

## تأثير برنامج نفسى معرفى على بعض المهارات المعرفيه ومستوى الاداء لناشئ الجمباز الايقاعى

\*د/ أحمد عوض عشبيه

### المخلص :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نفسى معرفى على بعض المهارات المعرفيه ومستوى الاداء لناشئ الجمباز الايقاعى، وقد إفترض الباحث وجود فروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وذلك بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي القائم على المهارات النفس معرفية وتنمية مستوى الأداء المهاري في الجمباز الايقاعى (مهارة الكورة- مهارة الشريط) للناشئات تحت (١٤) سنة بنايدي سموحه، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث الاساسية من (١٠) ناشئات تم تقسيمهم إلي مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (٥) ناشئات، ومجموعة ضابطة قوامها (٥) ناشئات، كما إستخدم الباحث مقياس تقييم المهارات النفسية من إعداد: مجدى يوسف (٢٠١٤) ثم تم استخدام محور المهارات النفس معرفية بأبعاده الخمسة (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز)، وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة وتم تحليل بيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحث أن برنامج التدريب العقلي أثر على أداء ناشئات الجمباز الايقاعى في المهارة المحددة (مهارة الكورة- مهارة الشريط) بشكل مناسب، كما أثر البرنامج أيضا علي تحسين محاور البرنامج الخاصة بالمهارات النفس معرفية ( التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز) وبشكل إيجابي وبالتالي أثر ذلك في إدارك المواقف التدريبية والتنافسية وأتضح ذلك أيضا في نتائجهم التي حققوها في بطولة الجمهورية المؤهلة للبطولات الدولية، وقد أوصى الباحث بضرورة تطوير أداء الناشئات الجمباز الايقاعى في ضوء المقاييس النفسية في مجال الجمباز وبخاصة المقبلين علي خوض بطولات محلية أو الاشتراك في الفرق الرسمية للمنتخبات القومية.

**الكلمات المفتاحية :** المهارات النفس معرفية - المهارات العقلية - الجمباز الايقاعى

\* أستاذ مساعد بقسم أصول التربية بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية.

### Abstract

The research aims to identify the effect of a psychological-cognitive program on some cognitive skills and the level of performance of the rhythmic gymnastics beginners. Rhythmic (ball skill - tape skill) for young girls under (14) years old in Smouha Club. The researcher also used the experimental approach with an experimental design for two groups, one experimental and the other a control group, due to its suitability to the nature of the research. The main research sample consisted of (10) young women who were divided into two groups, an experimental group of (5) young women, and a control group of (5) young women. The researcher also used the psychological skills evaluation scale prepared by: Magdy Youssef (2014), then the skills axis was used. The self is cognitive in its five dimensions (focus - perception - planning for competition - mental practice - refocusing). The researcher used the appropriate statistical methods and the research data was analyzed using the statistical program (Spss). By presenting and discussing the results, the researcher concluded that the mental training program affected the performance of the rhythmic gymnastics girls in the specific skill (ball skill - ribbon skill) appropriately, and the program also affected the improvement of the program's axes related to self-cognitive skills (focus - perception - competition planning - Mental practice - refocusing) in a positive way, and thus the impact of this on understanding the training and competitive positions, and this was also evident in their results that they achieved in the Republic Championship qualifying for the international championships. Local tournaments or participation in the official teams of the national teams.

**Keywords:** self-cognitive skills - mental skills - rhythmic gymnastics

## مقدمة البحث :

إن علم النفس الرياضي هو العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيها والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية والتنافسية والترويحية الرياضية، وأن التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية في مجال لعبة الجمباز الإيقاعي يجب أن تشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي تعتبر من أهم أسس التي تبنى عليها للوصول إلى درجة التكامل المطلوب ومن أجل السعي لتحقيق المستويات العليا، إذ تجلت أهمية البحث في وضع تمرينات نفسية للمدربين والعاملين في مجال التعلم والتدريب للجمباز الإيقاعي.

وتتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك المحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية. (٨٥:٣٥)

فالمتفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي (برامج التدريب للمهارات النفسية). (٦٥:٣٢)

كما تظهر أهمية المهارات النفسية في إنها تساعد الرياضيون على إظهار أحسن ما لديهم من قدرات بدنية، ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات، وأخيرا تعد المهارات النفسية دائما متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء. (٤٠٢:٢٥)

ومما سبق نلاحظ أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية لأقصى درجة ممكنة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن والتكامل بين جوانب الشخصية والذي يتمثل في المهارات النفسية بجانب الصلابة العقلية حيث إنهما يمثلان بعدا هاما في الإعداد النفسي للاعبين وتلعب

دورا هاما في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية (١٦:٢٠) (١٠٦:٣٣)

كما تشمل مكونات المهارات النفسية :

- **الاسترخاء** :أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية.
- **التصور العقلي**: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او الجديدة بغرض الاعداد العقلي للأداء.
- **تركيز الانتباه**: مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن وهو ايضا قدرة الفرد على تركيز حواسه على مثير داخلي (فكره، احساس) او مثير خارجي ما
- **الضغوط النفسية**: وهي مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر.
- **الثقة بالنفس**: هي ايمان الانسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وامكانياته وهي نوع من انواع الاطمئنان المدروس الى امكانية تحقيق النجاح والتفوق.
- **بناء الاهداف**: هي تحقيق مستوى معين من الكفاءات لمهام محددة وعادة خلال زمن محدد ويجب على المساعد النفسي او المدرب مساعدة الرياضيين على تحقيق الاهداف المطلوبة. (٧: ٢٥٥)

كما أن الافتقار إلي التركيز يمثل واحدة من أهم المشكلات في المجال الرياضي لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء ولذلك يعتبر تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الإستمتاع، إضافة إلى أن التفوق في الأداء لن يحدث إلا عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي وذلك عن طريق التحكم في التركيز والانتباه. (٧: ٢٦٩)

والمقصود بتركيز الانتباه تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار، فكأن تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيته أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. (٢٤: ٢٨٣)

وتعد مرحلة الناشئين من المراحل الهامة في الاعداد الشامل والمتزن للاعبين حيث أن الهدف الاساسي من تدريب الناشئين هو إعدادهم وفقا لخصائصهم السنوية المتعددة وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية بناء على برامج مقننة حتى يصبحوا قادرين على أداء المهارات المختلفة بإتقان وتحقيق أعلى المستويات والاستمرارية في التدريب لاطول فترة ممكنة. (٣١: ٤٥)

والجمباز الإيقاعي من الألعاب الفردية ذات الطبيعة الخاصة فهي تجمع بين الفن والرياضة وهذا لما تتضمنه من مهارات باليه، جمباز وخطوات راقصة تؤدي مع الموسيقى فتبرز مهارة اللاعبه وقدراتها الفائقة في الدمج بين الإيقاع الحركي والموسيقى، كما إنها من الرياضات المركبة حيث يتم تقييم الجمل الحركية للاعبة بناء على أداء صعوبات حركات الجسم من وثبات وفجوات، توازنات ودورانات مع المتطلبات الفنية الخاصة بكل أداة مما يتطلب تطوير العديد من القدرات البدنية لدى اللاعبه كالمرونة التوافق التوازن الثابت والحركي القدرة البدنية الرشاقة وبعض القدرات الحركية الخاصة، بالإضافة الى القدرات المهارية التي تظهر في تحكم واتقان أداء صعوبات حركات الجسم المختلفة مع براعة استخدام الأدوات. (١٧ : ١٥٥) (١٤ : ٥٦)

ويعتبر التوافق من القدرات البدنية المؤثرة في اتقان أداء جميع الصعوبات من توازنات، دورانات، وثبات أو فجوات، فهو مطلب رئيسي لوصول اللاعبه الى الاداء النموذجي والتحكم التام في عضلات الجسم والاقتصاد في الجهد وانسيابية وبراعة الأداء. (٩ : ١٦)

كما يعتبر التوازن من القدرات البدنية الهامة التي تسهم في تعلم وأداء المهارات الجديدة مما يؤثر على تقدم وتطور أداء اللاعبين في الألعاب الرياضية المختلفة. وتحتاج لاعبة الجمباز الإيقاعي التوازن الثابت في مجموعة التوازنات كأحد عناصر صعوبات حركات الجسم التي يجب أن تتضمنها الجمل الحركية للاعبات ويتم أدائها على القدم، على المشط أو على أجزاء الجسم المختلفة وبغض النظر عن طريقة أداء التوازنات من المهم أن يكون شكل التوازن محدد وواضح مع دقة وصحة الاداء والمدى الجيد بالإضافة الى أهمية الثبات في التوازنات (١ ث) على الأقل ذلك والتوازن الحركي والداهليزي لاحتساب درجة الصعوبة، كما تستخدم التوازن الحركي خلال أداء مجموعة الدورانات حيث يساعد في التحكم والسيطرة على الجسم والحفاظ على الشكل الفني للمهارة اثناء أداء الدوران. (١٤ : ١٤٠)

بالإضافة الى عنصرى القدرة والرشاقة كأساس لدعم واتقان مجموعة الوثبات والفجوات، وتظهر أهمية الرشاقة من خلال الانتقال الحركي بين أجزاء الجملة مع التغيير السريع في الاتجاهات والمستويات دون الاخلال بالإيقاع الحركي والموسيقى. (١٤ : ١٣٥)

يعد التوافق بين العين واليد أحد القدرات الأساسية والهامة في الجمباز الإيقاعي فهو يسهم في تحقيق التناغم والتحكم في الأدوات ومتطلباتها الفنية المختلفة لذا يجب على المدربة العمل على تمهيتها لدى اللاعبات قبل بدء التدريب بالادوات، وتعتبر الكرات بأحجامها المختلفة

أحد الأدوات التي يمكن إستخدامها لتنمية وتطوير التوافق بين العين واليد وذلك من خلال تمرينات فردية وزوجية والتي تسهم في إشراك عدد أكبر من الخلايا العصبية مما يؤثر إيجابيا على درجة التوافق لدى اللاعبة. (٣٤) (١٦: ٢٢٥)

والجمباز الإيقاعي، هو نوع خاص من منافسات الجمباز مخصص للسيدات فقط، تقوم فيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية بشكل جمالي رشيق على أنغام الموسيقى وهي تحمل أداة في يدها، وقد تكون هذه كرة أو صولجان أو طوق أو شريط أو حبل، وتتم الحركات تحت أنظار الحكام الذين يقيمون أداء اللاعبة، ويقررون النقاط التي تحصل عليها، ويتم تقييم اللاعبات بناء على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها، متضمنة مهارة إطلاق والنقاط الأداة، وتتأغم جسدها مع الموسيقى المختارة.

كما يؤدي الجمباز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية مساحته ١٢م<sup>2</sup>، ويصاحب أداء اللاعبة قطعة موسيقية تستغرق الحركات بين (٦٠ و ٩٠) ثانية، وتم اعتماد نظام جديد لاحتساب النقاط ابتداء من العام ٢٠٠١، بعدما كان بالطريقة نفسها التي يعمل بها في الجمباز الفني، أي أن العلامة الكاملة كانت عشر نقاط، وأصبحت بعد هذا التعديل عشرين نقطة.

يتكون كل فريق خلال بطولات الجمباز الإيقاعي من خمس لاعبات، حيث تقوم كل لاعبة باختيار ثلاث أدوات من أصل أربعة (الحبل، الكرة، الشريط، أو شخص) كحد أدنى، على أن يكون مجموع التمارين لدى كل فريق ١٢ تمرينا.

ولعبة الجمباز الإيقاعي على الرغم من كونه من الألعاب الفردية التي تتطلب من لاعبيها قدرا كبيرا من التدريب الذاتي للمهارات الأساسية وللسلسلة الحركات الخاصة بها، إلا ان الارتقاء بالمستوى لا يكون الا من خلال التعاون البناء بين الباحثين والمدربين إذ ان طرق الأعداد يجب ان تتسم بالاتزان والشمول لكل العوامل.

#### مشكلة البحث :

تتضح مشكلة البحث الحالية من خلال عمل الباحث كخطط أحمال بدنية لفريق الجمباز الإيقاعي لأبطال الجمهورية لنادي سموحه الرياضي بالاسكندرية، كما أن الباحث قد إستشعر بخطورة مشكلة البحث من خلال متابعته لنتائج هؤلاء الناشئات في بطولة العالم للجمباز الإيقاعي بالبرتغال حيث أتضح تدني مستواهم في مهارات الكورة والشريط مقارنة بأبطال آخرين في نفس مستواهم وتحقيقهم لدرجات مرتفعة عنهم وبأداء فني يخلو من الأخطاء بدرجة كبيرة، كما أن أداء مهارات الجمباز الإيقاعي يعتمد بشكل رئيسي علي مقدار ما يتمتع

به اللاعب أو اللاعبه من قدرات عقلية ومهارات نفسية، كما أوضح بعض الخبراء والمتخصصين والمحكمين في مسابقة الجمناز الايقاعي أن هناك مهارات حركية يظهر فيها توتر أداء وأخطاء فنية كبيرة ولا يمكن الحصول علي درجات عالية أثناء الأداء والمنافسة ومنها مهارة (الكورة والشريط) في الجمناز الايقاعي، ويظهر فيها أخطاء فنية في المهارات الاساسية والتوافقية والتي يعتمد علي أدائها علي المهارات النفسية، وبالتالي تؤثر على نتائج المنافسات بشكل كبير، وهنا ظهرت أهمية هذه الدراسة للتعرف علي تأثير برنامج نفسى معرفى على بعض المهارات المعرفيه ومستوى الاداء لناشئ الجمناز الايقاعي تحت (١٤) سنه، مما يؤدي إلى الإرتقاء بالعملية التدريبية وتحقيق أفضل النتائج فى المباريات.

وإيماننا من الباحث بأهمية برامج التدريب الرياضي والنفسى والتخطيط الجيد وفقا لأسس ومبادئ التدريب بما يناسب العمر الزمني والبيولوجي مع استخدام وسائل التدريب الحديثة لتطوير الاداء البدني والمهاري والنفسى للوصول الى أعلى المستويات، قام الباحث بتصميم برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات الحركية في الجمناز الايقاعي والمهارات النفس معرفية للناشئات، كمحاولة منها لمساعدة المدربات وتقديم الدعم للناشئات على التغلب على الصعوبات التى تواجههن لتطوير بعض القدرات مهارية والنفسية الى تساهم في اتقان صعوبات حركات الجسم وبالتالي تطوير الاداء الفني لدى الناشئات مما قد يسهم فى زيادة دافعية اللاعبات على بذل مزيد من الجهد وتحقيق مستوى أعلى من الانجاز.

كما توصي العديد من الدراسات السابقة في مجال الجمناز الايقاعي بضرورة إجراء دراسات في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية لتحسين مستوى الأداء في مهارات الجمناز الايقاعي الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج نفسى معرفى على بعض المهارات المعرفية ومستوى الاداء المهاري لناشئات الجمناز الايقاعي.

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي تأثير برنامج نفسى معرفى على بعض المهارات المعرفية ومستوى الاداء لبعض ناشئات الجمناز الايقاعي والذي يمكن تحقيقه من خلال التعرف على :

- تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على تحسين المهارات النفس معرفية (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة - الممارسة العقلية- إعادة التركيز) لبعض ناشئات الجمناز الايقاعي تحت (١٤) سنه.

- تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تنمية مهارات (الكورة والشريط) لناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة.

#### فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث هذه الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس المهارات النفس معرفية (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز) ومهارات (الكورة- الشريط) لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس المهارات النفس معرفية (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز) ومهارات (الكورة- الشريط) لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين القياسين البعديين لصالح المجموعة التجريبية في مقياس المهارات النفس معرفية (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز) ومهارات (الكورة- الشريط) لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة.

#### مصطلحات البحث :

- المهارات النفسية :
- برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.(٧)
- المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الاداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.
- هي قدرات نفسيه عقليه تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة بهدف الوصول الى الاداء الامثل.

#### - التدريب العقلي :

تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف تحسين أداء هذه المهارة (١٩: ٢٣)

#### - التصور العقلي:

إسترجاع بعض المعلومات المخترنة لجميع الخبرات الحركية من الذاكرة وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معني. (٢٠: ٢٢١)



## - تركيز الانتباه :

توجيه الانتباه بمستوي عالي من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات. (٢٨ : ٢٢٠)

## الدراسات السابقة :

١- دراسة "أحمد السيد أحمد محمد رجب" (٢٠٢١) (١) موضوعها "تأثير الاستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز"، وخلص البحث إلى مجموعة من النتائج من أهمها أن استخدام الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الإيجابي) يساهم في توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل لدى ناشئي الجمباز تحت (١٢) سنة، واختتم البحث إلى الإشارة إلى مجموعة من التوصيات من أهمها وجود أخصائي نفسى رياضي ضمن أعضاء الأجهزة الفنية المسؤولة عن تدريب ناشئي ولاعبى الجمباز.

٢- دراسة "أحمد عبد الرحمن، أحمد عبد العال" (٢٠٢١) (٤) موضوعها "تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح لتحسين تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم ١٦ - ١٥ سنة"، وتوصلت النتائج إلي أن منهج التدريب العقلي من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحبية لدي العينة بسبب استخدام التصوير والتفكير، وهذا النوع من التدريب ساهم في تطوير المسارات الحركية لدي أفراد العينة التجريبية.

٣- دراسة "بسمة شريف حيدر عزيز" (٢٠٢١) (١١) موضوعها "تطوير الأداء البدني والمهاري لناشئات الجمباز الإيقاعي باستخدام التدريبات الحديثة"، وإستنتجت الباحثة النتائج التالية: يؤثر برنامج التدريبات الحديثة على القدرات البدنية المتمثلة فى التوازن الثابت والديناميكي، الرشاقة، قدرة عضلات الرجلين، التوافق الكلى والتوافق بين اليد والعين، يؤثر برنامج التدريبات الحديثة على بعض عناصر صعوبات الجسم وهى: الميزان الافقى - الأمامى Front Scale ، الميزان الخلفى Ring ، ميزان خلفى بالمساعدة Penche ، دوران الباسيه Passe Pivot، ميزان خلفى أفقى Back Scale.

٤- دراسة "محمد عاطف أحمد، معتز عبدالفتاح مغازي البياع" (٢٠٢١) (٢٦) موضوعها: "تأثير البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء فى العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية"، وكانت أهم النتائج: برنامج البرمجة العقلية الإيجابية يعمل على تطوير المهارات العقلية ما بين تركيز الانتباه والتحكم فى التصور، يؤثر الاسترخاء والتصور العقلي بصورة إيجابية على تركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء العرض الرياضي، وبرنامج البرمجة العقلية الإيجابية يعمل على تحسين مستوى أداء العرض الرياضي.

- ٥- دراسة "رندة فاروق عسكر" (٢٠١٧) (١٣) موضوعها "أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفني في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية"، وأسفرت نتائج البحث على أن استخدام البرمجة اللغوية العصبية له اثر واضح على مستوى الأداء الفني للطالبات في التعبير الحركي (الباليه، الرقص الشعبي، الرقص الابتكاري الحديث)، ومقاييس المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه).
- ٦- دراسة "محمد بن عبدالله عسيري" (٢٠١٦) (٢٣) موضوعها "الفروق في بعض المهارات النفسية الاسترخاء- تركيز- الانتباه- تقدير الذات لذوى الإيقاع الحيوى اليومى من ممارسى النشاط البدنى بمدينة الرياض" وتوصل الباحث إلى نتائج، منها: توجد فروق دالة إحصائيا لمجموعة الإيقاع الحيوي الصباحي بين القياس الصباحي والقياس المسائي في كل من تركيز الانتباه، والاسترخاء لصالح القياس الصباحي، بينما لم توجد فروق بين القياسين في تقدير الذات. كما توجد فروق دالة إحصائيا لمجموعة نمط الإيقاع الحيوي المسائي بين القياسين الصباحي والمسائي في الاسترخاء، وتركيز الانتباه لصالح القياس المسائي، بينما لا توجد فروق في تقدير الذات بين القياسين.
- ٧- دراسة "بسمة توفيق صالح" (٢٠١٦) (١٠) موضوعها "تمارين نفسية وأثرها في خفض درجة حرارة اطراف الأصابع، ونشاط غدد التعرق عند أداء بعض مهارات جهاز المتوازي الغير موحد الارتفاع للطالبات"، وتوصلت النتائج إلي إعداد تمارين نفسية وتطبيقها مع الوحدات التعليمية للتقليل من القلق لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتحديد هذا القلق من خلال مؤشرات فسيولوجية (تغيرات حرارة اطراف الأصابع، ونشاط غدد التعرق) وأثره على بعض المهارات في الأجهزة للجمناستك.
- ٨- دراسة "أحمد محمد محمد زينه" (٢٠١٥) (٥) موضوعها "تأثير برنامج تدريبي نفسى على المهارات النفسية ومستوى الأداء لناشئ الملاكمة"، وتوصلت النتائج إلي أن برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح أدى إلى حدوث تحسين وتنمية في متغيرات المهارات النفسية حيث كانت كالتالى (القدرة على الاسترخاء بنسبة تحسن (٣٣.٥٧%)، وبلغ تحسن القدرة على التصور العقلي بنسبة (٣٢.٠٢%)، بينما تحسنت القدرة على تركيز الانتباه (٤٥.٦٩%)، كما تحسنت القدرة على مواجهة القلق بنسبة (٥٢.١٧%)، وبلغ تحسن الثقة بالنفس (٣٨.٢٨%)، بينما تحسنت دافعية الإنجاز الرياضى بنسبة (٥٩.٨٣%)، برنامج تدريب المهارات النفسية أدى إلى تحسن فى مستوى الأداء المهارى بنسبة (٢٢.٥٨%).

٩- دراسة "تحرير إبراهيم إسماعيل النعيمي" (٢٠١٥) (١٢) موضوعها "العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني"، وتوصلت النتائج إلي تحديد العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني، وترتيب العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني حسب نسبة مساهمة كل عامل على حده، وأمكن التوصل إلى العوامل الآتية: اولاً: الأعداد البدني، ثانياً: الأعداد الفني (المهاري والخططي)، ثالثاً: القياسات والمواصفات الجسمية، رابعاً: التوافق العضلي العصبي، خامساً: الكفاءة الفسيولوجية، سادساً: الحالة النفسية، سابعاً: التغذية والنظام اليومي للاعبه، ثامناً: الحالة المادية للاعبه، تاسعاً: المسابقات (المنافسات)، عاشراً: عوامل أخرى (كل متغير محتمل الحدوث).

#### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

لقد إستفاد الباحث من الدراسات السابقة عند تحديد الأهداف والفروض، وتحديد إجراءات البحث، وإختيار عينة البحث من، وتحديد الادوات والاجهزة والمقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث، كما أن نتائج الدراسات أكدت علي أهمية برامج التدريب العقلي لتحسن المهارات النفسية للناشئين في مختل الرياضات لما لذلك من أهمية كبيرة في تطوير النواحي الادراكية للرياضيين أثناء المنافسات الرياضية بشكل كبير.

#### إجراءات البحث :

#### المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة لملاءمته وطبيعة البحث.

#### عينة البحث :

إشتملت عينة البحث على (10) من ناشئات الجمناز الايقاعي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين ناشئات نادي سموحه (تحت ١٤ سنة)، تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطه قوام كل مجموعة (٥) ناشئات في الفتره من ٢٠٢٢/١٢/١ الي ٢٠٢٣/٢/٢٨، والجدول التالي يوضح التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الاولى قبل تطبيق التجربة.

## جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي في المتغيرات قيد البحث قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة ن = ١٠

معامل التفاعل	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلائل الإحصائية المتغيرات
-١.٢٢	-١.٠٤	٠.٤٨	١٢.٧٠	١٣.٠٠	١٢.٠٠	(سنة)	السن
-٠.٣٣	-٠.٧٣	٢.٧٣	١٥٦.٩٠	١٦٠.٠٠	١٥٢.٠٠	(سم)	الطول
١.٣٢	-٠.٧٣	٣.١٠	٤١.٥٠	٤٦.٠٠	٣٥.٠٠	(كجم)	الوزن
-٢.٢٨	-٠.٤٨	٠.٥٢	٨.٦٠	٩.٠٠	٨.٠٠	(سنة)	العمر التدريبي
-٠.٩٨	-٠.٥١	٢.١٠	١٨.٢٠	٢١.٠٠	١٥.٠٠	(درجة)	التركيز
-٠.٠٧	-٠.٧٣	١.٦٤	١٩.٧٠	٢٢.٠٠	١٧.٠٠	(درجة)	التصور
٠.٤٠	-٠.٦٠	٠.٩٢	١٩.٨٠	٢١.٠٠	١٨.٠٠	(درجة)	التخطيط للمنافسة
-٠.٤٦	-٠.٧٧	٢.٧٦	١٩.٥٠	٢٣.٠٠	١٥.٠٠	(درجة)	الممارسة العقلية
-٠.٣٨	٠.٨٠	١.٤٢	١٩.٣٠	٢٢.٠٠	١٨.٠٠	(درجة)	إعادة التركيز
-١.٥٨	٠.١٧	٦.٦٠	٩٦.٥٠	١٠٦.٠٠	٨٩.٠٠	(درجة)	المجموع
-١.١٧	-٠.٠٥	١.٣١	١٩.٤٧	٢١.٥٥	١٧.٢٢	(درجة)	مهارة الكرة
-٠.١٧	-٠.١٩	٢.١٠	١٨.٨٦	٢٢.٣٣	١٥.٣٣	(درجة)	مهارة الشريط

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-١.٠٤ إلى ٠.٨٠) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وذلك في البيانات الأساسية، والجدول التالي يوضح ذلك :

## جدول رقم (٢)

الدلالات الإحصائية في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة ن = ١٠

الدرجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٥		المجموعة الضابطة ن=٥		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
السن	(سنة)	١٢.٦٠	٠.٥٥	١٢.٨٠	٠.٤٥	٠.٢٠	٠.٦٣
الطول	(سم)	١٥٧.٨٠	١.٤٨	١٥٦.٠٠	٣.٥٤	١.٨٠	١.٠٥
الوزن	(كجم)	٤٠.٦٠	٣.٧٨	٤٢.٤٠	٢.٣٠	١.٨٠	٠.٩١
العمر التدريبي	(سنة)	٨.٦٠	٠.٥٥	٨.٦٠	٠.٥٥	٠.٠٠	٠.٠٠

\*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٣١)

يتضح من الجدول رقم (٢) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية قبل تطبيق البرنامج، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٠، ١.٠٥) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٣١) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أى تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

المقابلة الشخصية :

أجري الباحث العديد من المقابلات الشخصية مع الخبراء من ذوي الاختصاص في علم النفس الرياضي وعلم النفس العام والاختبارات والقياس لغرض التعرف على آرائهم حول موضوع البحث، وكذلك مع عينة البحث لتسليم وتسلم المقاييس والرد علي استفساراتهم حول بنود وعبارات المقاييس.

المقاييس والاختبارات :

- ١- مقياس تقييم المهارات النفسية إعداد مجدي يوسف (٢٠١٤)
- ٢- إختبار الكورة والشريط إختبارات الاتحاد الدولي للجماز طبقا للمستوي

مفردات ومواصفات المقاييس والاختبارات :

- ١- مقياس المهارات النفسية معرفية : إعداد مجدي يوسف (٢٠١٤) (١٨)

مكونات المقياس :

يتكون مقياس تقييم المهارات النفسية من (١٢) بعد وقد تم حصر الأبعاد في ثلاث محاور هي: مهارات شخصية- مهارات انفعالية- مهارات معرفية، ويتكون كل محور من الابعاد التالية :

- مهارات شخصية: (تحديد الهدف- الثقة- الالتزام)
- مهارات إنفعالية: (التحكم فى الضغوط- الاسترخاء- التحكم فى الخوف- التنشيط)
- مهارات معرفية: (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز)

حيث قام الباحث بعد موافقة المحكمين والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي بإختيار محور المهارات النفس معرفية فقط من محاور مقياس تقييم المهارات النفسية حيث أنه يشمل علي المهارات الاكثر ارتباطا بالنواحي التطبيقية في الانشطة الرياضية ويشتمل علي عدد (٥) أبعاد تعد هي أساس أو بنية التدريب العقلي التي تساعد الناشئات بشكل كبير علي إنجاز المهام المطلوب بأقل عدد من الاخطاء. ملحق (١)

**طريقة تطبيق المقياس:**

يتم شرح المقياس للناشئات المختبرين عن طريق الاجابة بمنتهي الشفافية عن كل مفردة من مفردات المقياس بوضع علامه تمثل درجة فعلية لما تشعر به، حيث يتم إختيار ميزان تقدير من عدد (٥) إختيارات، مع قراءة العبارة جيداً ثم ضع علامة (✓) أمام إحدى الخيارات الخمسة الموجودة في نهاية كل عبارة بما يتناسب مع انطباعاتكم إما (بدرجة كبيرة جداً) أو (بدرجة كبيرة) أو (بدرجة متوسطة) أو (بدرجة قليلة) أو (بدرجة قليلة جداً)، مع عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عليها، وعدم وضع أكثر من إجابة على السؤال الواحد، وعدم التعاون مع أي شخص في الإجابة على الأسئلة، مع العلم أنه ليس هناك وقت محدد للإجابة على الأسئلة ولكن حاول ان تجيب عليها في اقل زمن ممكن، ومع العلم ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة.

والجدول التالي يوضح التوصيف الاحصائي لمقياس المهارات النفس معرفية قبل التجربة :

### جدول رقم (٣)

الدلالات الإحصائية فى متغيرات المهارات النفس معرفية قيد البحث لمجموعتى البحث قبل التجربة ن = ١٠

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٣.٨٢	٣.٢٠	١.٦٧	١٦.٦٠	٠.٨٤	١٩.٨٠	(درجة)	التركيز
٢.٨٤	٢.٢٠	١.٥٢	١٨.٦٠	٠.٨٤	٢٠.٨٠	(درجة)	التصور
٠.٦٧	٠.٤٠	١.١٤	١٩.٦٠	٠.٧١	٢٠.٠٠	(درجة)	التخطيط للمنافسة
٣.٨٠	٤.٢٠	٢.٣٠	١٧.٤٠	٠.٨٩	٢١.٦٠	(درجة)	الممارسة العقلية
١.٧٢	١.٤٠	٠.٨٩	١٨.٦٠	١.٥٩	٢٠.٠٠	(درجة)	إعادة التركيز
٦.٢٠	١١.٤٠	٢.٤٩	٩٠.٨٠	٣.٢٧	١٠٢.٢٠	(درجة)	المجموع

\*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٣١)

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات النفس معرفية قبل تطبيق البرنامج، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين في متغير (التخطيط للمنافسة، إعادة التركيز)، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٦٧، ١.٧٢) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٣١) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أي تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق، وسوف يتم عمل مقارنة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين لباقي المتغيرات.

#### اختبار مهارة (الكورة والشريط) في الجمباز الإيقاعي :

قام الباحث بالمقابلة الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والجمباز الإيقاعي وذلك لتحديد المهارات الحركية التي يظهر فيها توتر وأخطاء فنية متكررة أو كثيرة من الناشئات، والتي يتوقف تنفيذها علي مدي تمتع الناشئات بالقدرات العقلية التي تؤهلهم إلي الحصول علي أعلي درجات في الاختبارات الفنية، وقد وقع الاختيار علي مهارات (الكورة والشريط) وهما من أكثر المهارات في الجمباز الإيقاعي يحدث فيهم توتر وأخطاء، كما قام الباحث بتطبيق إختبارات الاتحاد الدولي للجمباز طبقا لمستوي الناشئات في مهارات الكورة والشريط في بطولة الجمهورية المؤهلة لاختيارات نلاعبات المنتخب، وقد بلغ عدد حكام تلك البطولة (١٢) حكم وهم كالتالي :

- عدد (٤) محكمين لتسلسل الجملة الحركية ثم أخذ متوسط الدرجة.
  - عدد (٤) محكمين لشكل وجودة الأداء (فرد الذراعين والرجلين وشد الامشاط لليد والرجل) ثم أخذ متوسط الدرجة.
  - عدد (٢) حكم لاتقان الحركات الاساسية ثم يحتسب درجاتهم معا.
  - عدد (٢) حكم لأداء الحركات الصعبة التي يقوم بها اللاعب ثم يحتسب درجاتهم معا.
- والجدول التالي يوضح التوصيف الاحصائي لمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي قبل

التجربة:

## جدول رقم (٤)

الدلالات الإحصائية في متغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث لمجموعتي البحث قبل التجربة ن = ١٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			التجريبية ن=٥	المجموعة الضابطة ن=٥		
			س±	س±		
مهارة الكرة	(درجة)	٢٠.١٧	١.٠٩	١٨.٧٧	١.١٩	١.٩٣
مهارة الشريط	(درجة)	١٩.٩٢	١.٤٦	١٧.٨٠	٢.٢٣	١.٧٨

\*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٣١)

يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بمعنوية الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي قبل تطبيق البرنامج، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٧٨، ١.٩٣) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٣١) مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين وأن كلتا المجموعتين بدأت من مستوى متقارب جدا وأن أي تأثير بعد تطبيق التجربة يرجع إلى فاعلية البرنامج المطبق.

**خطوات تنفيذ البحث :**

**برنامج التدريب العقلي للمهارات النفس معرفي لناشئات الجمباز الإيقاعي :**

- قام الباحث بإجراء دراسة مسحية لبعض المراجع والدراسات والابحاث العلمية والاجنبية وبعض مواقع شبكة المعلومات والتي تناولت الاسس العلمية لوضع البرامج التدريبية النفسية استطاع الباحث بتحديد الخطوات العامة لبرنامج التدريب العقلي لمهارات النفس معرفية قيد البحث. ملحق (٢)

**هدف البرنامج :**

يهدف برنامج التدريب العقلي للمهارات النفس معرفية إلي تنمية الاداء المهاري لمهارات الكورة والشريط لناشئات الجمباز الإيقاعي تحت (١٤) سنه.

أسس بناء برنامج التدريب العقلي لمهارات النفس معرفية :

قام الباحث ببناء البرنامج المقترح وفقاً للأسس العلمية التالية :

- التهيئة الذهنية للناشئات قبل البدء في التدريبات.

- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلي الصعب في أداء التدريب داخل الوحدة التدريبية وعلي البرنامج التدريبي.

- مراعاة مبدأ تكامل التدريبات للأداء المهاري المطلوب تحقيقه (الرجلين- الذراعين) لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.



- مراعاة مبدأ التنوع في التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتي لا تشعر الناشئات بالملل والرتابة من تكرار نفس التدريبات داخل الوحدة التدريبية.

- الاهتمام بأداء تدريبات الاطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة التدريبية.

**محتوي البرنامج :**

إشتمل البرنامج المقترح علي عدد (٥) خمسة أبعاد رئيسية للبرنامج وهي (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز) كأبعاد رئيسية لبرنامج التدريب العقلي للمهارات النفس معرفية، كما إشتمل البرنامج التدريبي علي الاداء المهاري لمهارات الكورة والشريط علي عدد من التدريبات الثبات والانتقال بين المهارات الحركية للناشئات علي أن تؤدي هذه التدريبات طبقا لتحقيق الهدف المطلوب من المهارة الحركية قيد البحث.

**مدة البرنامج :**

إستغرق تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع وقد إشتمل علي (١٦) وحدة تدريبية بواقع (٢) وحدة إسبوعيا زمن كل وحدة (٢٥) دقيقة مقسمة إلى (٥) دقائق استرخاء عضلي وعقلي، (٢٠) دقيقة تدريبات (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز).

**وقت التنفيذ:**

قبل أداء الوحدة التدريبية

**محتوي الجلسة:**

أ- تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي لمدة (٥) دقائق.

ب- تدريبات التركيز وإعادة التركيز (٨) دقائق.

ت- التصور العقلي (٤) دقائق.

ث- التخطيط للمنافسة (٤) دقائق.

ج- الممارسة العقلية (٤) دقائق. ملحق (٢)

**خطوات تنفيذ البرنامج :**

**القياسات القبليّة :**

قام الباحث إجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١ حتي ٢٠٢٢/١٢/٤ وذلك لإجراء القياسات الاساسية (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) وتطبيق مقياس النفس معرفي واختبار مهارة الكورة والشريط وذلك من خلال عدد من

المحكمين لنشاط الجميز الايقاعي بنادي سموحه وذلك بعد استخراج متوسط الدرجات بين المحكمين، وقد راعي الباحث تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة للمقياس والاختبارات.

#### تطبيق تجربة البحث :

تم تطبيق تجربة البحث لكل من المجموعة التجريبية والضابطة إعتباراً من ٢٠٢٢/١٢/٦ حتى ٢٠٢٣/٢/٢٠ ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة إسبوعياً، وقد راعي الباحث بعض النقاط أثناء تطبيق برنامج التدريب العقلي القائم علي تطوير المهارات النفس معرفية لدي ناشئات الجميز الايقاعي قيد البحث وهي :

- التنبية علي الناشئات بضرورة الالتزام وعدم الغياب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.
- قيام الباحث بتدريب الناشئات بنفسه لبرنامج التدريب العقلي والجانب البدني لضمان الجدية وإعطاء الناشئات الحافز وتثبيت متغير خبرة المدرب.
- أن تتسم الوحدات التدريبية بالمرونة بحيث يسمح بإدخال أي تعديلات إذا تطلب الامر ذلك.

- مراعاة التشجيع المستمر بين الناشئات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.

#### القياسات البعدية :

- قام الباحث إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث داخل بطولة الجمهورية المؤهلة للبطولات الدولية ومنتخب مصر في نهاية فبراير ٢٠٢٣، وذلك لإجراء مقياس المهارات النفس معرفية، ونتائج المحكمين علي أداء عينة البحث (التجريبية والضابطة) لمهارات (الكورة والشريط) لرياضة الجميز الايقاعي، وقد راعي الباحث تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة في نفس الظروف التي تمت فيها.

#### المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهي كالتالي :

- أقل قيمة. - اختبار (ت) للمشاهدات المزدوجة
- أكبر قيمة. - اختبار (ت) بين مجموعتين مختلفتين.
- المتوسط الحسابي. - مستوى الدلالة.
- الانحراف المعياري. - نسبة التحسن.
- معامل الالتواء. - مربع إيتا.

- معامل التقلطح.

- نسبة الفروق

عرض ومناقشة النتائج :

- عرض النتائج الخاصة بمتغيرات المهارات النفس معرفية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.

### جدول رقم (٥)

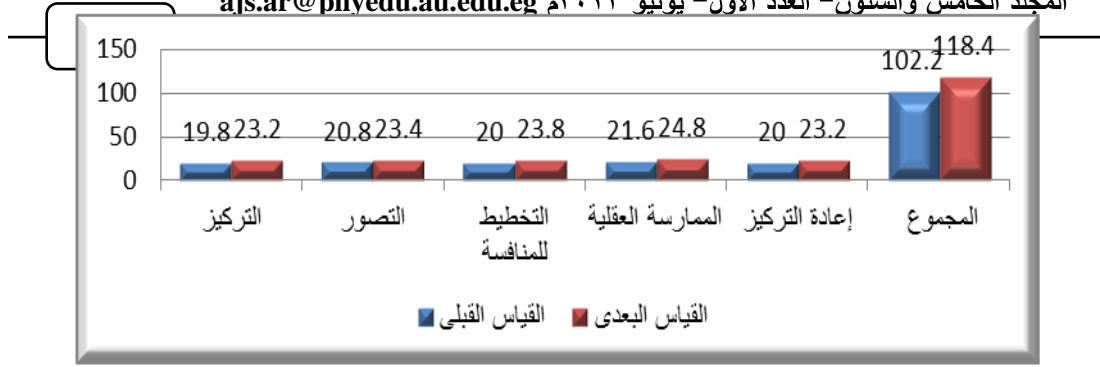
الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات المهارات النفس معرفية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٥

مرجع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
٠.٩٢	%١٧.١٧	٠.٠٠	*٦.٦٧	١.١٤	٣.٤٠	١.١٠	٢٣.٢٠	٠.٨٤	١٩.٨٠	(درجة)	التركيز
٠.٩١	%١٢.٥٠	٠.٠٠	*٦.٥٠	٠.٨٩	٢.٦٠	١.١٤	٢٣.٤٠	٠.٨٤	٢٠.٨٠	(درجة)	التصور
٠.٩٤	%١٩.٠٠	٠.٠٠	*٧.٧٦	١.١٠	٣.٨٠	١.٣٠	٢٣.٨٠	٠.٧١	٢٠.٠٠	(درجة)	التخطيط للمنافسة
٠.٩٨	%١٤.٨١	٠.٠٠	*١٦.٠٠	٠.٤٥	٣.٢٠	٠.٨٤	٢٤.٨٠	٠.٨٩	٢١.٦٠	(درجة)	الممارسة العقلية
٠.٩٨	%١٦.٠٠	٠.٠٠	*١٦.٠٠	٠.٤٥	٣.٢٠	١.٣٠	٢٣.٢٠	١.٥٨	٢٠.٠٠	(درجة)	إعادة التركيز
٠.٩٩	%١٥.٨٥	٠.٠٠	*٢٢.٠٥	١.٦٤	١٦.٢٠	٢.٧٠	١١٨.٤٠	٣.٢٧	١٠٢.٢٠	(درجة)	المجموع

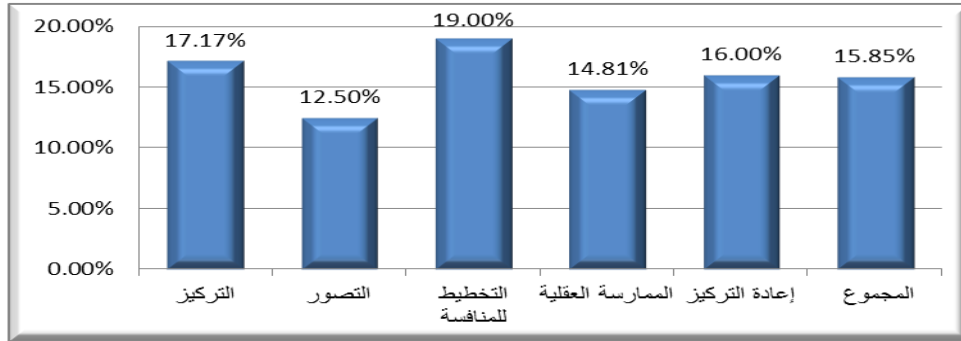
\*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (2.78)

\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ \* (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ \* (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (٥) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات المهارات النفس معرفية قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٥٠، ٢٢.٠٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (٢.٧٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢.٥٠%، ١٩.٠٠%)، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير للبرنامج التدريبي حيث تراوح ما بين (٠.٩١، ٠.٩٩) وهي أكبر من ٠.٥٠.



الشكل البياني رقم (١) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات المهارات النفس معرفية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (١) الخاص بنسب التحسن لمتغيرات المهارات النفس معرفية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

- عرض النتائج الخاصة بمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.

#### جدول رقم (٦)

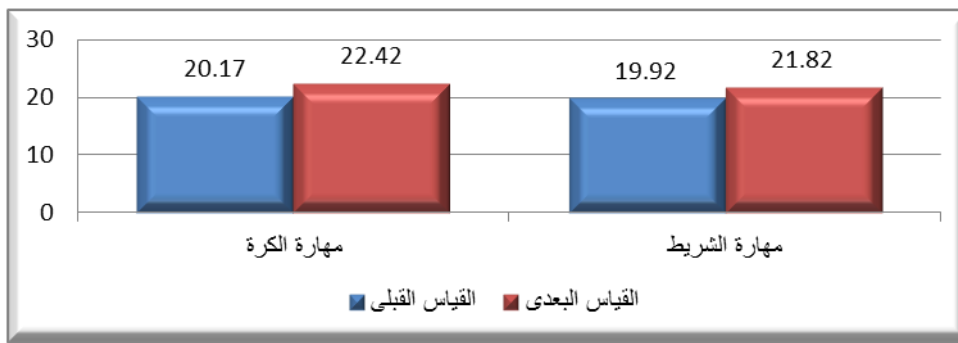
الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ٥

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدرجات الإحصائية المنغبرات
				س±	ع±	س±	ع±	س±	ع±		
٠.٨٩	١١.١٣%	٠.٠٠٠	*٥.٦٧	٠.٨٩	٢.٢٥	٠.٩٨	٢٢.٤٢	١.٠٩	٢٠.١٧	(درجة)	مهارة الكرة
٠.٩٨	٩.٥٦%	٠.٠٠٠	*١٤.١١	٠.٣٠	١.٩٠	١.٦٢	٢١.٨٢	١.٤٦	١٩.٩٢	(درجة)	مهارة الشريط

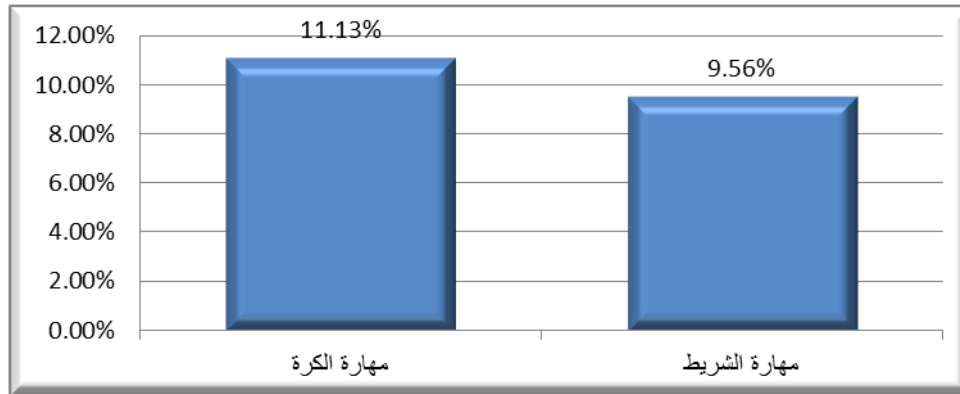
\* معنوي عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٧٨)

\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ \* (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ \* (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (٦) والشكل البياني رقم (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٦٧، ١٤.١١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٧٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٩.٥٦%، ١١.١٣%)، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير للبرنامج التدريبي حيث تراوح ما بين (٠.٨٩، ٠.٩٨) وهي أكبر من ٠.٥٠.



الشكل البياني رقم (٢) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٢) الخاص بنسب التحسن لمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

- عرض النتائج الخاصة بمتغيرات المهارات النفس معرفية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة :

### جدول رقم (٧)

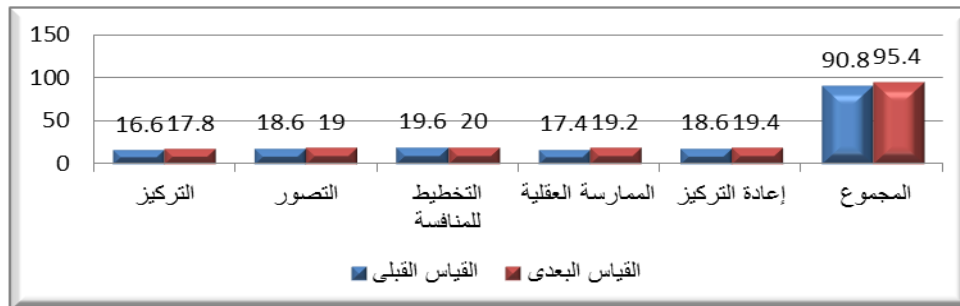
الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات المهارات النفس معرفية قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة = ٥

مرجع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
				ع±	س±	ع±	س±	ع±	س±		
٠.٩٠	%٧.٢٣	٠.٠٠	*٦.٠٠	٠.٤٥	١.٢٠	١.٧٩	١٧.٨٠	١.٦٧	١٦.٦٠	(درجة)	التركيز
٠.٤٠	%٢.١٥	٠.١٨	١.٦٣	٠.٥٥	٠.٤٠	١.٤١	١٩.٠٠	١.٥٢	١٨.٦٠	(درجة)	التصور
٠.٤٠	%٢.٠٤	٠.١٨	١.٦٣	٠.٥٥	٠.٤٠	٠.٧١	٢٠.٠٠	١.١٤	١٩.٦٠	(درجة)	التخطيط للمنافسة
٠.٥٢	%١٠.٣٤	٠.١٠	٢.٠٩	١.٩٢	١.٨٠	١.٣٠	١٩.٢٠	٢.٣٠	١٧.٤٠	(درجة)	الممارسة العقلية
٠.٨٠	%٤.٣٠	٠.٠٢	*٤.٠٠	٠.٤٥	٠.٨٠	٠.٥٥	١٩.٤٠	٠.٨٩	١٨.٦٠	(درجة)	إعادة التركيز
٠.٩٢	%٥.٠٧	٠.٠٠	*٦.٧٨	١.٥٢	٤.٦٠	٣.٤٤	٩٥.٤٠	٢.٤٩	٩٠.٨٠	(درجة)	المجموع

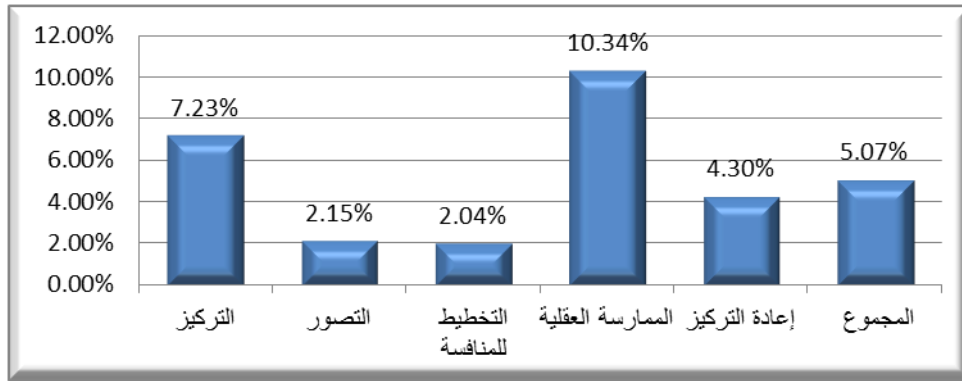
\* معنوي عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٧٨)

\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ \* (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ \* (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (٧) والشكل البياني رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات المهارات النفس معرفية قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٠٠)، (٦.٧٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٧٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢.٠٤، %١٠.٣٤)، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير للبرنامج التدريبي حيث تراوح ما بين (٠.٥٢، ٠.٩٢) وهي أكبر من ٠.٥٠.



الشكل البياني رقم (٣) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات المهارات النفس معرفية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٣) الخاص بنسب التحسن لمتغيرات المهارات النفس معرفية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

- عرض النتائج الخاصة بمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة.

#### جدول رقم (٨)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة ن = ٥

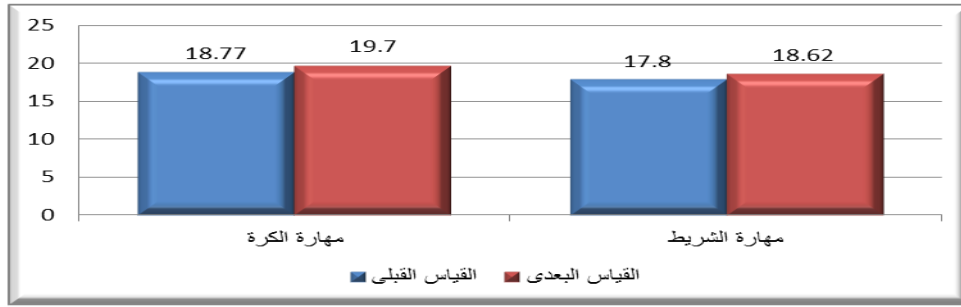
مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
				س	ع±	س	ع±	س	ع±		
٠.٨٤	%٤.٩١	٠.٠١	*٤.٦١	٠.٤٥	٠.٩٢	١.٢٣	١٩.٧٠	١.١٩	١٨.٧٧	(درجة)	مهارة الكرة
٠.٧٥	%٤.٦٢	٠.٠٢	*٣.٥١	٠.٥٢	٠.٨٢	٢.٥٧	١٨.٦٢	٢.٢٣	١٧.٨٠	(درجة)	مهارة الشريط

\*معنوي عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٧٨)

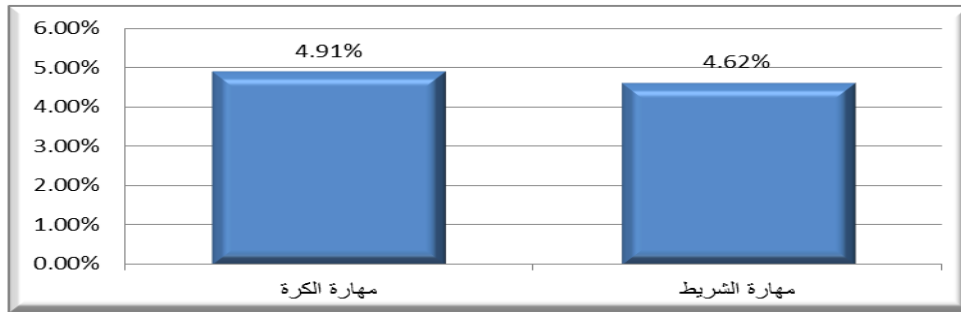
\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ \* (التأثير متوسط) من

٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ \* (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٥١، ٤.٦١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٧٨)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (%٤.٦٢، %٤.٩١)، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير للبرنامج التدريبي حيث تراوح ما بين (٠.٧٥، ٠.٨٤) وهي أكبر من ٠.٥٠.



الشكل البياني رقم (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة



الشكل البياني رقم (٤) الخاص بنسب التحسن لمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

- عرض النتائج الخاصة بمتغيرات المهارات النفس معرفية لمجموعتى البحث بعد التجربة.

جدول رقم (٩)

الدلالات الإحصائية في متغيرات المهارات النفس معرفية قيد البحث لمجموعتى البحث بعد التجربة ن = ١٠

مربع إيتا	نسبة الفروق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية لمتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
٠.٨١	٣٠.٣٤	*٥.٧٦	٥.٤٠	١.٧٩	١٧.٨٠	١.١٠	٢٣.٢٠	(درجة)	التركيز
٠.٧٩	٢٣.١٦	*٥.٤٢	٤.٤٠	١.٤١	١٩.٠٠	١.١٤	٢٣.٤٠	(درجة)	التصور
٠.٨٠	١٩.٠٠	*٥.٧٣	٣.٨٠	٠.٧١	٢٠.٠٠	١.٣٠	٢٣.٨٠	(درجة)	التخطيط للمنافسة
٠.٨٩	٢٩.١٧	*٨.٠٨	٥.٦٠	١.٣٠	١٩.٢٠	٠.٨٤	٢٤.٨٠	(درجة)	الممارسة العقلية
٠.٨٢	١٩.٥٩	*٦.٠١	٣.٨٠	٠.٥٥	١٩.٤٠	١.٣٠	٢٣.٢٠	(درجة)	إعادة التركيز
٠.٩٥	٢٤.١١	*١١.٧٧	٢٣.٠٠	٣.٤٤	٩٥.٧٠	٢.٧٠	١١٨.٤٠	(درجة)	المجموع

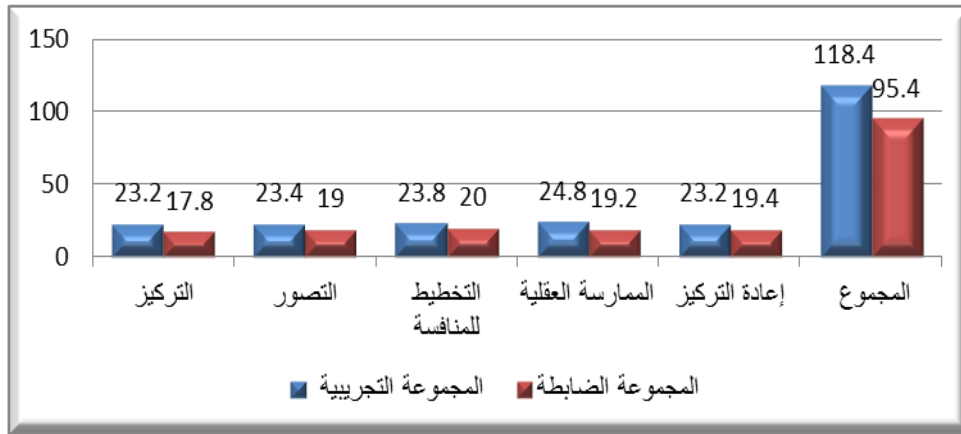
\* معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٣١)

\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ \* (التأثير متوسط)

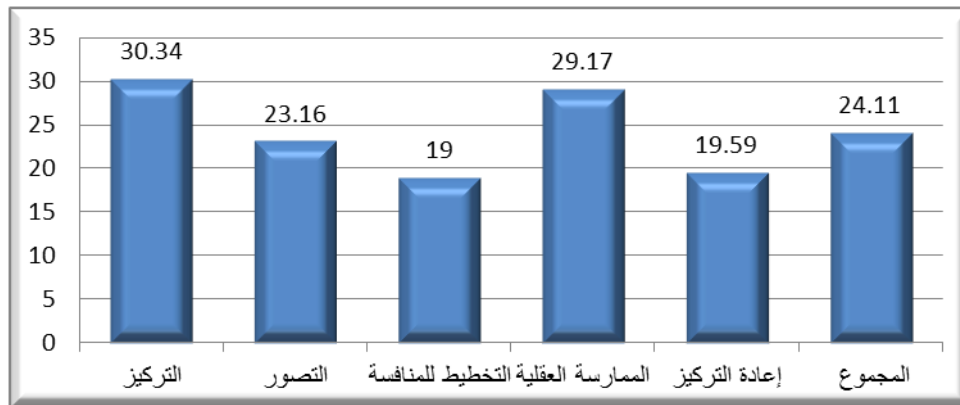
من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ \* (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١



يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل البياني (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات المهارات النفس معرفية بعد التجربة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٤٢)، (١١.٧٧) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٣١)، كما تراوحت نسبة الفروق بين مجموعتين البحث ما بين (١٩.٠٠ الى ٣٠.٣٤)، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير للبرنامج التدريبي حيث تراوح ما بين (٠.٧٩، ٠.٩٥) وهى أكبر من ٠.٥٠.



الشكل البياني رقم (٥) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات المهارات النفس معرفية لمجموعتي البحث بعد التجربة



الشكل البياني رقم (٥) الخاص بنسب الفروق لمتغيرات المهارات النفس معرفية لمجموعتي البحث بعد التجربة

- عرض النتائج الخاصة بمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي لمجموعتي البحث بعد التجربة.

### جدول رقم (١٠)

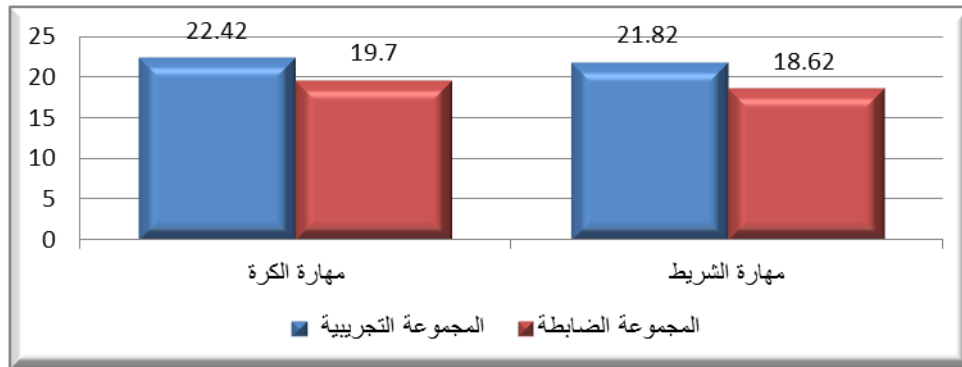
الدلالات الإحصائية في متغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي قيد البحث لمجموعتي البحث بعد التجربة ن = ١٠

مرجع إيتا	نسبة الفروق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				س	ع±	س	ع±		
٠.٦٥	١٣.٨٢	*٣.٨٧	٢.٧٢	١.٢٣	١٩.٧٠	٠.٩٨	٢٢.٤٢	(درجة)	مهارة الكرة
٠.٤١	١٧.٢٠	*٢.٣٥	٣.٢٠	٢.٥٧	١٨.٦٢	١.٦٢	٢١.٨٢	(درجة)	مهارة الشريط

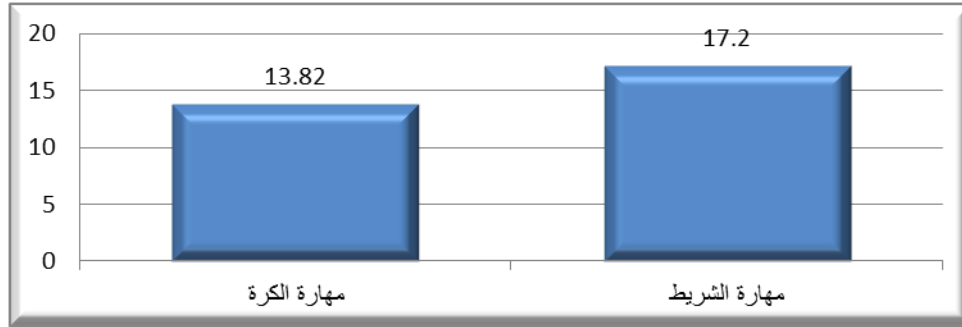
\*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٣١)

\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ \* (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ \* (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (١٠) والشكل البياني (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي بعد التجربة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣٥، ٣.٨٧) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٣١)، كما تراوحت نسبة الفروق بين مجموعتين البحث ما بين (١٣.٨٢ الى ١٧.٢٠)، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير للبرنامج التدريبي حيث بلغت (٠.٦٥) وهي أكبر من ٠.٥٠.



الشكل البياني رقم (٦) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي لمجموعتي البحث بعد التجربة



الشكل البياني رقم (٦) الخاص بنسب الفروق لمتغيرات مهارات الجمباز الإيقاعي لمجموعتي البحث بعد التجربة

- عرض النتائج الخاصة بالفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث لمجموعتي البحث.

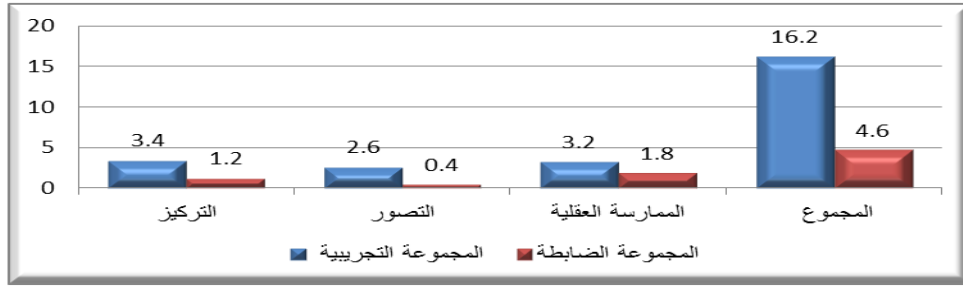
#### جدول رقم (١١)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الغير متكافئة للفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات النفس معرفية لمجموعتي البحث ن=١٠

الفرق بين المتوسطين	القيمة (ت)	المجموعة الضابطة ن=٥		المجموعة التجريبية ن=٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٢.٢٠	٤.٠٢	٠.٤٥	١.٢٠	١.١٤	٣.٤٠	(درجة)	التركيز
٢.٢٠	٤.٦٩	٠.٥٥	٠.٤٠	٠.٨٩	٢.٦٠	(درجة)	التصور
١.٤٠	١.٥٩	١.٩٢	١.٨٠	٠.٤٥	٣.٢٠	(درجة)	الممارسة العقلية
١١.٦٠	١١.٦٠	١.٥٢	٤.٦٠	١.٦٤	١٦.٢٠	(درجة)	المجموع

\*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٣١)

يتضح من الجدول رقم (١١) والشكل البياني رقم (٧) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الغير متكافئة للفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات النفس معرفية لمجموعتي البحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في متغير الممارسة العقلية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٥٩) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٣١)، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في باقى المتغيرات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٠٢)، (١١.٦٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) (٢.٣١).



الشكل البياني رقم (٧) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات الغير متكافئة قيد البحث لمتغيرات المهارات النفس معرفية لمجموعتي البحث

#### مناقشة النتائج :

##### أولاً : مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة :

يتضح ذلك من نتائج الجداول السابقة أرقام (٥، ٦) والشكل البياني رقم (١، ٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية أن هناك تحسن وذلك في المتغيرات الخاصة بمقياس المهارات النفس معرفية ومهارات الكورة والشريط لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنه بدرجة مرتفعة، وذلك لما تم إستخدامة من برنامج التدريب العقلي القائم علي الابعاد الخمسه (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز)، ويرجع الباحث ذلك الى مرور المجموعة التجريبية بالبرنامج المقترح وتنمية المهارات المعرفية قيد "البحث" لناشئات الجمباز الايقاعي والتي ساعدتهم اثناء عملية التدريب علي المهارات قيد البحث في التخلص من التوتر والقلق والخوف اثناء ممارسة حركات الجمباز الايقاعي بأنشطته المختلفة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "أسامة راتب" (٢٠٠٤) (٨) أن تدريبات الاسترخاء تساعد على التخلص من التوتر، كما أكد محمد شمعون (٢٠٠٢) (٢١) أنه من الضروري الربط بين التصور البصري والناحية الفكرية الناتجة عن الشرح، كما ساعد البرنامج الناشئات على تنمية الاتجاهات الايجابية والتخلص من الانفعالات السلبية مثل الخجل وعدم الثقة بالنفس والتوتر والتردد والخوف وتحويلها الى إنفعالات أخرى ايجابية مثل الثقة بالنفس، التركيز، التحدي، وكان أيضا للبرنامج اثر واضح في تحول الحالة الانفعالية والمزاجية للناشئات من الاحساس بالاحباط، والضيق والفشل إلى الاحساس بالسعادة والفرح والقدرة على النجاح وتحقيق الذات، مما ساعد على تنمية قدرتهم على التصور والتخيل تركيز الانتباه والاستعداد النفسي.

وفي هذا السياق يشير "محمد شمعون" (٢٠٠١) أن تركيز الإنتباه يستهلك طاقة نفسية عالية، ولذلك نجد الحاجة إلي مهارات السيطرة علي الطاقة، ويزداد إحتياج اللاعب إلي معرفة

متي يبدأ التركيز، ومتي يتوقف وفي مثل هذه الحالات يجب التحكم في تركيز الانتباه بطريقة فعالة من خلال التدريب المستمر علي تطوير هذه المهارات النفسية. (٢٧٦ : ٢٦) وفي هذا الصدد يشير "أحمد أمين" (٢٠٠٣) إلي أهمية تنمية الانتباه لدي اللاعبين وذلك من خلال مجموعة من الإجراءات الموجهة نحو تنمية القدرة علي الانتباه بإعتباره مهارة عقلية أساسية ذات علاقة بالتفوق في المجال الرياضي. (٢ : ١٨٢) وفي هذا الصدد يشير "محمد العربي" (٢٠٠٥) (٢٢) إلي أنه نوع من التدريبات اثبت فاعليته في الطريقة التي تستخدم لإتقان المهارات الرياضية وفي الوقت نفسه يقلل إلي حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي الذي غالبا ما يصاحب التدريب الزائد. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من "أحمد السيد رجب" (٢٠٢١) (١)، "أحمد عبد الرحمن، أحمد عبد العال" (٢٠٢١) (٤) والتي توصلت إلي فاعلية الاستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة الففز لناشئي الجمباز.

ويري الباحث أنه من خلال التدريب العقلي للمهارات النفسية في جميع الأوقات ومراعاة ذلك في البرنامج المقترح أصبحت المهارات النفس معرفية للناشئات في المنافسة كتركيزهم أثناء التدريب وعزل جميع المتغيرات التي من شأنها أن تخل بتركيز الناشئة أثناء المباراة مهما كانت درجة صعوبة هذه المباراة وإنعكس ذلك علي إتقان أداء مهارة الكورة والشريط.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس المهارات النفس معرفية (التركيز - التصور - التخطيط للمنافسة - الممارسة العقلية - إعادة التركيز) ومهارات (الكورة - الشريط) لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة. **ثانياً: مناقشة النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة :**

يتضح ذلك من نتائج الجداول السابقة أرقام (٧، ٨)، وأشكال بيانية (٣، ٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة أن هناك تحسن وذلك في المتغيرات الخاصة بمقياس المهارات النفس معرفية ومهارات الكورة والشريط لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة بدرجة متوسطة، وذلك لما تم إستخدامة من البرنامج التدريبي التقليدي القائم علي تحسن الجوانب البدنية والمهارية.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة "محمد عبد الحميد" (٢٠٠٧) (٢٧) وتوصلت إلى برنامج التدريب العقلي المقترح أثر إيجابيا وبدلالة إحصائية علي تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي بأبعاد الخمسة "البصري- السمعي- الحسي حركي- الانفعالي- التحكم في الصور"، تركيز الانتباه) لدي أفراد المجموعة التجريبية التي تفوقت علي أقرانهم من المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.

ويرجع الباحث هذا التحسن في تركيز الانتباه والاداء المهاري في مهارة الكورة والشريط للجمباز الايقاعي إلي ممارسة المجموعة الضابطة للبرنامج البدني المهاري من المدرب والذي أدى إلي التحسن بطريقة غير مباشرة خلال الوحدة التدريبية بما يتضمنه من أنشطة حركية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مقياس المهارات النفس معرفية (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز) ومهارات (الكورة- الشريط) لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة.

**ثالثاً: مناقشة النتائج الخاصة بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة :**

يتضح ذلك من نتائج الجداول السابقة أرقام (٩، ١٠، ١١)، وأشكال بيانية أرقام (٥، ٦، ٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية أن هناك تحسن بدرجة مرتفعة وذلك في المتغيرات الخاصة بمقياس المهارات النفس معرفية ومهارات الكورة والشريط لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة، وذلك لما تم إستخدامه من برنامج التدريب العقلي القائم علي الابعاد الخمسة (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز)، وهذا نتيجة مباشرة لما تم إستخدامه مع المجموعة التجريبية من برنامج التدريب العقلي القائم علي المهارات النفسية الضرورية للرياضيين.

وفي هذا يري "أسامه راتب" (١٩٩٥) أن التدريب العقلي يتضح من خلال تدعيم الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلي العضلات العاملة، الامر الذي يساعد علي أداء المهارات بشكل أكثر إنسيابية فضلا عن تقديم الإستجابات الذهنية علي نحو سليم. (٦: ٣١٧)

ويوضح "العربي شمعون" (١٩٩٦) (20) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع

تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. وفي هذا الصدد يذكر "مصطفى باهى، سمير جاد" (١٩٩٩) التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضى فيجب أن يكون الرياضى قادراً على طرد كل ما يشتت انتباهه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبه منه وهذه هى اللحظات الحرجه فى الأداء التى يلزم عندها أن يكون الرياضى قادراً تماماً على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة. (٣٠: ٧١)

وفي هذا الصدد تؤكد "جولي راي Jolly Ray" (٢٠٠٣) (36) على أن التدريبات العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، وأن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي ياتي في مقدمتها المتغيرات النفسية، فاللاعب الذي يخلق جو خاص به يستطيع أن يؤدي بثبات، مع مراعاة أن التدريبات العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها.

ويؤكد "محمد حسن علاوي" (١٩٩٧) (٢٥) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على عبثة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية.

ويضيف "محمود العكيلي" (٢٠٠٨) (٢٩) من أن اللاعب الذي يتميز بزيادة الانفعال يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية.

ويري الباحث أن الاداء المهاري لمهارات الجمباز الايقاعي من المهارات التي تتطلب مهارات نفسية بدرجة كبيرة ومنها التركيز والتصور والاستعداد والتخطيط والاستعداد للممارسة حيث أنها تمثل القاعدة الأساسية للأداء الفني والخططي الهادف والفعال للناشئات في الجمباز الايقاعي وذلك نتيجة لتأثرهم الشديد بالمتغيرات الخارجيه المختلفه (النتائج والتصنيف وهكذا...).

وفي هذا السياق يري "أحمد أمين، وطارق بدر الدين" (٢٠٠١) أن التدريب العقلي طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للاعبين وتكمن أهمية التدريب العقلي في التهيئة العقلية لتصور أداء مهارة حركية معينة يتم من خلالها إستثارة لمجموعة العضلات المسئولة عن أداء تلك المهارة. (٣: ٢٠٨)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من "سيده عبدالعال (٢٠١٣) (15)، تحرير النعيمي (٢٠١٥) (١٣)، بسمة صالح (٢٠١٦) (١١)، بسمة عزيز" (٢٠٢١) (١٢) والتي توصلت نتائجها إلي فاعلية إستراتيجيات التدريب العقلي في التأثير على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في الجمباز الفني والجمباز الايقاعي للناشئات.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بين القياسين البعدين لصالح المجموعة التجريبية في مقياس المهارات النفس معرفية (التركيز- التصور- التخطيط للمنافسة- الممارسة العقلية- إعادة التركيز) ومهارات (الكورة- الشريط) لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة.

#### استخلاصات البحث :

- ١- برنامج التدريب العقلي المقترح الذي يشتمل علي تدريبات الاسترخاء العضلي والنفسي وتركيز الانتباه وإعادة التركيز والتصوير العقلي والتخطيط والاستعداد النفسي أدي إلي تحسين المهارات النفس معرفية لدي المجموعة التجريبية بشكل كبير.
- ٢- البرنامج التقليدي ليس له دلالة إحصائية علي المهارات النفس معرفية قيد البحث، ولكن له تأثير علي أداء مهارات الجمباز الايقاعي (مهارات الكورة والشريط) للمجموعة الضابطة
- ٣- البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تحسين المهارات النفس معرفية لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (١٢.٥٠ : ١٩.٠٠ %).
- ٤- البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تنمية الأداء المهاري للجمباز الايقاعي لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة للمجموعة التجريبية لمهارات (الكورة والشريط) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩.٥٦ : ١١.١٣ %).
- ٥- البرنامج التدريبي التقليدي له تأثير إيجابي علي تحسين المهارات النفس معرفية لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة للمجموعة الضابطة حيث بلغت نسب التحسن ما بين (٢.٠٤ : ١٠.٣٤ %)
- ٦- البرنامج التدريبي التقليدي له تأثير إيجابي علي تنمية الاداء المهاري للجمباز الايقاعي لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤) سنة للمجموعة الضابطة لمهارات (الكورة والشريط) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤.٦٢ : ٤.٩١ %).



- ٧- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين فى جميع المتغيرات قيد البحث لمقياس المهارات النفس معرفية لصالح المجموعة التجريبية، كما تراوحت نسبة الفروق بين مجموعتين البحث ما بين (١٩.٠٠ الى ٣٠.٣٤).
- ٨- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين فى جميع المتغيرات قيد البحث لمهارات الجمباز الايقاعي (الكورة والشريط) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسبة الفروق بين مجموعتين البحث ما بين (١٣.٨٢ الى ١٧.٢٠).
- ٩- برنامج التدريب العقلي له تأثير إيجابي علي تحسين المهارات النفسية والمهارات الحركية للجمباز الايقاعي لدي ناشئات الجمباز الايقاعي تحت (١٤).

#### التوصيات :

- ١- استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح فى تدريب الجمباز الايقاعي لما له من تأثير على:
- تحسين المهارات النفس معرفية وهي (التركيز - التصور - التخطيط للمنافسة - الممارسة العقلية - إعادة التركيز) لناشئات الجمباز الايقاعي.
- تنمية القدرات المهارية لناشئات الجمباز الايقاعي لمهارات (الكورة - الشريط).
- ٢- الاهتمام بالتدريب العقلي من خلال التدريب علي المهارات النفس معرفية (التركيز - التصور - التخطيط للمنافسة - الممارسة العقلية - إعادة التركيز) ودمجها مع برامج التدريب الرياضي للوصول إلي المستويات الرياضية العليا في الرياضات المختلفة.
- ٣- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات المهارية لناشئات الجمباز الايقاعي لما لها من دور ايجابي في تحسين مستوي الأداء المهاري.
- ٤- ضرورة تنمية المهارات النفس معرفية حيث يؤدي ذلك إلي زيادة التركيز والتصور العقلي والتخطيط للمنافسة أثناء أداء مهارات الجمباز الايقاعي سواء في التدريب أو البطولات لما لذلك من أهمية في تحقيق أفضل أداء فني خالي من الاخطاء.
- ٥- التواصل الفعال بين مدرب اللياقة البدنية ومدربات الجمباز الإيقاعي مما يسهم فى إختيار التمرينات المناسبة للمرحلة السنوية والمتطلبات البدنية والمهارية للجمباز الإيقاعي.
- ٦- التنوع فى أساليب ووسائل التدريب وخاصة فى مرحلة الناشئين لإثارة دافعيتهم لبذل الجهد وتحمل التدريب الشاق.

- ٧- ضرورة الاهتمام بتواجد أخصائي نفسي يعمل علي تنمية المهارات النفسية داخل كل فريق لما له من تأثير إيجابي علي مستوي الأداء.
- ٨- ضرورة الكشف علي جميع الحواس للناشئات قبل البدء في التدريب والتأكد من سلامة جميع الحواس حيث أن غياب حاسة تعني إنعدام جميع مدركاتها.

### (( المراجع ))

#### أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد السيد أحمد محمد رجب (٢٠٢١): تأثير الاستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، المجلد/ العدد: ١٤.
- ٢- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) : مبادئ علم النفس الرياضي "المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ٣- أحمد أمين فوزي، طارق بدر الدين (٢٠٠١): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أحمد عبد الرحمن إسماعيل عبدالرحمن، أحمد زياد محمد عبدالعال (٢٠٢١): تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح لتحسين تركيز الانتباه لدى ناشئي كرة القدم ١٦ - ١٥ سنة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط- كلية التربية الرياضية.
- ٥- أحمد محمد محمد زينه (٢٠١٥): تأثير برنامج تدريبي نفسي على المهارات النفسية ومستوى الأداء لناشئي الملاكمة، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية بكلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ Article 12, Volume 2, Issue 1, January 2015, Page 270-284
- ٦- أسامة كامل راتب (١٩٩٥): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- برركان عثمان حسين، أماني وحيد إبراهيم (٢٠١٩) : المرجع في التمرينات والجمباز الإيقاعي، مكتب برنت للطباعة، القاهرة.

- ١٠- بسمة توفيق صالح (٢٠١٦): تمرينات نفسية وأثرها في خفض درجة حرارة اطراف الأصابع، ونشاط غدد التعرق عند أداء بعض مهارات جهاز المتوازي الغير موحد الارتفاع للطالبات، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية المجلد/العدد: مج ١٦، ع ٢٤.
- ١١- بسمة شريف حيدر عزيز (٢٠٢١): تطوير الأداء البدني والمهاري لناشئات الجمباز الإيقاعي باستخدام التدريبات الحديثة، المجلة العلمية لفنون وعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، مجلد (٠٠٥٩) - العدد (١) - فبراير.
- ١٢- تحرير إبراهيم إسماعيل النعيمي (٢٠١٥): العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، المجلد/العدد: مج ٢٧، ع ٢٤.
- ١٣- رندة فاروق عسكر (٢٠١٧): أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفني في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية المجلد ٠٣، العدد ٩٣، سبتمبر ٢٠١٧ م.
- ١٤- سامية أحمد كامل الهجرسي (٢٠٠٤): التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ١٥- سيدة علي عبدالعال محمد (٢٠١٣): تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في البالاية مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ع ٣٦، ج ١.
- ١٦- عطيات خطاب، مها فكرى، شهيرة شقير (٢٠٠٦): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- عنيات فرج، فاتن البطل (٢٠٠٤): التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- مجدى حسن يوسف (٢٠١٤): الاستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور العقلى فى المجال الرياضى، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء للنشر، ط ١، مصر.
- ١٩- محمد العربي شمعون (١٩٨٧): التدريب العقلي في المجال الرياضي، المجلة الأولمبية، القاهرة، يوليو.

- ٢٠- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي.
- ٢١- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد العربي شمعون (٢٠٠٥): الصلابة العقلية، مؤتمر علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٣- محمد بن عبدالله عسيري (٢٠١٦): الفروق في بعض المهارات النفسية الاسترخاء- تركيز- الانتباه- تقدير الذات لذوى الإيقاع الحيوى اليومى من ممارسى النشاط البدنى بمدينة الرياض مجلة كلية التربية جامعة الأزهر ديسمبر ١٧١٤، ج٤.
- ٢٤- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٧): مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، ط ٣، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٦- محمد عاطف أحمد، معتز عبدالفتاح مغازي البياع (٢٠٢١): تأثير البرمجة العقلية الإيجابية على مستوى الأداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية، المجلد/العدد: ١٠٩٤.
- ٢٧- محمد عبد الحميد زايد (٢٠٠٧): تأثير التدريب العقلي في تحسين أداء مهارة الشقلبة الخلفية في الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٨- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ٢٩- محمود موسى العكيلي (٢٠٠٨): تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد السابع، العدد الثامن.
- ٣٠- مصطفى حسين باهى وسمير عبد القادر جاد (١٩٩٩): سيكولوجية التفوق الرياضى "تنمية المهارة العقلية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٣١- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 32- Bahrawi Mohamed & Elkady Ahmed, (2008) : the relationship between mental toughness and athletics coping skills among swimmers,
- 33- Beth Athanas (2006): fencing to win or fencing to don't lose, Human kinetic book, England
- 34- Bianka Panova (2017): Drills for eye - hand co-ordination ,Gymnastics for kids,Health ,Rythmic Gymnastics, Academy word press.com.
- 35- Jimes Loehr (1993) : The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- 36- Jolly Ray (2003): Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, Bangalore.