقة التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب من الحركة Hit.(العدد).
- إختبار سرعة التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب من الحركة Hit..(الزمن).
- إختبار دقة التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من الحركة Hit .(العدد).
- إختبار سرعة التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من الحركة Hit .(الزمن).
- إختبار دقة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب من الحركة .(العدد).

- إختبار سرعة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب من الحركة (الزمن).
- اختبار دقة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب من الحركة .(العدد).
- اختبار سرعة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب من الحركة (الزمن).

الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات العقلية والنفسية:

- اختبار الذكاء العالى **إعداد / السيد محمد خيرى:**- مرفق(٨)
- بطاقة مستويات التوتر العضلى**: إعداد/ روبرت نيدفر**:- مرفق(٩)
- مقياس القدرة على الاسترخاء: **إعداد/ فرانك فيتال:**- مرفق(١٠)
- مقياس التصور العقلى **إعداد/ محمد العربى شمعون- إعداد/ ماجدة محمد إسماعيل:**- مرفق(١١)
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه **إعداد/ دورثى هاريس D. Harris تعريب / محمد حسن علاوى:**- مرفق(١٢)
- مقياس البرمجة اللغوية العصبية للرياضيين لـ منى مختار المرسى، ومحمد أحمد عبد اللطيف:- مرفق(٦)
- جهاز المتغيرات النفس حركية**(Psych-Motor Test (cog pro:** - مرفق (١٣)

الملاحظة العلمية:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:- مرفق(١٥)
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية:- مرفق(١٦)
- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات المهارية:- مرفق(١٧)

الأجهزة والأدوات المُستخدمة فى البحث:

- جهاز كمبيوتر.
- أقماع البلاستيك.
- عدد(١) طابعة.
- حواجز.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- أعلام
- شريط قياس(المازورة).
- عدد من المرمى لرياضة الهوكى.

- شريط عريض لاصق ملون. - أطواق.
- جهاز لقياس الطول والوزن (الميزان). - عدد من(مضارب) الهوكى.
- مسحوق الماغنسيوم. - عدد من(كور) الهوكى.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة.

التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

بعد التوصل إلى الاختبارات قام **الباحثان** بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالى:

الاختبارات البدنية والمهارية

حساب معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

١- بطريقة صدق التمييز:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (Discriminat Validation) بين مجموعتين إحداهما غير مميزة، وهى عينة البحث الاستطلاعية (فريق نادى الشرقية الرياضى)، والمجموعة الأخرى (المميزة)، ويوضح جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة (المميزة) فى الاختبارات قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الإستطلاعية		المميزة		قيمة (ت)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
السرعة الإنتقالية: (١٥ متر)	ثانية	٣.٠٨	٠.٠٦	٢.٩٤	٠.٠٧	٤.٦٨
القوة المميزة بالسرعة: (الوثب العريض)	سم	١٩٦.٥٠	١٥.٤٧	٢٦٠.٥٠	١٠.٩٢	١٠.٦٩
القوة العضلية:(قوة القبضة يمين)	درجة	٣٠.٦٠	٦.٢٧	٤٢.٦٦	٣.٩٦	٥.١٥
القوة العضلية: (قوة القبضة يسار)	درجة	٢٨.٨٤	٤.٧٣	٣٩.١٧	٢.٨١	٥.٩٤
المرونة: (الجذع)	سم	٦.٧٠	١.٧٠	٨.٣٠	٠.٨٢	٢.٦٧
الرشاقة: (بارو)	ثانية	٧.٤١	٠.٤٧	٦.٥٧	٠.٣٠	٤.٧٨
التوافق: (الوثب الدوائر المرقمة)	ثانية	٧.٩٥	٠.٧١	٦.٨٩	٠.٥٠	٣.٨٩
القدرة العضلية: (رمى كرة طبية ٣ كجم من الجلوس)	سم	٢٣٠.٠٠	٤٣.٧٢	٣٣٣.٠٠	٢٣.٥٩	٦.٥٦
سرعة التصويب ضرب مسطح	الثانية	٤٤.٨٨	٠.٩٠	٣٤.٠٤	٠.٩٨	٢٥.٦٦
دقة التصويب ضرب مسطح	العدد	٠.٨٠	٠.٧٩	١.٨٠	٠.٤٢	٣.٥٤
سرعة التصويب ضرب معكوس	الثانية	٤٧.٢٥	٠.٧٤	٣٥.٢٩	١.١٨	٢٧.٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	الإستطلاعية		المميزة		قيمة (ت)
		المتوسط (س̄)	الانحراف (±ع)	المتوسط (س̄)	الانحراف (±ع)	
دقة التصويب ضرب معكوس	العدد	٠.٨٠	٠.٧٩	١.٨٠	٠.٧٩	٢.٨٣
سرعة التصويب دفع مسطح	الثانية	٤٧.٧٤	١.٠٩	٣٦.٧٩	١.٤٦	١٩.٠٠
دقة التصويب دفع مسطح	العدد	٠.٩٠	٠.٨٨	٢.٢٠	٠.٧٩	٣.٤٩
سرعة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	الثانية	٤٨.٣٧	٠.٩٩	٣٧.٦٣	١.١٥	٢٢.٣١
دقة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	العدد	٠.٦٠	٠.٧٠	١.٩٠	٠.٧٤	٤.٠٤

ت ج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (غير المميزة)، والمجموعة المميزة؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٦٧) و(٢٧.٢٨) وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)=(٢.١٠)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات فى جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

حساب معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

١- بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

لحساب معامل الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Method)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثانى بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٨) معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٨)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		المتوسط (س̄)	الانحراف (±ع)	المتوسط (س̄)	الانحراف (±ع)	
السرعة الإنتقالية: (١٥ متر)	ثانية	٣.٠٨	٠.٠٦	٣.١١	٠.٠٨	٠.٧٥٢

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
القوة المميزة بالسرعة: (الوثب العريض)	سم	١٩٦.٥٠	١٥.٤٧	١٩٧.٥٠	١٤.٤٥	٠.٨٨١
القوة العضلية: (قوة القبضة يمين)	درجة	٣٠.٦٠	٦.٢٧	٣١.١٠	٦.٢٧	٠.٧٨١
القوة العضلية: (قوة القبضة يسار)	درجة	٢٨.٨٤	٤.٧٣	٢٧.٨٩	٤.٨٠	٠.٧٣٥
المرونة: (الجذع)	سم	٦.٧٠	١.٧٠	٧.٤٠	٢.٠١	٠.٨٦٢
الرشاقة: (بارو)	ثانية	٧.٤١	٠.٤٧	٧.٣٠	٠.٤٠	٠.٧١٣
التوافق: (الوثب الدوائر المرقمة)	ثانية	٧.٩٥	٠.٧١	٧.٩٩	٠.٧٧	٠.٧٦٧
القدرة العضلية: (رمى كرة طبية ٣ كجم من الجلوس)	سم	٢٣٠.٠٠	٤٣.٧٢	٢٢٩.٠٠	٤٣.٠٠	٠.٨٨٣
سرعة التصويب ضرب مسطح	الثانية	٤٤.٨٨	٠.٩٠	٤٣.٧٨	٠.٨٥	٠.٨٨٦
دقة التصويب ضرب مسطح	العدد	٠.٨٠	٠.٧٩	٠.٨٣	٠.٨٠	٠.٧٩٩
سرعة التصويب ضرب معكوس	الثانية	٤٧.٢٥	٠.٧٤	٤٧.٥٠	٠.٧٠	٠.٨٦٢

تابع جدول (٨)
معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
دقة التصويب ضرب معكوس	العدد	٠.٨٠	٠.٧٩	٠.٨٤	٠.٨٠	٠.٧٨٤
سرعة التصويب دفع مسطح	الثانية	٤٧.٧٤	١.٠٩	٤٦.٦٦	١.٠٠	٠.٧٤٩
دقة التصويب دفع مسطح	العدد	٠.٩٠	٠.٨٨	٠.٩٢	٠.٩٠	٠.٧٧٠
سرعة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	الثانية	٤٨.٣٧	٠.٩٩	٤٨.٢٠	١.٠٠	٠.٨٦٢
دقة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	العدد	٠.٦٠	٠.٧٠	٠.٥٦	٠.٦٩	٠.٧٧١

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية فى التطبيق الأول، والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث؛ حيث إن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧١٣)، و(٠.٨٨٦)؛ حيث قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢، وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

مقياس القدرة على الإسترخاء:

حساب معامل صدق مقياس القدرة على الإسترخاء:

١- بطريقة الاتساق الداخلى:

استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلى، عن طريق إيجـاد معامـل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما فى جدول (٩)

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠)

م	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية	م	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
١	٠.٧١٧	٩	٠.٩٠٠
٢	٠.٨٣٠	١٠	٠.٧٦١
٣	٠.٩٠٦	١١	٠.٨٥٨
٤	٠.٦٩٧	١٢	٠.٧٧٥
٥	٠.٧٦٤	١٣	٠.٨١٧
٦	٠.٨١٥	١٤	٠.٧٠٤
٧	٠.٨١٧	١٥	٠.٨٢٠
٨	٠.٦٩٠		

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٩) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

٢- بطريقة صدق التمييز:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (DiscriminatValidation) بين مجموعتين إحداهما غير مميزة، وهى عينة البحث الاستطلاعية (فريق نادى الشرقية الرياضى) والمجموعة الأخرى المميزة، ويوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين المجموعتين الغير المميزة والمميزة فى الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة (المميزة) فى الاختبارات قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الإستطلاعية		المميزة		قيمة (ت)
		المتوسط (س)	الانحراف (±ع)	المتوسط (س)	الانحراف (±ع)	
الإسترخاء العقلى	درجة	٣٣.٥٠	٢.١٧	٤٧.٠٠	٢.٠٥	١٤.٢٧

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (غير المميزة)، والمجموعة المميزة؛ حيث

كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات فى جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

حساب معامل ثبات مقياس القدرة على الإسترخاء:

١- بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

لحساب معامل الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Method)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثانى بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (١١) معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (١١)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
الإسترخاء العقلى	درجة	٣٣.٥٠	٢.١٧	٣٢.٥١	٢.١٥	٠.٨٤٥

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة (٠.٨٤٥) قد فاقت قيمتها الجدولية (٠.٦٣٢) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

٢- بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ:

اتبع الباحثان طريقة التجزئة النصفية **لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان**؛ بالإضافة إلى معامل ثبات **"ألفا كرونباخ"**، وتعطى معامل اتساق

داخلى لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التى تؤدى إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلى لأداة القياس عند حذفها؛ كما فى جدول (١٢).

جدول (١٢)
ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

الأبعاد والأبعاد	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
	سبيرمان براون	جتمان	
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٠١	٠.٧٦٩	٠.٨٠٣

يتضح من جدول (١٢) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٦٩) و(٠.٨٠١)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوى (٠.٨٠٣)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

بطاقة مستويات التوتر العضلى:

حساب معامل صدق بطاقة مستويات التوتر العضلى:

١- بطريقة الاتساق الداخلى:

استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلى، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما فى جدول (١٣)

جدول (١٣)
معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠)

م	أجزاء الجسم (المجموعات)	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية			
		التوتر العضلى لمهارة التصويب ضرب مسطح	التوتر العضلى لمهارة التصويب ضرب معكوس	التوتر العضلى لمهارة التصويب دفع مسطح	التوتر العضلى لمهارة التصويب أفقى مستقيمة مسطح
١	التوتر العضلى للرأس	٠.٧٣٥	٠.٧٩٥	٠.٨٦٢	٠.٨٢٢
٢	التوتر العضلى للذراعين	٠.٧٧٦	٠.٧٣٦	٠.٧٩١	٠.٧٥١
٣	التوتر العضلى للجذع	٠.٨٣٠	٠.٧٩٠	٠.٧٩١	٠.٧٥١
٤	التوتر العضلى للرجلين	٠.٧٥٥	٠.٧١٥	٠.٧٤٥	٠.٧٠٥

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

٢- بطريقة صدق التمييز:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (Discriminat Validation) بين مجموعتين إحداهما غير مميزة، وهى عينة البحث الاستطلاعية (فريق نادى الشرقية الرياضى)، والمجموعة الأخرى المميزة، ويوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين المجموعتين الغير المميزة، والمميزة فى الاختبارات.

جدول (١٤)
دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة (المميزة) فى الاختبارات قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الإستطلاعية		المميزة		قيمة (ت)
		المتوسط (س)	الانحراف (±ع)	المتوسط (س)	الانحراف (±ع)	
التوتر العضلى للرأس ضرب مسطح	درجة	١٢.٣٠	٤.١٩	٦.٢٠	١.٦٩	٤.٢٧
التوتر العضلى للذراعين ضرب مسطح	درجة	١٤.٨٠	٢.٨٦	٧.٤٠	٢.٠٧	٦.٦٣
التوتر العضلى للجذع ضرب مسطح	درجة	١٤.٨٠	١.٦٢	٦.٤٠	١.٤٣	١٢.٣٠
التوتر العضلى للرجلين ضرب مسطح	درجة	٢٠.٥٠	١.٧٨	٧.٥٠	١.٧٢	١٦.٦٣
التوتر العام ضرب مسطح	درجة	٦٢.٤٠	٦.٣٨	٢٧.٥٠	٥.٠٦	١٣.٥٥
التوتر العضلى للرأس ضرب معكوس	درجة	١٢.٣٠	٤.١٩	٦.٢٠	١.٦٩	٤.٢٧
التوتر العضلى للذراعين ضرب معكوس	درجة	١٤.٨٠	٢.٨٦	٧.٤٠	٢.٠٧	٦.٦٣
التوتر العضلى للجذع ضرب معكوس	درجة	١٤.٨٠	١.٦٢	٦.٤٠	١.٤٣	١٢.٣٠
التوتر العضلى للرجلين ضرب معكوس	درجة	٢٠.٥٠	١.٧٨	٧.٥٠	١.٧٢	١٦.٦٣
التوتر العام ضرب معكوس	درجة	٦٢.٤٠	٦.٣٨	٢٧.٥٠	٥.٠٦	١٣.٥٥
التوتر العضلى للرأس دفع مسطح	درجة	١٢.٣٠	٤.٠٦	٦.٢٠	١.٦٩	٤.٣٩
التوتر العضلى للذراعين دفع مسطح	درجة	١٤.٨٠	٢.٨٦	٧.٤٠	٢.٠٧	٦.٦٣
التوتر العضلى للجذع دفع مسطح	درجة	١٤.٨٠	١.٦٢	٦.٤٠	١.٤٣	١٢.٣٠
التوتر العضلى للرجلين دفع مسطح	درجة	٢٠.٥٠	١.٧٨	٧.٥٠	١.٧٢	١٦.٦٣
التوتر العام دفع مسطح	درجة	٦٢.٤٠	٦.٣١	٢٧.٥٠	٥.٠٦	١٣.٦٤
التوتر العضلى للرأس ضربة أفقية	درجة	١٢.٦٠	٤.٠١	٦.٢٠	١.٦٩	٤.٦٦
التوتر العضلى للذراعين ضربة أفقية	درجة	١٤.٩٠	٢.٧٣	٧.٤٠	٢.٠٧	٦.٩٣
التوتر العضلى للجذع ضربة أفقية	درجة	١٤.٨٠	١.٦٢	٦.٤٠	١.٤٣	١٢.٣٠
التوتر العضلى للرجلين ضربة أفقية	درجة	٢٠.٥٠	١.٧٨	٧.٥٠	١.٧٢	١٦.٦٣
التوتر العام ضربة أفقية	درجة	٦٢.٩٠	٦.٢١	٢٧.٥٠	٥.٠٦	١٣.٩٨

ت ج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة (غير مميزة)، وهى عينة البحث الاستطلاعية (فريق نادى الشرقية الرياضى) والمجموعة الأخرى المميزة؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤.٢٧) و(١٦.٦٣)، وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)=(٢.١٠)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات فى جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

حساب معامل ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلى:

١- بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

لحساب معامل الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة إعـــادة الاختبـــار (Test-Retest Method)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثانى بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (١٥) معامل الثبـــات الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٥)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		المتوسط (س)	الانحراف (±ع)	المتوسط (س)	الانحراف (±ع)	
التوتر العضلى للرأس ضرب مسطح	درجة	١٢.٣٠	٤.١٩	١٢.٠٠	٤.٢٢	٠.٧٥٧
التوتر العضلى للذراعين ضرب مسطح	درجة	١٤.٨٠	٢.٨٦	١٥.٠٠	٢.٩٠	٠.٨٢١
التوتر العضلى للجذع ضرب مسطح	درجة	١٤.٨٠	١.٦٢	١٥.٠٠	١.٥٩	٠.٧٦٥
التوتر العضلى للرجلين ضرب مسطح	درجة	٢٠.٥٠	١.٧٨	١٩.٥٠	١.٨٠	٠.٧٦٨
التوتر العام ضرب مسطح	درجة	٦٢.٤٠	٦.٣٨	٦٣.٣٠	٦.٤٠	٠.٧٦٠
التوتر العضلى للرأس ضرب معكوس	درجة	١٢.٣٠	٤.١٩	١٣.٢٠	٤.١٥	٠.٨٢٠
التوتر العضلى للذراعين ضرب معكوس	درجة	١٤.٨٠	٢.٨٦	١٥.٠٠	٢.٩٠	٠.٩١١
التوتر العضلى للجذع ضرب معكوس	درجة	١٤.٨٠	١.٦٢	١٥.٠٠	١.٧٠	٠.٨١٤
التوتر العضلى للرجلين ضرب معكوس	درجة	٢٠.٥٠	١.٧٨	١٩.٧٠	١.٧٥	٠.٧٥٣
التوتر العام ضرب معكوس	درجة	٦٢.٤٠	٦.٣٨	٦١.٥٠	٦.٤٠	٠.٧٤٢
التوتر العضلى للرأس دفع مسطح	درجة	١٢.٣٠	٤.٠٦	١٢.٤٠	٤.٠٠	٠.٧١٧
التوتر العضلى للذراعين دفع مسطح	درجة	١٤.٨٠	٢.٨٦	١٥.٠٠	٢.٩٠	٠.٨٠٣
التوتر العضلى للجذع دفع مسطح	درجة	١٤.٨٠	١.٦٢	١٥.٠٠	١.٥٩	٠.٨٥٧
التوتر العضلى للرجلين دفع مسطح	درجة	٢٠.٥٠	١.٧٨	١٩.٦٠	١.٨٠	٠.٧٧٦
التوتر العام دفع مسطح	درجة	٦٢.٤٠	٦.٣١	٦١.٦٠	٦.٢٨	٠.٧٩٥
التوتر العضلى للرأس ضربة أفقية	درجة	١٢.٦٠	٤.٠١	١٢.٧٠	٤.٠٠	٠.٨٥٨
التوتر العضلى للذراعين ضربة أفقية	درجة	١٤.٩٠	٢.٧٣	١٥.٠٠	٢.٧٥	٠.٨٩١
التوتر العضلى للجذع ضربة أفقية	درجة	١٤.٨٠	١.٦٢	١٥.٠٠	١.٦٠	٠.٧٩٧
التوتر العضلى للرجلين ضربة أفقية	درجة	٢٠.٥٠	١.٧٨	٢١.٠٠	١.٨٠	٠.٧١٣
التوتر العام ضربة أفقية	درجة	٦٢.٩٠	٦.٢١	٦٣.٠٠	٦.٢٠	٠.٨٣٠

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (١٥) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية فى التطبيق الأول، والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث؛ حيث إن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧١٣)، (٠.٩١١)، وقد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)= (٠.٦٣٢)، وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

٢- بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ:

اتبع الباحثان طريقة التجزئة النصفية **لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"**، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التى تؤدى إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها؛ كما فى جدول (١٦).

جدول (١٦)
ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

الأبعاد والأبعاد	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
	سبيرمان براون	جتمان	
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٨٥	٠.٧٩٩	٠.٨٦٥

يتضح من جدول (١٦) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٨٥) و(٠.٧٩٩)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوى (٠.٨٦٥)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى:

حساب معامل صدق مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى:

١- بطريقة الاتساق الداخلى:

استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلى، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما فى جدول (١٧)

جدول (١٧)
معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠)

م	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية	م	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية
١	٠.٧٠٢	١١	٠.٧٦٢
٢	٠.٧٧٨	١٢	٠.٧٣٨
٣	٠.٨٥٤	١٣	٠.٨١٤
٤	٠.٨١١	١٤	٠.٨٧١
٥	٠.٨٧١	١٥	٠.٧٣١
٦	٠.٧٤٧	١٦	٠.٩٠٧
٧	٠.٩٠٣	١٧	٠.٧٦٣
٨	٠.٧٧٧	١٨	٠.٧٣٧
٩	٠.٩٠٢	١٩	٠.٧٦٢
١٠	٠.٨٣٧	٢٠	٠.٦٩٧

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتبين من دراسة جدول (١٧) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

٢- بطريقة صدق التمييز:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (Discriminat Validation) بين مجموعتين إحداهما مجموعة(غير مميزة)، وهى عينة البحث الاستطلاعية (فريق نادى الشرقية الرياضى) والمجموعة الأخرى المميزة؛ ويوضح جدول (١٨) دلالة الفروق بين المجموعتين الغير المميزة، والمميزة فى الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٨)
دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة (المميزة) فى الاختبارات قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الإستطلاعية		المميزة		قيمة (ت)
		المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	
التصور البصرى	درجة	٧.٣٠	١.٥٧	١١.٨٠	١.٤٨	٦.٦١
التصور السمعى	درجة	٧.٠٠	١.٨٣	١١.٨٠	١.٢٣	٦.٩٠
التصور الحس حركى	درجة	٧.٨٠	٢.٢٥	١٣.١٠	١.٢٠	٦.٥٧
الحالة الانفعالية	درجة	٧.٢٠	١.٥٥	١١.٧٠	١.٨٣	٥.٩٤
التحكم فى الصورة	درجة	٧.٢٠	١.٨٧	١٠.٩٠	١.١٠	٥.٣٨

ت ج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من دراسة جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (الغير مميزة)، والمجموعة المميزة؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٥.٣٨) و(٦.٩٠) وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)= (٢.١٠)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات فى جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

حساب معامل ثبات مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى:

١- بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

لحساب معامل الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار (*Test-Retest Method*)، بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين الأول والثانى بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (١٩) معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٩)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى الاختبارات قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	
التصور البصرى	درجة	٧.٣٠	١.٥٧	٧.٤٠	١.٥٥	٠.٨٨٥
التصور السمعى	درجة	٧.٠٠	١.٨٣	٦.٩٠	١.٨٠	٠.٧١١
التصور الحس حركى	درجة	٧.٨٠	٢.٢٥	٧.٧٠	٢.٢١	٠.٨٣٢
الحالة الانفعالية	درجة	٧.٢٠	١.٥٥	٧.٤٠	١.٦٠	٠.٧٨٤
التحكم فى الصورة	درجة	٧.٢٠	١.٨٧	٧.٣٠	١.٩٠	٠.٨١٣

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من دراسة جدول (١٩) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث؛ حيث إن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين(٠.٧١١)،

(٠.٨٨٥)، وقد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) =(٠.٦٣٢)، وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

٢- بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ:

اتبع الباحثان طريقة التجزئة النصفية **لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"**، وتعطى معامل اتساق داخلى لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التى تؤدى إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلى لأداة القياس عند حذفها؛ كما فى جدول (٢٠).

جدول (٢٠)
ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

الأبعاد والأبعاد	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
	سبيرمان براون	جتمان	
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٢٠	٠.٧٩٢	٠.٨٢٢

يتضح من دراسة جدول (٢٠) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٩٢) و(٠.٨٢٠)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ يساوى (٠.٨٢٢)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

مقياس شبكة تركيز الانتباه:

حساب معامل صدق مقياس شبكة تركيز الانتباه:

٢- بطريقة صدق التمييز:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز (Discriminat Validation) بين مجموعتين إحداهما غير مميزة، وهى عينة البحث الاستطلاعية (فريق نادى الشرقية الرياضى)، والمجموعة الأخرى (المميزة)، ويوضح جدول (٢١) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات قيد البحث.

جدول (٢١)
دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة (المميزة) فى الاختبارات قيد البحث (ن١=ن٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الإستطلاعية		المميزة		قيمة (ت)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
إختبار تركيز الانتباه	درجة	٧.٩٠	١.٦٦	١٤.٥٠	١.٥٨	٩.٠٩

ت ج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (غير المميزة)، والمجموعة المميزة؛ حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات فى اختبار تركيز الانتباه، مما يعنى قدرته على التمييز بين المستويات، أى أنه يعد اختبارا صادق لقياس الصفات التى وضعت من أجله.

حساب معامل ثبات مقياس شبكة تركيز الانتباه:

١- بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

لحساب معامل الثبات قام **الباحثان** باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمنى قدره (٧) أيام بين التطبيقين؛ بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٢٢) معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٢٢)
معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للعينة الاستطلاعية فى مقياس شبكة تركيز الانتباه (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
مقياس شبكة تركيز الانتباه	درجة	٧.٩٠	١.٦٦	٨.٠٠	١.٦١	٠.٨١١

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٢٢) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات العينة الاستطلاعية فى التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

مقياس البرمجة اللغوية العصبية

حساب معامل صدق مقياس البرمجة اللغوية العصبية:

١- بطريقة الاتساق الداخلى:

استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلى، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين العبارات والأبعاد التى تنتمى إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما فى جدول (٢٣)، و(٢٤).

جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس (ن=١٠)

م	الأبعاد	البعد الأول	البعد الثانى	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	الدرجة الكلية
١	البعد الأول: الخبرة الذاتية المتوازنة للاعب.		٠.٧٤٤	٠.٧٦٦	٠.١٥٤	٠.٧١١	٠.٧٤٩	٠.٩٠٥
٢	البعد الثانى: التغذية الراجعة (إرهاف الحواس).			٠.٧١١	٠.٨٨٧	٠.٣٢٧	٠.٧٤٧	٠.٨٣٧
٣	البعد الثالث: الإفتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية.				٠.٧٨٠	٠.٧٠١	٠.٧٦٩	٠.٧٩٥
٤	البعد الرابع: الألفة – جودة العلاقة.					٠.٧٤٤	٠.٧٤٤	٠.٨٥٤
٥	البعد الخامس: الحصيلة – ماإذا تريد أن تحقق.						٠.٧١٩	٠.٨٩٠
٦	البعد السادس: المرونة.							٠.٨٢١
	الدرجة الكلية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية.							

ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٢٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

جدول (٢٤)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠)

معامل ارتباط البعد الأول			معامل ارتباط البعد الثانى			معامل ارتباط البعد الرابع		
العبارة	مع البعد	مع المقياس	العبارة	مع البعد	مع المقياس	العبارة	مع البعد	مع المقياس
١	٠.٧٢٢	٠.٧٠٥	١	٠.٧٦٥	٠.٧٢٤	١	٠.٧٢٥	٠.٧٨٤
٢	٠.٧٥١	٠.٧٤٦	٢	٠.٨٠٨	٠.٧٦٣	٢	٠.٧٦٨	٠.٧٢٣
٣	٠.٧٥١	٠.٧٠٠	٣	٠.٧٥٩	٠.٧٥٢	٣	٠.٨١٩	٠.٨١٢
٤	٠.٨٠٥	٠.٧٢٥	٤	٠.٧٥٩	٠.٨٢٧	٤	٠.٨١٩	٠.٧٨٧
٥	٠.٦٩٢	٠.٧٧٢	٥	٠.٧٦٦	٠.٧١٣	٥	٠.٧٢٦	٠.٧٧٣
٦	٠.٧٨٣	٠.٧٤٨	٦	٠.٧٣٩	٠.٧٦٧	٦	٠.٦٩٩	٠.٧٢٧
٧	٠.٧٣٧	٠.٧٢٤	٧	٠.٦٩٥	٠.٧٨٦	٧	٠.٧٥٥	٠.٧٤٦
٨	٠.٧٥٣	٠.٦٨١	٨	٠.٧٧١	٠.٨٠٥	٨	٠.٧٣١	٠.٧٦٥
٩	٠.٧٥٦	٠.٧٤١	٩	٠.٧٦٥	٠.٧٦٨	٩	٠.٧٢٥	٠.٧٢٨
١٠	٠.٧٦٩	٠.٧١٧	١٠	٠.٨١٣	٠.٨٠١	١٠	٠.٧٧٣	٠.٧٦١
١١	٠.٧٣٢	٠.٧٧٣	١١	٠.٦٩٦	٠.٨٠٧	١١	٠.٧٥٦	٠.٧٦٧
١٢	٠.٧٥٤	٠.٨٤٧	١٢	٠.٧٧١	٠.٨٢٣	١٢	٠.٧٣١	٠.٧٨٣
١٣	٠.٨١٩	٠.٧٧٢	١٣	٠.٨١٠	٠.٧٤٠	١٣	٠.٧٧٠	٠.٨٠٠
			١٤	٠.٧٧٤	٠.٦٩٥	١٤	٠.٧٣٤	٠.٧٥٥
			١٥	٠.٧٦٥	٠.٧٢١	١٥	٠.٧٢٥	٠.٧٨١
			١٦	٠.٨٠٤	٠.٧٤٢	١٦	٠.٧٦٤	٠.٧٠٢
			١٧	٠.٨١١	٠.٦٩٤	١٧	٠.٧٧١	٠.٧٥٤
			١٨	٠.٨٣٠	٠.٧٢٣	١٨	٠.٦٩٠	٠.٧٨٣
						١٩	٠.٦٩٧	٠.٧٨١
معامل ارتباط البعد الثالث			معامل ارتباط البعد الخامس			معامل ارتباط البعد السادس		
١	٠.٧١١	٠.٧٣٧	١	٠.٧٤٠	٠.٨٠٧	١	٠.٦٩٥	٠.٧٣٢
٢	٠.٦٩١	٠.٧٣٣	٢	٠.٧٣٢	٠.٧٥٦	٢	٠.٦٩٥	٠.٨٠٧
٣	٠.٧٧٨	٠.٧٥٨	٣	٠.٧٤١	٠.٧٥٣	٣	٠.٧٧٨	٠.٨٠٥
٤	٠.٧٠٤	٠.٧٢٧	٤	٠.٨١٥	٠.٧٧٠	٤	٠.٨٠٦	٠.٧٦٤
			٥	٠.٧٢٧	٠.٧٣٦	٥	٠.٧٢٢	٠.٧٧٠
			٦	٠.٦٩١	٠.٧٨٢	٦	٠.٧٨٤	٠.٦٩٦
			٧	٠.٧٣٥	٠.٨٤٥	٧	٠.٧٠٢	٠.٧٢٢
			٨	٠.٧٣٨	٠.٧٥٢	٨	٠.٦٩٤	٠.٧٤٧
			٩	٠.٧٣٠	٠.٧٠٧			
			١٠	٠.٦٩٠	٠.٧٦١			
			١١	٠.٦٨١	٠.٨٠٧			
			١٢	٠.٧٤٠	٠.٨٠٧			
			١٣	٠.٧٣٢	٠.٧٥٦			

رج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٢٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلى كمؤشر لصدق التكوين، مما يدل على صدق المقياس.

حساب معامل ثبات مقياس البرمجة اللغوية العصبية:

١- بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ:

اتبع **الباحثان** طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطى معامل اتساق داخلى لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التى تؤدى إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلى لأداة القياس عند حذفها؛ كما فى جدول (٢٥).

جدول (٢٥)

ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

الأبعاد		التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
		سبيرمان براون	جتمان	
مقياس البرمجة اللغوية العصبية	البعد الأول: الخبرة الذاتية المتوازنة للاعب	٠.٧٣٧	٠.٧٢١	٠.٨٩٧
	البعد الثانى: التغذية الراجعة (ارهاف الحواس).	٠.٧٣٣	٠.٧٠١	٠.٧٩٣
	البعد الثالث: الإفتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية.	٠.٧٥٨	٠.٧٨٨	٠.٧٦٧
	البعد الرابع: الألفة – جودة العلاقة	٠.٨٢٧	٠.٧١٤	٠.٨٨٧
	البعد الخامس: الحصيلة – مإذا تريد أن تحقق؟	٠.٧٣٢	٠.٨٠٥	٠.٧٩٢
	البعد السادس: المرونة	٠.٩٠٦	٠.٧٨٥	٠.٩١٨
	الدرجة الكلية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية	٠.٨٧٥	٠.٧٨٨	٠.٨٦٥

يتضح من دراسة جدول (٢٥) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٠١) و(٠.٩٠٦)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٦٧) و(٠.٩١٨)، مما يدل على أن المقياس قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

خطوات وضع البرنامج المقترح للتدريب العقلى:

اتبع **الباحثان** فى وضع البرنامج المقترح منهجية إجراء المسح المرجعى للأبحاث والمراجع والدوريات العربية والأجنبية، وذلك للقيام بالدراسة الشاملة والناقدة لبرامج التدريب العقلى وبرامج البرمجة اللغوية

العصبية، وكذلك البرامج التى شملتهما معًا، والتى تم تطبيقها فى المجال الرياضى فى الأنشطة الرياضية المختلفة، وكذلك الاختبارات المناسبة لها؛ وتحديد المهارات الأكثر تصويبا وإحرازاً للأهداف-مرفق(٤)، بالإضافة لتحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج، وقد تم عرضهم على السادة المحكمين -مرفق(٢)، ونتيجة لذلك تم إتباع الخطوات التالية:-مرفق(١٤).

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياسات القبلية:

أُجريت القياسات القبلية فى الفترة من السبت الى الأربعاء الموافق (١- ٢٠١٨/٦/٤م) على عينة الدراسة الأساسية فى جميع المتغيرات قيد البحث.

تطبيق تجربة البحث:

تم تطبيق تجربة البحث فى الفترة من الخميس الموافق (٢٠١٨/٦/٥م إلى الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٩/٥م) (لمدة ثلاثة أشهر متتالين) بملعب نادى الشرقية الرياضى بمحافظة الشرقية.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من الخميس إلى الاثنين الموافق (٦ - ٢٠١٨/٩/١٠م) على مجموعة البحث فى جميع المتغيرات قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

أُستخدم **الباحثان** فى المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٢) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١- المتوسط الحسابى(Mean)؛ الوسيط (Median)؛ الانحراف المعيارى (Standard Deviation)؛ الالتواء (Kurtosis).
٢- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).
٣- التجزئة النصفية لـ"سبيرمان براون" و"جتمان".
٤- معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (Cronbach's alpha).

٥- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples t-Test).

٦- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).

٧- حجم التأثير(Effect Size)باستخدام مربع ايتا(η2)فى حالة اختبار(ت).

٨- نسبة التغيير (التحسن) Change Ratio.

عرض ومناقشة نتائج البحث :

سوف يقوم الباحثان بعرض النتائج التى تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية لنتائج تطبيق المقاييس المستخدمة على العينة قيد البحث فى ضوء القراءات النظرية والدراسات المرجعية؛ وفى جميع المحاور السابقة سوف يقوم الباحثان بعرض نتائج ومناقشة كلٌ من:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "**توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات المهارية**".

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات المهارية (ن=١٠)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	ES
		المتوسط (سَ)	الانحراف (±ع)	المتوسط (س)	الانحراف (±ع)		
سرعة التصويب ضرب مسطح	ثانية	٤٦.٥٣	١.١٥	٣٤.٢٩	١.٠١	٢٤.١٧	١١.٣
دقة التصويب ضرب مسطح	عدد	٠.٩٠	٠.٧٤	٢.٦٠	٠.٥٢	١١.١٣	٢.٤
سرعة التصويب ضرب معكوس	ثانية	٤٤.٨٥	١.٤٣	٣٤.٩٠	١.٣٣	١٨.٥٢	٧.٢
دقة التصويب ضرب معكوس	عدد	٠.٦٠	٠.٥٢	٢.٢٠	٠.٦٣	٩.٨٠	٢.٧
سرعة التصويب دفع مسطح	ثانية	٤٦.١٩	٠.٨٤	٣٦.٨٣	١.١٥	١٩.٣٢	٩.٣
دقة التصويب دفع مسطح	عدد	١.٢٠	٠.٧٩	٢.٧٠	٠.٤٨	٦.٧١	٢.٢
سرعة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	ثانية	٤٨.١٠	١.٢٦	٣٧.٥١	١.١٠	٢٩.٦٨	٨.٩
دقة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	عدد	٠.٦٠	٠.٧٠	٢.١٠	٠.٥٧	٤.٨٨	٢.٤

ت ج (٩، ٠.٠٥) = ٢.٢٦

بدراسة جدول (٢٦) يتبين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين(القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى المتغير المهارى لصالح القياس البعدى؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت من (٤.٨٨: ٢٩.٦٨)، وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٢.٢٦).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم(ES) بين (٢.٢) و(١١.٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (٢٧)

نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات المهارية (ن=١٠)

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلى	القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
١	سرعة التصويب ضرب مسطح	الثانية	٤٦.٥٣	٣٤.٢٩	١٢.٢٤	٢٦.٣٠
٢	دقة التصويب ضرب مسطح	العدد	٠.٩٠	٢.٦٠	١.٧٠	١٨٨.٨٩
٣	سرعة التصويب ضرب معكوس	الثانية	٤٤.٨٥	٣٤.٩٠	٩.٩٥	٢٢.١٨
٤	دقة التصويب ضرب معكوس	العدد	٠.٦٠	٢.٢٠	١.٦٠	٢٦٦.٦٧
٥	سرعة التصويب دفع مسطح	الثانية	٤٦.١٩	٣٦.٨٣	٩.٣٦	٢٠.٢٦
٦	دقة التصويب دفع مسطح	العدد	١.٢٠	٢.٧٠	١.٥٠	١٢٥.٠٠
٧	سرعة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	الثانية	٤٨.١٠	٣٧.٥١	١٠.٥٩	٢٢.٠١
٨	دقة التصويب أفقى مستقيمة مسطح	العدد	٠.٦٠	٢.١٠	١.٥٠	٢٥٠.٠٠

بدراسة نتائج جدول(٢٧): أن جميع المهارات فى المتغير المهارى قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ عينة البحث فى المجموعة التجريبية؛ حيث كان مستوى الأداء المهارى فى مهارة سرعة التصويب بضرب الكرة بالوجه

المسطح للمضرب فى القياس القبلى (٤٦.٥٣ ثانية)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٣٤.٢٩ ثانية) بفارق (١٢.٢٤ ثانية)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٦.٣٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(٢٧): أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة دقة التصويب بضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب فى القياس القبلى كان(٠.٩٠ العدد)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٢.٦٠ العدد) بفارق (١.٧٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت (١٨٨.٨٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧) أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة سرعة التصويب بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب فى القياس القبلى كان (٤٤.٨٥ الثانية)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٣٤.٩٠ الثانية) بفارق (٩.٩٥ الثانية)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٢.١٨%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧) أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة دقة التصويب بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب فى القياس القبلى كان (٠.٦٠ العدد)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٢.٢٠ العدد) بفارق (١.٦٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت(٢٦٦.٦٧%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(٢٧): أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة سرعة التصويب بمهارة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب فى القياس القبلى كان(٤٦.١٩ الثانية)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٣٦.٨٣ الثانية) بفارق (٩.٣٦ الثانية)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٠.٢٦%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧) أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة دقة التصويب بدفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب فى القياس القبلى كان (١.٢٠ العدد)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٢.٧٠ العدد) بفارق (١.٥٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت (١٢٥.٠٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧) أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة سرعة التصويب بالضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب فى القياس القبلى كان (٤٨.١٠ الثانية)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى(٣٧.٥١ الثانية) بفارق (١٠.٥٩ الثانية)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٢.٠١%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٧) أن مستوى الأداء المهارى فى مهارة دقة التصويب بالضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب فى القياس القبلى كان (٠.٦٠ العدد)؛ ثم تطورت فى القياس البعدى إلى (٢.١٠ العدد) بفارق (١.٥٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٥٠.٠٠%). ويعزى الباحثان نسب التحسن بين القياس القبلى، والقياس البعدى فى درجات المجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات المهارية إلى الأتى:

- فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العقلى والعضلى، التصور العقلى، تركيز الانتباه) لدى ناشئى هوكى الميدان.
- فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين مستوى أداء مهارات هوكى الميدان (المهارات قيد البحث (التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب– التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب– التصويب بمهارة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب– التصويب بمهارة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب)) لدى ناشئى هوكى الميدان.
- وجود ارتباط طردى دال إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين تنمية المهارات العقلية الأساسية قيد البحث (الاسترخاء العقلى والعضلى، التصور العقلى، تركيز الانتباه)، وتحسين مستوى أداء المهارات قيد البحث (التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب– التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب–

التصويب بمهارة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب– التصويب بمهارة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب)) لدى ناشئى هوكى الميدان.

- المهارات العقلية الأساسية والخاصة بنوع النشاط الرياضى أحد الأبعاد الهامة التى ساهمت فى تطوير الجانب النفسى والعقلى للناشئين، وتسهم تنمية مهارة (الاسترخاء العضلى، والاسترخاء العقلى) فى زيادة فعالية البرنامج كمدخل لأداء التصور العقلى وتركيز الانتباه لناشئى هوكى الميدان، كما ساهمت استخدام تدريبات التحكم فى التنفس فى الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل، والوصول لأقصى درجات الاسترخاء والصفاء الذهنى والسيطرة على التوتر والقلق لدى ناشئى هوكى الميدان.
- ونظرًا لأن الحالة التدريبية المثلى هى نتاج التكامل بين المهارات (العقلية، البدنية المهارية، الخططية)، لذا يجب عدم الفصل بينهما أثناء التدريب والعمل على الوصول بها جميعًا إلى أعلى مستوى من القدرة وفقًا لتوزيع زمنى لخطة تدريبية مدروسة.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما أشار إليه "**محمد العربى شمعون**" (٢٠٠١م)، إلى فاعلية التأثير الإيجابى للتدريب العقلى فى تطوير مستوى المهارات الحركية الأساسية؛ حيث أنه عندما يتم التدريب العقلى بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية فى المرة التالية للأداء الرياضى (٢٨: ٣٣).

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه "**محمد أحمد عبد الله ابراهيم**" (٢٠٠٦م)، بأن الإعداد المهارى يُعد جزء من البناء المتكامل لمكونات الحالة التدريبية للناشئ الرياضى، وأنه ذا علاقة متبادلة مع الإعداد (البدنى والمهارى والخططى والفكرى والإستعداد النفسى) (٢٦: ٣٥٦).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الثانى على أنه :**"توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات النفسية."**

جدول (٢٨)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات النفسية (ن=١٠)

المتغيرات العقلية	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت)	ES
		المتوسط (س)	الانحراف (±ع)	المتوسط (س)	الانحراف (±ع)		
الإسترخاء العقلى	درجة	٣٢.٣٠	٢.٤١	٤٦.٩٠	٢.٤٧	١٦.٠٦	٦.٠
التوتر العضلى للرأس ضرب مسطح	درجة	١٥.٢٠	٥.٥٩	٦.٠٠	١.٩٤	٦.٩٥	١.٤
التوتر العضلى للذراعين ضرب مسطح	درجة	١٣.٦٠	١.٥٨	٦.٣٠	١.١٦	١٥.٤٥	٥.٢
التوتر العضلى للجذع ضرب مسطح	درجة	١٤.٢٠	١.٤٠	٥.٠٠	١.٦٣	١٢.٦٥	٦.١
التوتر العضلى للرجلين ضرب مسطح	درجة	٢١.٢٠	٢.٥٧	٨.٠٠	١.٠٥	٢١.٦٠	٥.٠
التوتر العام ضرب مسطح	درجة	٦٤.٢٠	٥.٦١	٢٥.٣٠	٤.١٩	٣٢.٠١	٧.٥
التوتر العضلى للرأس ضرب معكوس	درجة	١٥.٩٠	٤.٤٣	٦.٠٠	١.٨٣	١٠.١٩	١.٨
التوتر العضلى للذراعين ضرب معكوس	درجة	١٣.٦٠	١.٥٨	٦.٢٠	١.١٤	١٦.٣٧	٥.٣
التوتر العضلى للجذع ضرب معكوس	درجة	١٤.٢٠	١.٤٠	٥.٠٠	١.٦٣	١٢.٦٥	٦.١
التوتر العضلى للرجلين ضرب معكوس	درجة	٢١.٥٠	٢.٦٤	٧.٩٠	١.١٠	٢٢.٦٧	٤.٧
التوتر العام ضرب معكوس	درجة	٦٥.٢٠	٤.٦٩	٢٥.١٠	٣.٩٦	٤٢.٣٠	٩.٠
التوتر العضلى للرأس دفع مسطح	درجة	١٥.٤٠	٥.٢١	٥.٧٠	١.٤٩	٧.٢٧	١.٦
التوتر العضلى للذراعين دفع مسطح	درجة	١٣.٦٠	١.٥٨	٦.٣٠	١.١٦	١٥.٤٥	٥.٢
التوتر العضلى للجذع دفع مسطح	درجة	١٤.٢٠	١.٤٠	٥.٠٠	١.٦٣	١٢.٦٥	٦.١
التوتر العضلى للرجلين دفع مسطح	درجة	٢١.٢٠	٢.٣٩	٧.٣٠	٠.٩٥	١٩.٦٨	٧.٠
التوتر العام دفع مسطح	درجة	٦٤.٤٠	٥.٣٨	٢٤.٣٠	٣.٧٤	٢٨.٩٣	٨.٣
التوتر العضلى للرأس ضربة أفقية	درجة	١٦.١٠	٤.٩١	٥.٩٠	١.٩١	٨.٤٤	٢.١
التوتر العضلى للذراعين ضربة أفقية	درجة	١٣.٦٠	١.٥٨	٦.٣٠	١.١٦	١٥.٤٥	٥.٢
التوتر العضلى للجذع ضربة أفقية	درجة	١٤.٣٠	١.٤٢	٥.٠٠	١.٦٣	١٣.٩٣	٦.١
التوتر العضلى للرجلين ضربة أفقية	درجة	٢١.٥٠	٢.٦٨	٧.٩٠	٠.٩٩	١٨.٩٤	٥.٦
التوتر العام ضربة أفقية	درجة	٦٥.٤٠	٤.٩٩	٢٥.١٠	٤.٠٩	٣٣.٢٦	٨.٧
التصور البصرى	درجة	٨.٣٠	٢.٣١	١٧.٧٠	١.١٦	٢٠.٧٩	٣.٤
التصور السمعى	درجة	٧.٣٠	٢.٣١	١٧.٥٠	١.٠٨	١٧.٢١	٤.٩
التصور الحس حركى	درجة	٧.٤٠	١.٧١	١٦.٧٠	١.١٦	٢٥.٣٦	٥.٨
الحالة الانفعالية	درجة	٨.٤٠	٢.٠١	١٧.١٠	١.٢٠	٢١.٩٨	٤.٣
التحكم فى الصورة	درجة	٧.٨٠	١.٤٠	١٧.٣٠	١.٣٤	١٧.٥١	٦.٩
إختبار شبكة تركيز الانتباه	درجة	١١.٤٠	١.٧١	٢١.٧٠	١.٨٣	١٥.٤٣	٥.٨

ت ج (٩، ٠.٠٥) = ٢.٢٦

بدراسة جدول (٢٨) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين(القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى مُتغير الاسترخاء العقلى لصالح القياس البعدى؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١٦.٠٦ درجة)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذه القيمة أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)=(٢.٢٦).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم(ES) بين (١.٤) و(٩.٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

كما تبين من خلال دراسة جدول (٢٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى بطاقة مستويات التوتر العضلى (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) فى مهارة التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦,٩٥: ٣٢,٠١)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذه القيمة أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)=(٢.٢٦).

كما تبين من خلال دراسة جدول (٢٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى بطاقة مستويات التوتر العضلى (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) فى مهارة التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٠,١٩: ٤٢,٣٠)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذه القيمة أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٢.٢٦).

كما تبين من خلال دراسة جدول (٢٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى بطاقة مستويات التوتر العضلى (للرأس، الذراعين، الجذع،

الرجلين، التوتر العام) فى مهارة التصويب بمهارة الدفع بالكرة بالوجه المسطح للمضرب لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٧,٢٢: ٢٨,٩٣)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذه القيمة أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)=(٢.٢٦).

كما تبين من خلال دراسة جدول (٢٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى بطاقة مستويات التوتر العضلى (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) فى مهارة التصويب بمهارة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة(ت) المحسوبة بين(٨,٤٤: ٣٣,٢٦)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذه القيمة أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٢.٢٦).

وبدراسة جدول (٢٨) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى التصور العقلى(البصرى، السمعى، الحس حركى، الحالة الانفعالية، التحكم فى الصورة) فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٧,٢١: ٢٥,٣٦)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٢.٢٦).

وبدراسة جدول (٢٨) تبين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى اختبار شبكة تركيز الانتباه لصالح القياس البعدى؛ حيث فاقت قيمة(ت) المحسوبة (١٥,٤٣)، قيمة(ت) الجدولية، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وهذه القيمة أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٢.٢٦).

جدول (٢٩)
نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات النفسية (ن=١٠)

المتغيرات العقلية	وحدة القياس	القياس القبلى	القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
الإسترخاء العقلى	درجة	٣٢.٣٠	٤٦.٩٠	١٤.٦٠	٤٥.٢٠
التوتر العضلى للرأس ضرب مسطح	درجة	١٥.٢٠	٦.٠٠	٩.٢٠	٦٠.٥٣
التوتر العضلى للذراعين ضرب مسطح	درجة	١٣.٦٠	٦.٣٠	٧.٣٠	٥٣.٦٨
التوتر العضلى للجذع ضرب مسطح	درجة	١٤.٢٠	٥.٠٠	٩.٢٠	٦٤.٧٩
التوتر العضلى للرجلين ضرب مسطح	درجة	٢١.٢٠	٨.٠٠	١٣.٢٠	٦٢.٢٦
التوتر العام ضرب مسطح	درجة	٦٤.٢٠	٢٥.٣٠	٣٨.٩٠	٦٠.٥٩
التوتر العضلى للرأس ضرب معكوس	درجة	١٥.٩٠	٦.٠٠	٩.٩٠	٦٢.٢٦
التوتر العضلى للذراعين ضرب معكوس	درجة	١٣.٦٠	٦.٢٠	٧.٤٠	٥٤.٤١
التوتر العضلى للجذع ضرب معكوس	درجة	١٤.٢٠	٥.٠٠	٩.٢٠	٦٤.٧٩
التوتر العضلى للرجلين ضرب معكوس	درجة	٢١.٥٠	٧.٩٠	١٣.٦٠	٦٣.٢٦
التوتر العام ضرب معكوس	درجة	٦٥.٢٠	٢٥.١٠	٤٠.١٠	٦١.٥٠
التوتر العضلى للرأس دفع مسطح	درجة	١٥.٤٠	٥.٧٠	٩.٧٠	٦٢.٩٩
التوتر العضلى للذراعين دفع مسطح	درجة	١٣.٦٠	٦.٣٠	٧.٣٠	٥٣.٦٨
التوتر العضلى للجذع دفع مسطح	درجة	١٤.٢٠	٥.٠٠	٩.٢٠	٦٤.٧٩
التوتر العضلى للرجلين دفع مسطح	درجة	٢١.٢٠	٧.٣٠	١٣.٩٠	٦٥.٥٧
التوتر العام دفع مسطح	درجة	٦٤.٤٠	٢٤.٣٠	٤٠.١٠	٦٢.٢٧
التوتر العضلى للرأس ضربة أفقية	درجة	١٦.١٠	٥.٩٠	١٠.٢٠	٦٣.٣٥
التوتر العضلى للذراعين ضربة أفقية	درجة	١٣.٦٠	٦.٣٠	٧.٣٠	٥٣.٦٨
التوتر العضلى للجذع ضربة أفقية	درجة	١٤.٣٠	٥.٠٠	٩.٣٠	٦٥.٠٣
التوتر العضلى للرجلين ضربة أفقية	درجة	٢١.٥٠	٧.٩٠	١٣.٦٠	٦٣.٢٦
التوتر العام ضربة أفقية	درجة	٦٥.٤٠	٢٥.١٠	٤٠.٣٠	٦١.٦٢
التصور البصرى	درجة	٨.٣٠	١٧.٧٠	٩.٤٠	١١٣.٢٥
التصور السمعى	درجة	٧.٣٠	١٧.٥٠	١٠.٢٠	١٣٩.٧٣
التصور الحس حركى	درجة	٧.٤٠	١٦.٧٠	٩.٣٠	١٢٥.٦٨
الحالة الانفعالية	درجة	٨.٤٠	١٧.١٠	٨.٧٠	١٠٣.٥٧
التحكم فى الصورة	درجة	٧.٨٠	١٧.٣٠	٩.٥٠	١٢١.٧٩
إختبار شبكة تركيز الانتباه	درجة	١١.٤٠	٢١.٧٠	١٠.٣٠	٩٠.٣٥

بدراسة نتائج جدول (٢٩) يتبن، أن متوسط الاسترخاء العقلى للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث كان فى القياس القبلى (٣٢.٣٠

درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٦.٩٠ درجة) بفارق (١٤.٦٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(٤٥.٢٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(٢٩): أن متوسط التوتر العضلى للرأس فى مهارة التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب كان فى القياس القبلى(١٥.٩٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦.٠٠ درجة) بفارق (-٩.٢٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٠.٥٣%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للذراعين كان فى القياس القبلى (١٣.٦٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٦.٣٠ درجة) بفارق (-٩.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٥٣.٦٨%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للجذع كان فى القياس القبلى (١٤.٢٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥.٠٠ درجة) بفارق (-٩.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(٦٤.٧٩%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للرجلين كان فى القياس القبلى (٢١.٢٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٨,٠٠ درجة) بفارق (-١٣.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٦٢.٢٦%)، كما أن متوسط التوتر العام كان فى القياس القبلى(٦٤.٢٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٥.٣٠ درجة) بفارق (-٣٨.٩٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(٦٠.٥٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٢٩) أن متوسط التوتر العضلى للرأس فى مهارة التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب كان فى القياس القبلى (١٥.٩٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦.٠٠ درجة) بفارق (-٩.٩٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٢.٢٦%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للذراعين كان فى القياس القبلى (١٣.٦٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٦.٢٠ درجة) بفارق (-٧.٤٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٥٤.٤١%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للجذع كان فى القياس القبلى (١٤.٢٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥.٠٠ درجة) بفارق (-٩.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٦٤.٧٩%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للرجلين كان فى القياس القبلى (٢١.٥٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٧,٩٠ درجة) بفارق (-١٣.٦٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٦٣.٢٦%)، كما أن متوسط التوتر

العام كان فى القياس القبلى (٦٥.٢٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٥.١٠ درجة) بفارق (-٤٠.١٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٦١.٥٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(٢٩): أن متوسط التوتر العضلى للرأس فى مهارة التصويب بمهارة دفع الكرة بالوجه المسطح للمضرب كان فى القياس القبلى(١٥.٤٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥.٧٠ درجة) بفارق (-٩.٧٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٢.٩٩%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للذراعين كان فى القياس القبلى (١٣.٦٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٦.٣٠ درجة) بفارق (-٧.٣٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٥٣.٦٨%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للجذع كان فى القياس القبلى(١٤.٢٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥.٠٠ درجة) بفارق (-٩.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٦٤.٧٩%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للرجلين كان فى القياس القبلى (٢١.٢٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٧,٣٠ درجة) بفارق (-١٣.٩٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٦٥.٥٧%)، كما أن متوسط التوتر العام كان فى القياس القبلى (٦٤.٤٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٤.٣٠ درجة) بفارق(-٤٠.١٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(٦٢.٢٧%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول(٢٩): أن متوسط التوتر العضلى للرأس فى مهارة التصويب بمهارة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب كان فى القياس القبلى (١٦.١٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥.٩٠ درجة) بفارق (-١٠.٢٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٦٣.٣٥%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للذراعين كان فى القياس القبلى (١٣.٦٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٦.٣٠ درجة) بفارق (-٧.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(٥٣.٦٨%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للجذع كان فى القياس القبلى(١٤.٣٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥.٠٠ درجة) بفارق(-٩.٣٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٦٥.٠٣%)، كما أن متوسط التوتر العضلى للرجلين كان فى القياس القبلى (٢١.٥٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٧,٩٠ درجة) بفارق

(-١٣.٦٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(٦٣.٢٦%)، كما أن متوسط التوتر العام كان فى القياس القبلى (٦٥.٤٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٢٥.١٠ درجة) بفارق(-٤٠.٣٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(٦١.٦٢%).

ويرجع الباحثان أن التحسن فى القياس البعدى جاء لفاعلية برنامج الإسترخاء التعاقبى المُستخدم ضمن وحدات البرنامج النفسى المقترح والذى طبق فيه طرق الإسترخاء العضلى والعقلى لمختلف المجموعات العضلية، وأيضاً إستخدام طرق الإسترخاء العقلى المتمثلة فى (الإستجابة للإسترخاء، التحكم فى التنفس، الإسترخاء المعرفى)؛ مما ساعد على خلق جو مناسب من التهيئة النفسية للناشئين، وإتاحة الفرصة للناشئين لتكوين الحجرة العقلية الخاصة بهم والتى توفر لهم الراحة النفسية والبعد عن مشتتات الانتباه للوصول إلى أفضل حالات الإسترخاء بالنسبة للاعبى هوكى الميدان.

وفى هذا الصدد يشير "**محمد العربى شمعون**" (٢٠٠١م) إلى أن مستويات الإسترخاء البدنى والعقلى يرتبطان بعلاقة قوية تؤدى إلى حدوث إستثارة فى أحد هذه المستويات، والذى يؤثر على مستوى الأخر كما أن الإسترخاء هو القاسم المشترك فى جميع برامج التدريب العقلى لما له من أهمية فى خفض التوتر وتهيئة المناخ للتدريب على مختلف المهارات النفسية الأخرى.(٢٨: ٩)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "**أسامة كامل راتب**" (٢٠٠٤م)، إلى أن إستخدام أساليب الإسترخاء المختلفة يؤدى إلى خفض الضغوط والقلق وأيضا التخلص من التوترات العضلية وتأخير ظهور التعب العضلى. (٢: ١١٠)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية أيضاً مع نتائج دراسة كل من "**أحمد إبراهيم الشربينى** (٢٠١٦م) (١: ٢٠٥، ٢٠٦)، **محمد حمدى الفحام**" (٢٠٠٤م) (٣٠: ١٣٢) على أهمية إستخدام الإسترخاء فى إكتساب العديد من المهارات النفسية، كما أكدا على أهمية الإسترخاء فى البرامج النفسية كمصدر لخفض الضغوط الجسمية.

وبدراسة نتائج جدول(٢٩)، وشكل(٦): يتبين:، أن متوسط التصور العقلى (البصرى) للعينة قيد البحث كان فى القياس القبلى(٨.٣٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(١٧.٧٠ درجة) بفارق(-٩.٤٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١١٣.٢٥%)، كما أن متوسط التصور العقلى (السمعى) كان فى القياس القبلى (٧.٣٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٧.٥٠ درجة) بفارق (-١٠.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (١٣٩.٧٣%)، كما أن متوسط التصور العقلى (الحس حركى) كان فى القياس القبلى(٧.٤٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٦.٧٠ درجة) بفارق (-٩.٣٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (١٢٥.٦٨%)، كما أن متوسط التصور العقلى (للحالة الانفعالية) كان فى القياس القبلى (٨.٤٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٧,١٠ درجة) بفارق (-٨.٧٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (١٠٣.٥٧%)، كما أن متوسط التصور العقلى (للتحكم فى الصورة) كان فى القياس القبلى (٧.٨٠ درجة) ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٧.٣٠ درجة) بفارق (-٩.٥٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(١٢١.٧٩%).

ويعزي الباحثان هذه النتائج التى تم التوصل إليها إلى فاعلية برنامج التدريب النفسى وما يتضمنة من تدريبات لتنمية التصور العقلى بأبعاده المختلفة، وذلك فى تكامل وتوافق بين مختلف الأبعاد.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إلية **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)** فى أهمية إكتساب مهارة التصور العقلى لتحسين المهارات النفسية والقدرة على تركيز الإنتباه، وكذلك التحكم فى الإستجابات الإنفعالية وخاصة قبل المنافسة.(٢: ١١١)

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه **محمد العربى شمعون(٢٠٠١م)** إلى أن إستخدام تدريبات التصور العقلى يساعد اللاعبين فى سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الإستدعاء العقلى للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليدها، وذلك عن طريق تكرار التصور العقلى لأداء المهارة الحركية التى يحاول اللاعبين تعلمها أو إتقانها، والذى يُمكن اللاعبين من التصور الصحيح للمهارة الحركية، وبالتالى الإسهام الإيجابى فى سرعة تعلمها وإتقانها.(٢٨: ٢٥١)

وبدراسة نتائج جدول(٢٩): يتبين أن متوسط اختبار شبكة تركيز الانتباه للعينة قيد البحث كان فى القياس القبلى(١١.٤٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٢١.٧٠ درجة) بفارق(-١٠.٣٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت(٩٠.٣٥%).

ويعزى الباحثان تلك النتائج إلى إستفادة اللاعبين من تدريبات تركيز الإنتباه المختلفة والتى يتضمنها برنامج تدريب المهارات النفسية سواء فى المهارات العقلية الأساسية أو المهارات العقلية التخصصية لرياضة هوكى الميدان، مما أدى إلى تنمية مستوى تركيز الإنتباه.

ويرى "**محمد العربى شمعون**" (٢٠٠١م) أن الانتباه يُعد أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة فى تحسين وتنمية مستوى الأداء (البدنى- المهارى- الخططى- النفسى) فى المجال الرياضى.(٢٨: ٢٤٤)

ويشير "**محمد حسن علاوى**" (٢٠١٢م) على أن الانتباه بمظاهرة المختلفة يلعب دورًا هامًا وفعالًا فى الأنشطة الرياضية؛ حيث يتميز الرياضيون بخصائص معينه من الانتباه يمكن أن تنمو بالتدريب الرياضى تبعًا لشدته وحجمه ونوعه، وقد يعطى لقياس الانتباه لدى الرياضيين مؤشرًا حقيقيًا عن التغيرات التى تطرأ عن الجانب النفسى للناشئ، وبالتالى قد يتوقف نجاح الناشئ فى الاستجابة لبعض المواقف التى يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع معين من الأنشطة الرياضية على مدى الانتباه.(٢٩: ٣٠٦)

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه "**أسامة كامل راتب**" (٢٠٠٤م) إلى أن تركيز الإنتباه أحد المهارات العقلية الهامة لتدريب الرياضين كما أنه أحد المتطلبات الهامة الأساسية للأداء الجيد. (٢: ٤٦)

كما إتفقت هذة النتائج مع كل من "**عادل صبرى، محمد يوسف** (٢٠٠٤م) (١٧)، **أشرف خطاب** (٢٠٠٥م) (٣)، **وجمال عبد الناصر** (٢٠٠٦م) (٧)، **سحر علي** (٢٠٠٦م) (١٢)، **السيد أبو النور** (٢٠٠٩م) (١٥)، **مصطفى الأشقر**(٢٠١١م) (٣٣)، **عمرو فؤاد عبد الحميد**" (٢٠١٦م) (٢٣)، أن التوجيه الجيد لتركيز الإنتباه يؤدى إلى حدوث الإنجازات الرياضية العالية؛ حيث يُمكن اللاعبين من الأداء الماهر فى الرياضات المختلفة.

وفى ضوء النتائج السابقة يشير الباحثان إلى أن برنامج المهارات النفسية المقترح بما يحتويه من مهارات نفسية وتخصصية للاعبى رياضة هوكى الميدان (إسترخاء عضلى وعقلى، تصور عقلى، تركيز الإنتباه) وقد أسهم فى تحسين المهارات النفسية، كما يحدث تطور فى مستوى الإسترخاء، أبعاد التصور العقلى أيضا، تركيز الإنتباه من خلال مقارنة نتائج القياس القبلى والبعدى، وذلك يدل على صحة الفرض الثانى.

كما تؤكد تلك النتائج على فاعلية برنامج تدريب المهارات النفسية الذى طبق على المجموعة التجريبية وما يتضمنة من تدريبات الإسترخاء والذى طبق فيه طرق الإسترخاء العضلى والعقلى والمتمثلة فى طريقة الإسترخاء التعاقبى لمختلف المجموعات العضلية، وأيضا إستخدام طرق الإسترخاء العقلى المتمثلة فى (الإستجابة للإسترخاء، التحكم فى التنفس، الإسترخاء المعرفى) للوصول إلي أفضل حالات الإسترخاء، كما أن التصور العقلى بأبعاده المختلفة، وذلك فى تكامل وتوافق بين مختلف الأبعاد، كما تضمن البرنامج تدريبات تركيز الإنتباه المختلفة سواء فى المهارات العقلية الأساسية أو المهارات العقلية التخصصية لرياضة هوكى الميدان مما أدى إلى تنمية مستوى تركيز الإنتباه.

حيث أكد ذلك **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤)** على أن التدريب العقلى وسيلة هامة يمكن من خلالها تكوين تصورات (خبرات سابقة)، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعدادا العقلى للأداء، ويطلق عليها الخريطة العقلية، وكلما كانت هذة الخريطة واضحة فى عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحدد ما هو مطلوب.(٢: ١١٧)

وإتفقت دراسة كل من **"آية مشهور الجمل** (٢٠١٧م) (٥) **وسحر عبد العزيز على"** (٢٠٠٦م) (١٢) إلى أن إستخدام برامج المهارات النفسية والعقلية يؤثر إيجابيًا فى المهارات النفسية (مهارة الإسترخاء، التصور العقلى، تركيز الإنتباة) لدى لاعبى هوكى الميدان تحت ٢٠ سنة، وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة الحالية.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: **"توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في نتائج مقياس البرمجة اللغوية العصبية."**

جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في نتائج مقياس البرمجة اللغوية العصبية (ن=١٠)

المحاور	درجة المحور	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	ES
		المتوسط (س)	الانحراف (±ع)	المتوسط (س)	الانحراف (±ع)		
البعد الأول: الخبرة الذاتية المتوازنة للاعب	٢٦ درجة	٧.٦٠	٢.٠٧	٢٢.٠٠	١.٤١	٤٢.٣٦	٦.٧
البعد الثاني: التغذية الراجعة (ارهاف الحواس).	٥٤ درجة	٢٣.٦٠	١.٣٥	٤٩.٨٠	١.٥٥	٨٠.٢٢	١٧.٨
البعد الثالث: الإفتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية.	٤ درجات	١.٤٠	٠.٥٢	٣.٦٠	٠.٥٢	١١.٠٠	٤.٣
البعد الرابع: الألفة– جودة العلاقة	٥٧ درجة	٢٦.١٠	١.٦٠	٥١.٩٠	١.٧٩	٥٢.٦٦	١٥.١
البعد الخامس: الحصيلة – ماذا تريد أن تحقق؟	٣٩ درجة	١٨.٧٠	١.٤٩	٣٤.٧٠	١.٤٢	٣٣.٩٤	١١.٠
البعد السادس: المرونة	٢٤درجة	١١.٥٠	١.٢٧	٢١.٥٠	٠.٨٥	١٩.٣٦	٩.٣
الدرجة الكلية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية	٢٠٤ درجة	٧٧.٤٠	٣.٥٧	١٦٢.٠٠	٢.٩٨	٨٧.٣٦	٢٥.٥

ت ج (٩، ٠.٠٥) = ٢.٢٦

بدراسة جدول (٣٠) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى متغير البرمجة اللغوية العصبية لصالح القياس البعدى؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت من (١١.٠٠: ٨٧.٣٦)، وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٢.٢٦).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم(ES) بين (٤.٣) و(٢٥.٥)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (٣١)
نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية فى نتائج مقياس البرمجة اللغوية العصبية (ن=١٠)

م	المحاور	درجة المحور	القياس القبلى	القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
١	البعد الأول: الخبرة الذاتية المتوازنة للاعب.	٢٦ درجة	٧.٦٠	٢٢.٠٠	١٤.٤٠	١٨٩.٤٧
٢	البعد الثانى: التغذية الراجعة (ارهاف الحواس).	٥٤ درجة	٢٣.٦٠	٤٩.٨٠	٢٦.٢٠	١١١.٠٢
٣	البعد الثالث: الإفتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية.	٤ درجات	١.٤٠	٣.٦٠	٢.٢٠	١٥٧.١٤
٤	البعد الرابع: الألفة – جودة العلاقة.	٥٧ درجة	٢٦.١٠	٥١.٩٠	٢٥.٨٠	٩٨.٨٥
٥	البعد الخامس: الحصيلة – مإذا تريد أن تحقق؟	٣٩ درجة	١٨.٧٠	٣٤.٧٠	١٦.٠٠	٨٥.٥٦
٦	البعد السادس: المرونة.	٢٤درجة	١١.٥٠	٢١.٥٠	١٠.٠٠	٨٦.٩٦
الدرجة الكلية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية.		٢٠٤ درجة	٧٧.٤٠	١٦٢.٠٠	٨٤.٦٠	١٠٩.٣٠

بدراسة نتائج جدول (٣١) يتبن أن نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية فى نتائج مقياس البرمجة اللغوية العصبية للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى **البعد الأول: (الخبرة الذاتية المتوازنة للاعب)** كان فى القياس القبلى (٧.٦٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٢.٠٠ درجة) بفارق (١٤.٤٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (١٨٩.٤٧%)، **وفى البعد الثانى: التغذية الراجعة (ارهاف الحواس)**، كان فى القياس القبلى (٢٣.٦٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٩.٨٠ درجة) بفارق(٢٦.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (١١١.٠٢%)، **وفى البعد الثالث: (الإفتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية)** كان فى القياس القبلى (١.٤٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣.٦٠ درجة) بفارق (٢.٢٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(١٥٧.١٤%)، **وفى البعد الرابع: (الألفة – جودة العلاقة)** كان فى القياس القبلى(٢٦.١٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٥١.٩٠ درجة) بفارق(٢٥.٨٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٩٨.٨٥%)، **وفى البعد الخامس: (الحصيلة – مإذا تريد أن تحقق؟)** كان فى القياس القبلى (١٨.٧٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٣٤.٧٠

درجة) بفارق (١٦.٠٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(٨٥.٥٦%)، **وفى البعد السادس: (المرونة)**، كان فى القياس القبلى (١١.٥٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢١.٥٠ درجة) بفارق (١٠.٠٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٨٦.٩٦%)، **وفى (الدرجة الكلية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية)** كان فى القياس القبلى(٧٧.٤٠ درجة)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٦٢.٠٠ درجة) بفارق(٨٤.٦٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت(١٠٩.٣٠%).

ويرجع الباحثان نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية فى نتائج مقياس البرمجة اللغوية العصبية إلى أن البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية وما يحتويه من تكنيكات للتمايز البصرى والسمعى والحسى والانفعالى، وكذلك تدعيم الباحث للبرنامج بتكنيكات البرمجة اللغوية العصبية الأكثر عمقًا، مثل:(تدريبات التمايز الداخلى، تدريبات التمايز الخارجى)؛ مما ساعد الناشئ على فهم التصور العقلى وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية للمهارات الحركية يستطيع الناشئ أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة، وذلك للاستفادة منها فى تدعيم أدائه والارتقاء بمستواه الرياضى.

كما يتفق ذلك مع **فؤاد أحمد الدواش(٢٠٠٥م)**، أن البرمجة اللغوية العصبية تسهم فى إمداد الناشئ الرياضى بطرق تساعده لكى يصبح أكثر كفاءة وفاعلية فى تنفيذ متطلبات الأداء التدريبى والتنافسى، وأكثر تحكمًا فى الأفكار والانفعالات والسلوك، وأكثر قدرة على أنجاز الأهداف، وأكثر إيجابية فى تفاعله مع البيئة المحيطة به، كما تساعده على أن يكتشف مهارات وطرق المحيطين به فى التفكير، ثم الاندماج معهم فى مواقفهم المشتركة، لكى يكونوا أكثر نجاحًا كفريق(٢٤: ١٦، ٢٢).

وقد أوضحت **سو نايت(Sue Knight, 2006)**، فى كتابها **"البرمجة اللغوية العصبية فى العمل"**، أن البرمجة اللغوية العصبية هى دراسة ما يجرى فى الفكر واللغة والسلوك، كما أنها طريقة لإعادة إنتاج التفوق، الذى يساعد الفرد على تحقيق النتائج التى يريدها لنفسه ولعمله ولحياته(١٤: ٩).

ويضيف **ميشيل هيل(Michael Hall, 2007)**، إلى أن البرمجة اللغوية العصبية تعد بمثابة القوة الثالثة فى علم النفس الإيجابى، وهذا يتطلب القوة والتركيز على الطاقات البشرية الحركية(٤١: ٤٩).

ويؤكد ذلك دراسة **محمد أحمد عبد اللطيف أحمد**(٢٠١١م) أن دراسة منهج البرمجة اللغوية العصبية وفهمه وتطبيقه سيوفر للأفراد المزايا التالية: رفع مستوى الأداء.خلق الثقة فى النفس. السيطرة على المشاعر. اتخاذ توجه عقلى إيجابى. تقوية الشعور بمعنى الحياة. بناء علاقات شخصية طيبة. تنمية مهارات القدرة على الإقناع. تغيير العادات غير المرغوب فيها. إيجاد طرق خلاقة لحل المشكلات. الشعور بالثقة تجاه أى تجربة تقوم بها. الاستفادة من الوقت بشكل أكثر كفاءة. التغلب على تأثيرات التجارب السلبية الماضية إمكانية إنجاز أهداف كانت مستحيلة بالنسبة للفرد. التركيز على الأهداف، وتوظيف الطاقات لإنجازها(٢٥: ٤٦).

ويرى الباحثان أن النتائج السابقة تتفق مع ما توصل اليه بأن هذا البحث يعتبر محاولة لتنقية ومعالجة خبرات لاعبى هوكى الميدان عبر حواسهم، وترجمة هذه الخبرات باستخدام اللغة، لتحقيق أفضل تشفير لتلك اللغة والسلوك داخل برنامجهم العقلى فى نسق متكامل للوصول إلى برامج لغوية عصبية تبعًا للفروق الفردية ونوع النشاط الرياضى الممارس؛ مما يقلل من تأثير العوامل المشتتة للاعبين؛ ومن ثم تحقيق أهداف التدريب (الحركية- الانفعالية- العقلية)، وتحسين مستوى الأداء لدى لاعبى هوكى الميدان.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة **عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد** (٢٠١٦م)، أن البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ذو فعالية فى تنمية المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العقلى والعضلى، التصور العقلى، تركيز الانتباه) لدى ناشئى كرة القدم. فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين مستوى أداء مهارات كرة القدم (التمرير بباطن القدم، الاستلام بباطن القدم، التصويب بوجه القدم الأمامى) لدى ناشئى كرة القدم.(٢٣)

جدول (٣٢)

نتائج التكرارات و(كا٢) والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد للاستجابة على المحور الثانى (التغذية الراجعة (ارهاف الحواس)(ن=١٠)

العبارات	القياس القبلى			القياس البعدى			قيمة (كا٢)
	سمعى	بصرى	حسى	سمعى	بصرى	حسى	
٢_١	٧	٣	٠	٠	٢	٨	١٥.٢٠
٢_٢	٧	٣	٠	٠	٤	٦	١٣.١٤
٢_٣	٩	١	٠	٠	٤	٦	١٦.٨٠
٢_٤	٧	٣	٠	٠	٢	٨	١٥.٢٠
٢_٥	٥	٥	٠	٠	٠	١٠	٢٠.٠٠
٢_٦	٥	٥	٠	٠	٣	٧	١٢.٥٠
٢_٧	٧	٣	٠	٠	٤	٦	١٣.١٤
٢_٨	٨	٢	٠	٠	٤	٦	١٤.٦٧
٢_٩	٦	٤	٠	٠	٠	١٠	٢٠.٠٠
٢_١٠	٦	٤	٠	٠	١	٩	١٦.٨٠
٢_١١	٧	٣	٠	٠	٢	٨	١٥.٢٠
٢_١٢	٧	٣	٠	٠	٣	٧	١٤.٠٠
٢_١٣	٦	٤	٠	٠	٢	٨	١٤.٦٧
٢_١٤	٨	٢	٠	٠	٤	٦	١٤.٦٧
٢_١٥	٧	٣	٠	٠	١	٩	١٧.٠٠
٢_١٦	٨	٢	٠	٠	١	٩	١٧.٣٣
٢_١٧	٨	٢	٠	٠	٤	٦	١٤.٦٧
٢_١٨	٦	٤	٠	٠	١	٩	١٦.٨٠

قيمة كا٢ج(٢، ٠.٠٠٥)= ٥.٩٩

بدراسة جدول (٣٢) يتبين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى- البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى نتائج التكرارات، و(كا٢)، والنسبة الترجيحية، وقيمة المتوسط، والاتجاه السائد للاستجابة على المحور الثانى (التغذية الراجعة (ارهاف الحواس) السمعى- البصرى- الحسى) لصالح القياس البعدى؛ حيث أن قيمة (كا٢) المحسوبة تراوحت بين(١٢.٥٠ :٢٠.٠٠٠)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥)، وهذه القيم أكبر من قيمة(كا٢) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٥.٩٩).

جدول (٣٣)
نتائج التكرارات و(كا٢) والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد للاستجابة على المحور الرابع (الألفة – جودة العلاقة) (ن=١٠)

العبارات	القياس القبلي						القياس البعدي						قيمة (كا٢)
	أوافق	أحيانا	نادرا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	أوافق	أحيانا	نادرا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	
٤_١	٠	٢	٨	٤٠.٠٠	١.٢٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٥.٢٠
٤_٢	٠	٧	٣	٥٦.٦٧	١.٧٠	أحيانا	٩	١	٠	٩٦.٦٧	٢.٩٠	موافق	١٦.٥٠
٤_٣	٠	٦	٤	٥٣.٣٣	١.٦٠	نادرا	٦	٤	٠	٨٦.٦٧	٢.٦٠	موافق	١٠.٤٠
٤_٤	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٤.٦٧
٤_٥	٠	٥	٥	٥٠.٠٠	١.٥٠	نادرا	٩	١	٠	٩٦.٦٧	٢.٩٠	موافق	١٦.٦٧
٤_٦	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٤.٦٧
٤_٧	١	٣	٦	٥٠.٠٠	١.٥٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٠.٥٠
٤_٨	٠	٠	١٠	٣٣.٣٣	١.٠٠	نادرا	٠	١٠	٠	٦٦.٦٧	٢.٠٠	أحيانا	٢٠.٠٠
٤_٩	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٥.٢٠
٤_١٠	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٥.٢٠
٤_١١	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٣.١٤
٤_١٢	٠	٠	١٠	٣٣.٣٣	١.٠٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	٢٠.٠٠
٤_١٣	٠	٧	٣	٥٦.٦٧	١.٧٠	أحيانا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٣.٧٨
٤_١٤	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٩	١	٠	٩٦.٦٧	٢.٩٠	موافق	١٧.٠٠
٤_١٥	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	١٠	٠	٠	١٠٠.٠٠	٣.٠٠	موافق	٢٠.٠٠
٤_١٦	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٤.٠٠
٤_١٧	٠	٦	٤	٥٣.٣٣	١.٦٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٢.٠٠
٤_١٨	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٤.٠٠
٤_١٩	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٦	٤	٠	٨٦.٦٧	٢.٦٠	موافق	١٣.١٤

قيمة كا٢ج(٢، ٠.٠٠٥)= ٥.٩٩

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: نادراً (١ : ١.٦٦)، أحياناً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، أوافق (٢.٣٤ : ٣)

بدراسة جدول (٣٣) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى نتائج التكرارات و(كا٢) والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد للاستجابة على المحور الرابع (الألفة– جودة العلاقة) لصالح القياس البعدى؛ حيث أن قيمة (كا٢) المحسوبة تراوحت بين (١٠.٤٠ :٢٠.٠٠٠)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية(٠.٠٠٥)، وهذه القيم أكبر من قيمة(كا٢) الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)=(٥.٩٩).

جدول (٣٤)
نتائج التكرارات و(كا٢) والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد للاستجابة على المحور الخامس (الحصيلة – مإذا تريد أن تحقق؟) (ن=١٠)

العبارات	القياس القبلى						القياس البعدى						قيمة (كا٢)
	أوافق	أحيانا	نادرا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	أوافق	أحيانا	نادرا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	
١_٥	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٥.٢٠
٢_٥	٠	٦	٤	٥٣.٣٣	١.٦٠	نادرا	٩	١	٠	٩٦.٦٧	٢.٩٠	موافق	١٦.٥٧
٣_٥	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٥	٥	٠	٨٣.٣٣	٢.٥٠	موافق	١٢.٥٠
٤_٥	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٥	٥	٠	٨٣.٣٣	٢.٥٠	موافق	١١.١١
٥_٥	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	١٠	٠	٠	١٠٠.٠٠	٣.٠٠	موافق	٢٠.٠٠
٦_٥	٠	٩	١	٦٣.٣٣	١.٩٠	أحيانا	١٠	٠	٠	١٠٠.٠٠	٣.٠٠	موافق	٢٠.٠٠
٧_٥	٠	٦	٤	٥٣.٣٣	١.٦٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٢.٠٠
٨_٥	٠	٥	٥	٥٠.٠٠	١.٥٠	نادرا	٥	٥	٠	٨٣.٣٣	٢.٥٠	موافق	١٠.٠٠
٩_٥	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٤	٦	٠	٨٠.٠٠	٢.٤٠	موافق	١٠.٤٠
١٠_٥	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٥	٥	٠	٨٣.٣٣	٢.٥٠	موافق	١٢.٥٠
١١_٥	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٣.١٤
١٢_٥	٠	١	٩	٣٦.٦٧	١.١٠	نادرا	٢	٨	٠	٧٣.٣٣	٢.٢٠	أحيانا	١٦.٤٤
١٣_٥	٠	٥	٥	٥٠.٠٠	١.٥٠	نادرا	١٠	٠	٠	١٠٠.٠٠	٣.٠٠	موافق	٢٠.٠٠

قيمة كا٢ج(٢، ٠.٠٥)= ٥.٩٩

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: نادراً (١ : ١.٦٦)، أحيانـاً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، أوافق (٢.٣٤ : ٣)

بدراسة جدول(٣٤) : يتبين، وجود فروق ذات دلالة إحصـائية بـين القياسيين(القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فـى نتائج التكرارات، و(كا٢) والنسبة الترجيحية، وقيمة المتوسط، والاتجاه السائد للاستجابة على المحور الخامس (الحصيلة – مإذا تريد أن تحقق؟) لصـالح القياس البعدى؛ حيث أن قيمة (كـا٢) المحسـوبة تراوحـت بـين(١٠.٠٠٠ :٢٠.٠٠٠)، وهى دالة إحصائياً عند مستوى معنوية(٠.٠٠٥)، وهذه القيم أكبر من قيمة(كا٢) الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)=(٥.٩٩).

جدول (٣٥)

نتائج التكرارات و(كا٢) والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه السائد للاستجابة على المحور السادس (المرونة) (ن=١٠)

العبارات	القياس القبلى						القياس البعدى						قيمة (كا٢)
	أوافق	أحيانا	نادرا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	أوافق	أحيانا	نادرا	النسبة الترجيحية	المتوسط	الاتجاه السائد	
١_٦	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٧	٣	٠	٩٠.٠٠	٢.٧٠	موافق	١٣.١٤
٢_٦	٠	٥	٥	٥٠.٠٠	١.٥٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٤.٢٩
٣_٦	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٥	٥	٠	٨٣.٣٣	٢.٥٠	موافق	١٢.٥٠
٤_٦	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٥	٥	٠	٨٣.٣٣	٢.٥٠	موافق	١١.١١
٥_٦	٠	٥	٥	٥٠.٠٠	١.٥٠	نادرا	٥	٥	٠	٨٣.٣٣	٢.٥٠	موافق	١٠.٠٠
٦_٦	٠	٣	٧	٤٣.٣٣	١.٣٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٥.٢٠
٧_٦	٠	٤	٦	٤٦.٦٧	١.٤٠	نادرا	٨	٢	٠	٩٣.٣٣	٢.٨٠	موافق	١٤.٦٧
٨_٦	٠	٧	٣	٥٦.٦٧	١.٧٠	أحيانا	٩	١	٠	٩٦.٦٧	٢.٩٠	موافق	١٦.٥٠

قيمة كا٢ج(٢، ٠.٠٥)= ٥.٩٩

المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان: نادراً (١ : ١.٦٦)، أحيانـــاً (١.٦٧ : ٢.٣٣)، أوافق (٢.٣٤ : ٣)

بدراسة جدول (٣٥) يتبين وجود فروق ذات دلالـــة إحصـــائية بـــين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فـــى نتائج التكرارات و(**كا٢**) والنسبة الترجيحية وقيمة المتوسط والاتجاه الســـائد للاستجابة على المحور السادس (المرونة) لصالح القياس البعدى؛ حيـــث أن قيمة (**كا٢**) المحسوبة تراوحت بين(١٠.٠٠٠ :١٦.٥٠)، وهى دالة إحصـــائياً عند مستوى معنوية(٠.٠٠٥)، وهذه القيم أكبر من قيمة(**كا٢**) الجدوليـــة عنـــد مستوى (٠,٠٥)=(٥.٩٩).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه:" توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتـــائج نتـــائج جهاز المتغيرات النفس حركية(**pro** Psych -Motor Test (cog

جدول (٣٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج جهاز المتغيرات النفس حركية(Psych -Motor Test (cog pro

(ن=١٠)

المتغيرات النفس حركية Psych -Motor Test (cog pro)		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت)	ES
			المتوسط (سَ)	الانحراف (±ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (±ع)		
DT M1 1اختبار التشتت	عدد الإجابات الصحيحةIC	عدد	٦٤.٦٠	٨.٥٤	١٠٢.٣٠	٧.١٥	١٢.٤٠	٤.٨
	عدد الإجابات الغير صحيحةIC	عدد	٥٦.٢٠	١٠.١٧	٩٦.٩٠	٥.٦٧	١١.٥٧	٤.٩
	عدد الإجابات المنسيةOC	عدد	١.٤٠	٠.٩٧	٠.١٠	٠.٣٢	٣.٥٥	١.٩
	متوسط زمن رد الفعلTRT	ثانية	٠.٣١	٠.٠٥	٠.٥٣	٠.٠٤	١٦.١٤	٤.٨
LVT M2اختبار قياس التتبع البصرى	متوسط زمن المحاولاتMTC الصحيحة	ثانية	٢.٨٩	٠.٤٢	٥.٢١	٠.٢٨	٢٠.٧٣	٦.٢
	زمن المحاولات متوسطMTI الخاطئة	ثانية	٣.٣٢	٠.٧٥	٥.٢٢	٠.٣٠	٦.٩٥	٣.٤
	المحاولات الصحيحة عددNC	عدد	٣٣.٧٠	٠.٨٢	٣٧.٧٠	١.٣٤	١٣.٤٢	٣.٢
	زمن العمل)زمن الاختبار(WT A	ثانية	١٥٢.١٦	٢٢.٨٣	٢٠٢.٨٨	٣.٩١	٧.٩٤	١.٩
RT M3اختبار قياس زمن رد الفعل	متوسط زمن رد MRT الفعل)العصبى	ثانية	٠.٣٤	٠.٠١	٠.٣٩	٠.٠١	٢١.٤٤	٥.٩
	زمن رد الفعل متوسطMMT الحركى	ثانية	٠.٠٨	٠.٠١	٠.١١	٠.٠١	٣١.٤٠	٢.٩
	المحاولات الصحيحة عددCC	عدد	٤٠.٥٠	٠.٥٣	٤٤.٦٠	٠.٥٢	٢٢.٨٤	٧.٩
	المحاولات الخاطئة عددICC	عدد	١.١٠	٠.٩٩	٠.٣٠	٠.٤٨	٣.٢١	٠.٩
	عدد المحاولات الفائتة)بدون استجابة(O A	عدد	٠.٥٠	٠.٨٥	٠.١٠	٠.٣٢	٢.٩٣	١.٤
	محاولات رد الفعل عددICR الغير كاملة	عدد	٠.٨٠	٠.٩٢	٠.١٠	٠.٣٢	٢.٣٧	١.٠
ZBA M 4اختبار التوقع الزمنى المكانى	الانحراف الزمنىTD A	ثانية	٠.٣٥	٠.٠٧	٠.٦٢	٠.٠٥	١١.٩٦	٤.٥
	الحركى الانحرافMD	ملى	١٦٦.١٣	١٠.٧٤	٢١٩.٩٢	٢١.٢٠	١٠.٦٣	٢.٧

ت ج (٩، ٠.٠٥) = ٢.٢٦

بدراسة جدول (٣٦) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين (القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية لدى ناشئ عينة البحث فى نتائج جهاز المتغيرات النفس حركية لصالح القياس البعدى؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت من(٢.٣٧: ٣١.٤٠)، وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)= (٢.٢٦).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فـــى المتغير التابع، وتراوحت قيم(ES) بين (١.٠) و(٧.٩)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير).

جدول (٣٧)

نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية فى نتائج جهاز المتغيرات النفس حركية Psych -Motor Test (cog pro) (ن=١٠)

المتغيرات النفس حركية Psych -Motor Test (cog pro)		وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
DT M1 اختبار التشتت1	عدد الإجابات الصحيحةIC	العدد	٦٤.٦٠	١٠٢.٣٠	٣٧.٧٠	٥٨.٣٦
	عدد الإجابات الغير صحيحةIC	العدد	٥٦.٢٠	٩٦.٩٠	٤٠.٧٠	٧٢.٤٢
	عدد الإجابات المنسيةOC	العدد	١.٤٠	٠.١٠	١.٣٠	٩٢.٨٦
	متوسط زمن رد الفعلTRT	الزمن	٠.٣١	٠.٥٣	٠.٢٢	٧١.٤١
LVT اختبار M2 قياس التتبع البصرى	متوسط زمن المحاولات الصحيحةMTC	الزمن	٢.٨٩	٥.٢١	٢.٣٢	٧٩.٩٩
	متوسط زمن المحاولات الخاطئةMTI	الزمن	٣.٣٢	٥.٢٢	١.٩٠	٥٧.٣٠
	عدد المحاولات الصحيحةNC	العدد	٣٣.٧٠	٣٧.٧٠	٤.٠٠	١١.٨٧
	زمن العمل)زمن الاختبار(WT A	الزمن	١٥٢.١٦	٢٠٢.٨٨	٥٠.٧٢	٣٣.٣٣
RT M3 اختبار قياس زمن رد الفعل	متوسط زمن رد الفعل)العصبىMRT	الزمن	٠.٣٤	٠.٣٩	٠.٠٥	١٤.٧٠
	متوسط زمن رد الفعل الحركىMMT	الزمن	٠.٠٨	٠.١١	٠.٠٤	٥٠.٤٣
	عدد المحاولات الصحيحةCC	العدد	٤٠.٥٠	٤٤.٦٠	٤.١٠	١٠.١٢
	عدد المحاولات الخاطئةICC	العدد	١.١٠	٠.٣٠	٠.٨٠	٧٢.٧٣
	عدد المحاولات الفائتة)بدون استجابةO	العدد	٠.٥٠	٠.١٠	٠.٤٠	٨٠.٠٠
	عدد محاولات رد الفعل الغير كاملةICR	العدد	٠.٨٠	٠.١٠	٠.٧٠	٨٧.٥٠
ZBA M اختبار التوقع الزمنى المكانى4	الانحراف الزمنىTD	الزمن	٠.٣٥	٠.٦٢	٠.٢٧	٧٨.٥١
	الانحراف الحركىMD	بالملى	١٦٦.١٣	٢١٩.٩٢	٥٣.٧٩	٣٢.٣٨

بدراسة نتائج جدول (٣٧) يتبن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فـــى جميع المتغيرات النفس حركية قيد البحث (التشتت – التتبع البصرى – زمن رد الفعل – التوقع الزمنى المكانى) للاعبى هوكى الميدان.

كما تشير نتائج جدول (٣٧): إلى وجود نسب تحســـن فـــى القيـــاس البعدى عن القبلى فى جميع أبعاد المتغيرات الـــنفس حركيـــة قيـــد البحـــث للمجموعة التجريبية، وجاءت على النحو التالى:

١- اختبار التشتت Determination test (Dt):

يتضح من جدول(٣٧) ما يلى: تحسن فى نتائج إختبار التشتت Determination test (Dt) بأبعاده المختلفة لصالح القياس البعدى؛ حيث جاءت متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى(عدد الإجابات الصحيحةICA) كالتالى فى القياس القبلى (٦٤.٦٠ العدد)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٠٢.٣٠ العدد) بفارق (-٣٧.٧٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت (٥٨.٣٦%)، وفى (عدد الإجابات الغير صحيحةIC) كالتالى فى القياس القبلى (٥٦.٢٠ العدد)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٩٦.٩٠ العدد) بفارق (-٤٠.٧٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت(٧٢.٤٢%)،%)، وفى(عدد الإجابات المنسية OC) كالتالى فى القياس القبلى(١.٤٠ العدد)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٠.١٠ العدد) بفارق(-١.٣٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت (٩٢.٨٦%)، وفى(متوسط زمن رد الفعلTRT) كالتالى فى القياس القبلى (٠.٣١ الزمن)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٠.٥٣ الزمن) بفارق (-٠.٢٢ الزمن)، وبنسبة تحسن بلغت(٧١.٤١%)،

ويعزى الباحثان تلك النتائج إلى إستفادة اللاعبين من برنامج تدريب المهارات النفسية سواء فى مهارة الإسترخاء، أبعاد التصور العقلى، تركيز الإنتباه للاعبى هوكى الميدان مما أدى إلى تحسن مستوى التشتت.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إلية **محمد حسن علاوى**(٢٠١٢م)، أن التركيز أو توجيه الإنتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب والمنافسة فى أشكالها المختلفة، فعدم التركيز أو تشتت الإنتباه يؤثر سلبيا على الأداء. (٢٨: ٢٩٨)

كما إتفقت هذة النتائج مع كل من **عادل صبرى، ومحمد يوسف** (٢٠٠٤م) (١٧)، **أشرف خطاب** (٢٠٠٥م) (٣)، **جمال عبد الناصر** (٢٠٠٦م) (٧)، **سحر على** (٢٠٠٦م) (١٢)، **السيد أبو النور** (٢٠٠٩م) (١٥)، **مصطفى الأشقر"** (٢٠١١م) (٣٣) أن التوجيه الجيد لتركيز الإنتباه

يؤدى إلى حدوث الإنجازات الرياضية العالية؛ حيث يمكن اللاعب من الأداء الماهر فى الرياضات المختلفة.

وفى ضوء النتائج السابقة يشير الباحثان إلى أن برنامج المهارات النفسية بما يحتويه من مهارات نفسية وتخصصية لرياضة هوكى الميدان(إسترخاء عضلى وعقلى، تصور عقلى، تركيز الإنتباه) يساهم فى تحسن تركيز الإنتباه والذى بدوره يؤدى إلى تحسن فى مستوى التشتت من خلال مقارنة نتائج القياس القبلى والبعدى.

٢- إختبار التتبع البصرى (المتاهه) (Visual pursuit (Lvt:

يتضح من جدول(٣٧) ما يلى: تحسن فى نتائج (اختبار قىاس التتبع البصرىLVT M) بأبعاده المختلفة لصالح القياس البعدى؛ حيث جاءت متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى(متوسط زمن المحاولات الصحيحة MTC) كالتالى فى القياس القبلى(٢.٨٩ الزمن)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٥.٢١ الزمن) بفارق(-٢.٣٢ الزمن)، وبنسبة تحسن بلغت(٧٩.٩٩%)، وفى (متوسط زمن المحاولات الخاطئةMTI) كالتالى فى القياس القبلى (٣.٣٢ الزمن)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٥.٢٢ الزمن) بفارق (-١.٩٠ الزمن)، وبنسبة تحسن بلغت(٥٧.٣٠%)، وفى(عدد المحاولات الصحيحةNC) كالتالى فى القياس القبلى(٣٣.٧٠ العدد)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٧.٧٠ العدد) بفارق(-٤.٠٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت (١١.٨٧%)، وفى(زمن العمل)زمن الاختبار(WT A) كالتالى فى القياس القبلى (١٥٢.١٦ الزمن)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٢٠٢.٨٨ الزمن) بفارق (-٥٠.٧٢ الزمن)، وبنسبة تحسن بلغت(٣٣.٣٣%).

وتتفق النتائج السابقة مع ما أشار إليه **حسين كنبار**(٢٠٠٩م) فى أهمية وجود رؤية بصرية عالية وسليمة والتى تؤدى إلى النهوض بمظاهر الإنتباه وبالتالى المقدرة على تحقيق الأداء المهارى المتميز من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود. (٨: ٢٥)

وتتفق النتائج السابقة مع ما أشار إليه **محمود عبد المحسن** (٢٠٠٨) (٣٢) **وعلى حسين الزاملى(٢٠١٢م)(١٩)، وعبد الله صالح القحطانى** (٢٠١٥م)(١٨) إلى أن إستخدام التتبع البصرى أو الرؤية البصرية بصورة صحيحة يؤثر على مستوي الإنجاز الرياضى؛ حيث ظهرت فى عدة دراسات تشير إلى أن الأداء العالى يرتبط بالقدرات البصرية المثالية، وأن ضعف القدرات البصرية يتسبب فى إعاقة الأداء، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فإن الجسم يفتقد للتوقيت المناسب، ويتسبب ذلك فى إنخفاض مستوى الأداء.

ويعزى الباحثان هذة النتائج التى تم التوصل إليها إلى فاعلية برنامج التدريب العقلى وما يتضمنه من تدريبات لتنمية التصور العقلى وتركيز الإنتباه، والتى بدورها تعمل على تنمية التتبع البصرى مع مختلف المتغيرات لا سيما أثناء التدريب، مما يؤدى للتغلب على الإجهاد البصرى عند المنافسات، وعدم التأثير سلباً على وظائف الإبصار بمرور الزمن.

٣- إختبار زمن رد الفعل Reaction test (Rt):

يتضح من جدول(٣٧) ما يلى: تحسن فى نتائج (اختبار قياس زمن رد الفعل(RT M4)) بأبعاده المختلفة لصالح القياس البعدى؛ حيث جاءت متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى(متوسط زمن رد الفعل العصبى (MRT)) كالتالى فى القياس القبلى(٠.٣٤ الزمن)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٠.٣٩ الزمن) بفارق(-٠.٠٥ الزمن)، وبنسبة تحسن بلغت (٤١.٧٠%)، وفى(متوسط زمن رد الفعل الحركىMMT) كالتالى فى القياس القبلى (٠.٠٨ الزمن)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٠.١١ الزمن) بفارق (-٠.٠٤ الزمن)، وبنسبة تحسن بلغت(٥٠.٤٣%)، وفى(عدد المحاولات الصحيحةCC) كالتالى فى القياس القبلى(٤٠.٥٠ العدد)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٤٤.٦٠ العدد) بفارق(-٤.١٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت (١٠.١٢%)، وفى(عدد المحاولات الخاطئةCC) كالتالى فى القياس القبلى (١.١٠ العدد)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٠.٣٠ العدد) بفارق (-٠.٨٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت(٧٢.٧٣%)، وفى(عدد المحاولات

الفائتة) بدون استجابةO) كالتالى فى القياس القبلى(٠.٥٠ العدد)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٠.١٠ العدد) بفارق(-٠.٤٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت (٨٠.٠٠%)، وفى(عدد محاولات رد الفعل الغير كاملةICR) كالتالى فى القياس القبلى(٠.٨٠ العدد)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٠.١٠ العدد) بفارق (-٠.٧٠ العدد)، وبنسبة تحسن بلغت(٨٧.٥٠%).

ويعزى **الباحثان** تلك النتائج إلى أن البرامج النفسية تساعد اللاعبين على زيادة تركيز انتباهم والعمل على عزل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء والتى بدورها تساعد اللاعبين على الإستجابة بصورة أسرع للمثيرات الصحيحة والتى تؤثر بإيجابية على سرعة رد الفعل.

كما إتفقت هذة النتائج مع كل من **محمد حمدى الفحام**(٢٠٠٥م) (٣٠) **ورامى صلاح حلاوة** (٢٠١٠م)(٩) **شريف حمدان** (٢٠١٤)(١٦) **نوارا زهير** (٢٠١٥م)(٣٦) إلى أن تنمية تركيز الإنتباه يؤدى إلى حدوث سرعة رد فعل عالية؛ حيث يُمكن اللاعب من الأداء الماهر فى الرياضات المختلفة. وفى ضوء النتائج السابقة يشير الباحثان إلى أن برنامج المهارات النفسية بما يحتويه من مهارات نفسية وعقلية وتخصصية لرياضة هوكى الميدان يساهم فى تحسن رد الفعل من خلال مقارنة نتائج القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للاعبى هوكى الميدان.

٤- إختبار التوقع الزمنى المكانى Time-movement anticipation (Zba):

يتضح من جدول(٣٧) ما يلى: تحسن فى نتائج (اختبار التوقع الزمنى المكانى (ZBA M)) بأبعاده المختلفة لصالح القياس البعدى؛ حيث جاءت متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى(الانحراف الزمنى(TD)) كالتالى فى القياس القبلى(٠.٣٥ الزمن)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٠.٦٢ الزمن) بفارق(-٠.٢٧ الزمن)، وبنسبة تحسن بلغت(٧٨.٥١%)، وفى(الانحراف الحركىMD) كالتالى فى القياس القبلى(١٦٦.١٣ بالملى)؛ ثم تطور فى القياس البعدى إلى(٢١٩.٩٢ بالملى) بفارق(-٥٣.٧٩ بالملى)، وبنسبة تحسن بلغت(٣٢.٣٨%).

ويعزى **الباحث** هذه النتائج التى تم التوصل إليها إلى فاعلية برنامج التدريب العقلى وما يتضمنه من تدريبات لتنمية التصور العقلى بأبعاده المختلفة، وذلك فى تكامل وتوافق فى مختلف الأبعاد.

وتشير نتائج جدول (٣٧): أن البرنامج النفسى المقترح أثر على جميع أبعاد المتغيرات النفس حركية قيد البحث بصورة قوية، مما يدل على تحسن جميع المتغيرات النفس حركية التالية (التشتت- التتبع البصرى- زمن رد الفعل- التوقع الزمنى المكانى) لدى لاعبى هوكى الميدان.

من خلال تلك النتائج يرجع الباحثان هذا التحسن إلى أن محتوى البرنامج المقترح للتدريب النفسى أدى إلى تنمية قدرة لاعبى هوكى الميدان على تركيز الإنتباه، كما أنه أدى إلى تحسن فى عملية التتبع البصرى للكرة في مساراتها السريعة والمختلفة فى التصويب على المرمى، والعمل على عزل التفكير فى المثيرات الداخلية والخارجية غير المرتبطة بالأداء، والذى أدى بدوره إلى تحسن رد فعل اللاعبين، وكذلك فإن التصور العقلى الصحيح زاد من درجة توقع مكان ووقت تصويب الكرة على المرمى بصورة دقيقة، وهذا يؤكد أن التدريب على المهارات النفسية يوثر بصورة إيجابية على المتغيرات النفس حركية المختلفة.

وأشارت دراسة كل من "**رحاب عبد السلام (٢٠٠٥م) (١١) وأمانى ابو الخير** (٢٠٠٦م) (٤)، **مى محمد إبراهيم**" (٢٠٠٨م) (٣٤) إلى أن المهارات النفسية ذات تأثير على الجانب النفس حركى الذى يتضمن أنواعاً من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات إرتباطا متبادلا تجعلها غير مستقلة إستقلالا تاماً، ويتضمن المهارات النفسية والمهارات الحركية، والقدرة على القيام بأنماط تتطلب التآزر الحركى والنفسى والعصبى، كما أن المهارات النفسية تعمل على تحسن مستوى الإنجاز فى الأداء فى ظل وجود خبرات معرفية وخبرات نفس حركية، مما يؤدى إلى عدم هدر الوقت والجهد وإستغلال مواهب وقدرات اللاعبين بطريقة صحيحة.

استنتاجات البحث:

فى ضوء فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم، ومن خلال التحليل الإحصائى وإستنادا على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن إستنتاج ما يلى:

- البرنامج المقترح لتدريب المهارات العقلية (الإسترخاء- التصور العقلى- تركيز الإنتباه) ذو فاعلية فى تنمية بعض المتغيرات النفس حركية (التشتت، التتبع البصرى، رد الفعل، التوقع الزمنى المكانى) لدى لاعبى هوكى الميدان.
- فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين مستوى أداء المهارات قيد البحث(التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب - التصويب بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب- التصويب بمهارة دفع الكرة بالوجة المسطح للمضرب- التصويب بمهارة الضربة الأفقية المستقيمة بالوجه المسطح للمضرب)) لدى ناشئى هوكى الميدان.
- أن تدريب المهارات النفسية هى أحد الأبعاد الهامة فى تطوير الجانب النفسى والعقلى للاعبين.
- ان الإهتمام بتدريبات الاسترخاء للاعبين لة تأثير إيجابى لأداء التصور العقلى فى الوحدة التدريبية.
- ان الإهتمام بتدريبات التصور العقلى للاعبين لة تأثير إيجابى على تحسن المهارات النفسية للاعبى هوكى الميدان.
- ان الإهتمام بتدريبات تركيز الإنتباة للاعبين لة تأثير إيجابى على تحسن المهارات النفس حركية للاعبى هوكى الميدان.
- ان برنامج تدريب المهارات النفسية والعقلية قد ساهم بدرجة كبيرة فى تطوير المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب المهارى، والنفسى لدى لاعبى هوكى الميدان كما ساهم فى إيجاد ثقافة ايجابية نحو برنامج التدريب النفسى.

- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدى".
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات النفسية لصالح القياس البعدى".
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج مقياس البرمجة اللغوية العصبية لصالح القياس البعدى".
- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج نتائج جهاز المتغيرات النفس حركية(Psych -Motor Test (cog pro لصالح القياس البعدى".

توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وإنطلاقاً من الإستنتاجات التى تم التوصل إليها، يُوصى الباحثان بما يلى:

- إستخدام برنامج تدريب المهارات العقلية المقترح فى تحسين بعض المتغيرات النفس حركية (التشتت– التتبع البصرى– رد الفعل– التوقع الزمنى المكانى) لما له من تأثير إيجابى على لاعبى هوكى الميدان.
- إستخدام الأجهزة الحديثة فى القياسات النفسية نظرا لدقة نتائجها كما أنها أكثر جذبا للاعبين.
- التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الإستفادة من إستخدام البرامج النفسية والعقلية فى رياضة هوكى الميدان، وذلك من خلال الأساليب المتعددة فى هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.
- التأكيد على إستخدام البرامج النفسية قبل المنافسة وقبل التدريب للاعبى هوكى الميدان.
- أهمية العمل على إستخدام القياسات النفسية خلال الموسم الرياضى، حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف، وكذلك إحتياجات اللاعبين الناشئين لتحقيق المستوى الأمثل فى التدريب والمنافسات،

وإنشاء سجل لكل لاعب لتتبع تطور مستوى الحالة النفسية بدلالة المهارات النفس حركية.

- نظراً لأن الحالة التدريبية المثلى هى نتاج التكامل بين المهارات (العقلية، البدنية المهارية، الخططية) لذاً يجب عدم الفصل بينهما أثناء التدريب والعمل على الوصول بهما جميعا إلى أعلى مستوى من القدرة وفقاً لتوزيع زمنى لخطة تدريبية مدروسة.
- ضرورة مراعاة الفروق الفردية والمرحلة السنية بين اللاعبين، وذلك عند وضع برامج التدريب النفسى، ومعرفة مدى تقبل اللاعبين لهذه البرامج.
- عمل برامج من قبل الإتحادات تشير إلى أهمية التدريب النفسى فى تحسين النتائج والإرتفاع بمستوى اللاعبين الناشئين وتوعية المدربين وزيادة معرفتهم بالتدريب النفسى وأهميته.

((المراجـــــــــــــع))

أولاً: المرجع العربية.

١- **أحمد إبراهيم الشربينى المطرى(٢٠١٦م):** فاعلية برنامج نفسى موقفى على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين فى رياضة الهوكى، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات.

٢- **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م):** تدريب المهارات النفسية، تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

٣- **أشرف إسماعيل خطاب(٢٠٠٥م):** التدريب العقلي وتأثيرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والإستراتيجية لدى لاعبى المبارزة، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٣٨) العدد (٧٠)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق

٤- **أمانى كمال يوسف أبو الخير(٢٠٠٦م):** المهارات النفس حركية اللازمة لتدريس مادة الاقتصاد المنزلى فى مرحلة التعليم الاساسى، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

٥- **آية مشهور الجمل (٢٠١٧م):** فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية وتأثيرها على المهارات النفس الحركية لدى لاعبى الاسكواش، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات.

٦- **إيهاب على زين العابدين (٢٠٠١م):** دراسة تحليلية للتحركات الهجومية والدفاعية خلال المباراة كمؤشر لتقنين الاحمال التدريبية فى هوكى الميدان، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.

٧- **جمال عبد الناصر(٢٠٠٦م):** تأثير برنامج تدريبى للمهارات النفسية على فعالية الاداء لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

٨- **حسين على كنبار (٢٠٠٩م):** تأثير تدريب الرؤية البصرية فى تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، بغداد.

٩- **رامى صلاح حلاوة (٢٠١٠م):** أثر تركيز الإنتباة علي سرعة رد الفعل السمعية والبصرية وعلاقتها بالإنجاز في فاعلية ١٠٠م عدو، كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية.

١٠- **رائد السيد على محمود الجندى(٢٠٠٨م):** التفكير الخططى وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبى هوكى الميدان، رسالة دكتوراه، جامعة بنها، كلية التربية الرياضية.

١١- **رحاب فتحى عبدالسلام السيد(٢٠٠٥م):** فاعلية برنامج للأنشطة النفس حركية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لاطفال الروضة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

١٢- **سحر عبد العزيز على(٢٠٠٦م):** تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي علي بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لسباحي المنافسات، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٤)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

١٣- **سليمان عبد الواحد إبراهيم(٢٠١٠م):** علم النفس التربوى (الأسس النظرية والتطبيقات العلمية)، القاهرة، إيتراك للنشر والتوزيع.

١٤- **سو نايت، ترجمة مكتبة جرير(٢٠٠٦م):** البرمجة اللغوية العصبية فى العمل "الاختلاف الذى يحدث فارقاً فى مجال العمل"، (ط- ٣)، المملكة العربية السعودية، الرياض، مكتبة جرير.

١٥- **السيد محمد أبو النور(٢٠٠٩م):** التعرف علي تأثير برنامج لتنمية الإنتباة والتصور العقلى على مستوى أداء مهارتى دفع ونطر الكرة في رياضة الهوكى لطلبة كلية التربية الرياضية، المجلد ٤٣، العدد٨١، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

١٦- **شريف حمدان (٢٠١٤م):** تأثير تدريبات سرعة رد الفعل علي تنمية بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم تحت١١ سنة، ماجستير، جامعة الإسكندرية.

١٧- **عادل صبرى، محمد يوسف(٢٠٠٤م):** فعالية التدريب العقلي في تطوير اللكمات الهجومية لملاكمي الدرجة الأولى، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد(٢٠)، العدد(٣)، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

١٨- **عبد الله صالح القحطانى (٢٠١٥م):** فاعلية برنامج تعليمي قائم علي الإستراتيجيات البصرية في تنمية بعض المهارات الحركية لدي الأطفال ذوي الإضطابات طيف التوحد، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد (٤)، العدد (٥).

١٩- **على حسين الزاملى(٢٠١٢م):** بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدي لاعبي منتخب جامعة القادسية لخماسى كرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية مجلد (١٢) العدد (١).

٢٠- **على سلامه على(٢٠٠٢م):** تأثير إستخدام جاكت الأثقال على تطوير الأداء البدنى والمهارى للاعبى الهوكى، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الخامس عشر، الجزء الأول، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية.

٢١- **علياء محمد سعيد عزمى(٢٠٠١م) :** فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبى المراكز المختلفة وعلاقتها بنتائج المباريات فى رياضة الهوكى، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات

٢٢- **علياء محمد سعيد عزمى(٢٠٠٨م):** الحديث فى تدريب رياضة الهوكى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.

٢٣- **عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد(٢٠١٦م):** تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات.

٢٤- **فؤاد أحمد الدواش(٢٠٠٥م):** البرمجة اللغوية العصبية "الأصل والنشأة والماهية والهياكل والمفاهيم"، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

٢٥- **محمد أحمد عبد اللطيف أحمد(٢٠١١م):** التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير إستراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية، رسالة

دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.

٢٦- **محمد أحمد عبد الله إبراهيم(٢٠٠٦م):** الإعداد الشامل للاعبى الهوكى، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٧- **محمد أحمد محمود على بدر، مصطفى طه محمود(٢٠١٥م):** هوكى الميدان أسس علمية وتطبيقية، مركز الجامعة للطباعة والنشر، بنها.

٢٨- **محمد العربى شمعون(٢٠٠١م):** التدريب العقلى فى المجال الرياضى، (ط- ٢)، القاهرة، دار الفكر العربى.

٢٩- **محمد حسن علاوى(٢٠١٢م):** علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة المدنى.

٣٠- **محمد حمدى الفحام(٢٠٠٥م):** تأثير تدريب بعض المهارات العقلية على إستراتيجيات التفكير ومستوى الأداء للاعبى التنس، ماجستير القاهرة، جامعة حلوان.

٣١- **محمد محمد الشحات محمود(٢٠٠٧م):** المبادئ الأساسية للألعاب الجماعية(هوكى)، (ط – ٤)، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر.

٣٢- **محمود عبد المحسن عبد الرحمن أحمد(٢٠٠٨م):** تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر فى الكرة الطائرة، دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٣٣- **مصطفى محمد الاشقر(٢٠١١م):** تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٤- **مى محمد إبراهيم (٢٠٠٨م):** فعالية برنامج متكامل فى تنمية بعض الجوانب المعرفية والنفس حركية للأطفال المعوقين عقليا القابلى للتعليم، رسالة ماجستير ،كلية رياض الاطفال، جامعة القاهرة.

٣٥- **نجلاء أمين رزق(٢٠٠١م):** تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تطوير الصلابة العقلية ومستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد(٧١)، يوليو، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات.

٣٦- **نوار زهير(٢٠١٥م):** تأثير برنامج تدريبي لتحسين زمن رد الفعل لمهارة الضربة الدافعة بالوجة الأمامى لدى لاعبى تنس الطاولة، درجة الماجستير، سوريا.

ثانياً: المرجع الأجنبية

37- **Boris ,B ,& Michael (2005):** The effect of mental training with biofeed back on the performance of young athletes, Exercise and sport psychology ,reinhard steller copenhagen , July.

38- **Cristina, L., Gomez, M., Martin Casado, L., & Navarro, E (2012):** Training Induced Changes in Drag Flick Technique in Female Field Hockey Players. Biology of Sport Journal, 29 (4), Pp 263-268,.

39- **Johnson, P., Raju, G. P., Hymavathi, V., & Sarah, G. S(2014):** Analysis of The Changes On

Selected Physical Fitness And Physiological Profiles During Two Years Of Systematic Training Program In Rdt Hockey Academy Anantapur. International Journal Of Health, Physical Education And Computer Science In Sports, 15(1), Pp 305-308.

40- Mandie, T. & Lucy, H (2011): The Effect of Free-Hit Rule Changes on Match Variables a Patterns Of Play In International Standard Women's Field Hockey. International Journal of Performance Analysis in Sport, 11(2), Pp 276-391,.

41- Michael Hall (2007): Could NLP Re - vitalize the human potential movement? if so how?, NLP and Maslow, an unknown Root of NLP,.

42- Mohamed Ahmed Badr (2016): Effects of visual exercises training on developing ball velocity and accuracy shooting of penalty corner in field hockey, Journal (International Journal of Sport Science & Arts (IJSSA),.