

## تأثير برنامج استرخاء تعاقبي على التدفق النفسي ودافعية الانجاز والمستوى الرقمي لدي لاعبي رمى الرمح

أ.م.د/ شيرين محمد خيرى الأتري<sup>1</sup>

### المقدمة ومشكلة البحث

إن ممارسة التدريب الرياضي تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشمل كل الأجهزة الداخلية للجسم كما أن عملية التكيف الفسيولوجي واستجابة أجهزة الجسم لأداء حمل بدني تتم عن طريق مجموعة مختلفة من أجهزة الجسم.

ويشير كل من أمين الشافعي وجمال الشافعي (2001) ، ايلين وديع (2007) إلى أن من أهم متطلبات الاداء الرياضى الجلد الدوري التنفسي والرشاقة والسرعة والقدرة العضلية والمرونة والتوافق ودقة الأداء، إلا أن تحمل طبيعة الأداء فيها يتطلب تجمع كل هذه الصفات الخاصة في تحمل الأداء للاعب ، ويضيف محمد أبو حلوة (2017) أن محاولة الارتقاء بجميع النواحي المرتبطة بالاداء سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطوية أو نفسية كي يتمكن من تحقيق انجازاته من خلال نضال عنيف ولياقة بدنية عالية.(8: 500) (6: 58، 59)،(7: 23) (14 : 90)

وإن استخدام الأسلوب العلمي لتطوير أداء اللاعب يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني للأداء وتحقيق أفضل النتائج وفي هذا الصدد يشير مايجويل ،وداف Miguel & Dave (2002) أن هناك في كل مواقف الأداء في الرياضات الفردية عدد من الأفكار للاعب، ومن الأهمية أن يدرك اللاعب الإمكانيات المختلفة والتي يجب أن يضعها المدربون موضع التدريب، ولكي يكون اللاعبون قادرين على تطبيق مناسب للأهداف الرقمية التي يمكن الاستعانة بنماذج متعددة لهذه المواقف (31 : 39)

ويشير وينبرج Weinberg (1998) إلى أن من الخطأ الاعتقاد أن المهارات النفسية "العقلية" تخص الصفوة وذوى المستوى المهاري العالي فقط ، ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين ، مع أهمية الأخذ في الاعتبار أن الناشئ الصغير يحتاج إلى بعض التعديلات الملائمة لتقديم هذه المعارف ، ومع وضع عدد أقل من الأهداف ،وقصر الفترة الزمنية لجلسات التدريب وتبسيط الإرشادات اللفظية وضرورة التكامل بين ممارسة المهارات النفسية "العقلية" والمهارات الحركية، وكذلك عندما يتعلم الرياضي مهارة التمييز بين الاسترخاء والتوتر ، يجب أن يطبق ذلك في الأداء العضلي للمهارة .(32: 276 - 279)

<sup>1</sup> استاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان

يؤكد محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال (1996) على أهمية تنمية الخصائص النفسية للاعبين والتي تتمثل في (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الاسترجاع العقلي) بحيث يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال البرامج طويلة المدى، بل يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية. (17 : 13)

ويري أسامة راتب (2004) أن الاسترخاء أحد المهارات العقلية الهامة لأي رياضي يأمل أن يرتقى بمستوى أدائه ويحقق أفضل مستوى حيث تساعد مهارات الاسترخاء على مواجهة الضغوط النفسية والقلق المعرفي والشك في قدراته والأفكار السلبية، والقلق الجسمي ( غثيان، ارتعاش في الأطراف، وفي المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء. (3 : 647)

ويذكر محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (2001) أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته إعادة الشحن، وترجع أهمية الاسترخاء كأحد المهارات العقلية في المجال الرياضي إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتي يمكنها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني. (16 : 81)

ويتفق كل من كبات وهانه Kabat & Hanh (2009) ، مالمس Melemis (2008) على أن هناك العديد من أساليب الاسترخاء العقلي البدني منها اليوجا والتأمل وذلك للعمل على الاسترخاء العقلي البدني لاسترخاء كل من الجسم والعقل معاً فالفكرة الأساسية هي أنه من الأسهل أن تريح العمليات العقلية إذا أرحت جسمك أولاً ، ويضيف ايبل وآخرون Epel, et al (2004) أنه يمكن تسمية عملية الاسترخاء العقلي البدني بعدة أسماء، والتي من بينها التفكير القائم على تخفيف الضغط والتأمل اليقظ ومن ثم فإن مصطلح "العقلي البدني" يتم قراءته بطريقتين إما "العقلي - البدني" أو "العقلي الجسدي"، وذلك حتى يتم التركيز على التواصل ما بين الجسم والعقل. ويعتبر الاسترخاء العقلي البدني من الأمور الهامة حيث ثبت أن التوتر له عدة نتائج سلبية. (26) ، (30)، (25: 17312)

ويتفق كل من أسامة راتب (2007) ، محمد شمعون (2001) على أن الاسترخاء العضلي يعني خفض التوتر في العضلات ، وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المختلفة بالجسم ويتضمن أنواع متعددة تشترك جميعاً في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء ، وأنواع الاسترخاء العضلي هي (الاسترخاء التحليلي - الاسترخاء التعاقبي - الاسترخاء الذاتي - استرخاء التغذية الرجعية المرتدة). (5 : 278)، (15 : 170)

كما أوضح من أسامة راتب (2007) عبد العزيز عبد المجيد (2007)، صباح صقر (1996) أن العديد من العلماء اتفقوا على ان للاسترخاء التعاقبي أساليب عديدة إلا أنها جميعاً تستند إلى الطريقة التي قدمها ادموند جاكبسون والتي تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض

من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي، وسمي بالاسترخاء التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية المشاركة. (5: 284)، (11: 122)، (10: 116) ويوضح أحمد أمين فوزي (2003) إلى أن الاسترخاء البدني التعاقبي يعتبر من أفضل الطرق للاسترخاء ، وذلك عن طريق محاولة الرياضي قبض عضلاته ثم بسطها بطريقة تعاقبية ، حيث إن الانقباض العضلي لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء وأكثر مما كانت عليه قبل الانقباض ، حيث إن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات لتصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون أي توتر . (1: 181)

ويضيف محمد علاوي (2002) أن عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح الإنجاز أو أداء الاسترخاء ؛ لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة للتحكم في التوتر العضلي ، كما أن التنفس الصحيح يساعد على الأداء عن طريق زيادة كمية الأكسجين في الدم ، وبالتالي وصول المزيد من الطاقة إلى العضلات وعندما يكون اللاعب واقعا تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح مقيدا أو غير منظم ، أما عندما يكون اللاعب هادئا أو واثقا من نفسه وقادرا على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقا وإيقاعيا . (19: 218)

ويؤكد أحمد أمين فوزي (2003) أن التحكم في التنفس يؤثر تأثيرا فعالا في خفض مستوى القلق والتوتر النفسي ويرفع من مستوى الاسترخاء العقلي ، وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطيء أكثر من مرة ، مما يجعل اللاعب يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل المنافس والجمهور ونتيجة المباراة . (1: 181)

ولقد أجريت العديد من الدراسات في المجال الرياضي بغرض التعرف على تأثير برامج الاسترخاء بصورة عامة وبصورة خاصة على لاعبي الأنشطة الرياضية المختلفة، كدراسة نضال مصطفى وآخرون (2018) (23)، عمرو بدران، وآخرون (2015) (12)، مني حجازي (2015) (21) ، كبات وهانه (2018) (23)، Kabat Hanh (2009) (27) ، أحمد الصبري (2009) (2) ، مالمس (2008) (30) ، مالينج وآخرون (2005) (29)، ايبيل وآخرون (2004) (25)، سهير طلعت (2002) (9) كابل وآخرون (1993) (27) وتوصلت هذه الدراسات إلى أن التدريب على الاسترخاء عمل مكمل وأساسي في منظومة الإعداد المتكامل للاعب الرياضي ، ويشير ماجويل ، داف Miguel & Dave (2002م) إلى أن المنافسات الرياضية تتضمن تحدياً عقلياً ضد المنافس وفي بعض

الأوقات ضد اللاعبين أنفسهم ، فحالة اللاعب العقلية لها تأثير هائل على الحالة البدنية والخصائص السيكولوجية في مسابقات الالعاب القوى. (31: 106)

من خلال ما تقدم يتضح أن الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في الاستعداد للمنافسات حيث يعمل على خفض حدة التوتر والاستثارة العضلية غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ كنتيجة لمتغيرات نفسية أو حياتية أو تنافسية تحيط باللاعب، وبعد متابعة وتحليل للعديد من المنافسات الرياضية المرتبطة برياضة الالعاب القوى وخاصة في جانب مهارات الرمي (الرمح) لمرحلة اللاعبين وجدت الباحثة أن أداء الناشئين قبل وأثناء المنافسة يتميز بعدم ضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية مما يوضح أن هناك قلة في البرامج الخاصة بالاسترخاء والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارات الرمي في العاب القوى وخاصة رمى الرمح ، بالرغم من توفر الحقائق العلمية حول تأثير فقدان قدرة الناشئ على الاسترخاء مما يؤدي إلى فقدانه الى كثير من مكتسباته البدنية والمهارية خلال التدريب والمنافسات أو المنافسات التدريبية لذا، كانت الحاجة ماسة لإجراء الدراسة الحالية لدراسة تأثير برنامج استرخاء تعاقبي على مستوى بعض المتغيرات النفسية لدى ناشئ رمى الرمح ، وذلك لإلقاء النظر نحو أهمية الجانب النفسي للناشئين في مستوى الأداء الرياضي وتوجيه المدربين نحو الاهتمام بالجانب النفسي أسوة بالجانب المهارية والبدنية لدى ناشئ رمى الرمح.

#### هدف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج استرخاء تعاقبي على التدفق النفسى ودافعية الانجاز والمستوى الرقى لدى لاعبي رمى الرمح ، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:-
- بناء برنامج استرخاء تعاقبي للاعبين الميدان والمضمار .
  - التعرف على تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على مستوى دافعية الانجاز والتدفق النفسى والمستوى الرقى لمتسابقى رمى الرمح.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى التدفق النفسى لدى لاعبي رمى الرمح.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي رمى الرمح.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المستوى الرقى لدى لاعبي رمى الرمح

مصطلحات البحث:

-**الاسترخاء التعاقبي** : هي عملية التدريب التي يندرج فيها الانقباض العضلي ثم الاسترخاء العضلي من عضلات معينة إلى عضلات أخرى بطريقة مقننة. ( 18 : 389 )

**التدفق النفسي** : State Flow Psychological

استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.(62:13)

**دافعية الانجاز** :

هي الأسس العامة لعملية التدريب وطرق التكيف مع العالم الخارجي واكتساب الخبرات المختلفة وتحقيق الأهداف والصحة النفسية ويؤثر تنظيم الدوافع وإشباعها على التنظيم العام للشخصية وتكيفها(65:4)(212:9)

**إجراءات البحث** :

**منهج البحث** :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باتباع القياس القبلي-البعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

**مجتمع وعينة البحث** :

يشمل مجتمع البحث لاعبي رمى الرمح بنادي 6 اكتوبر والمؤسسة العسكرية والنادي الاهلي ويتراوح أعمارهم بين (19-20) سنة للموسم الرياضي 2022/2023م وعددهم (20) لاعب وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (18) ثمانية عشر لاعب ، حيث بلغ قوام المجموعة التجريبية (10) عشرة لاعبين ، بالإضافة إلى (8) ثمانية لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وتم استبعاد عدد (2) لاعب لاشتراكهم في برامج تدريبية أخرى.

**تجانس عينة البحث** :

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في ضوء (السن ، عدد سنوات الممارسة) ومتغيرات البحث التدفق النفسي ودافعية الانجاز للمجموعة عينة البحث وجدول (1) يوضح ذلك .

## جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعيينة

في ضوء السن وسنوات الممارسة والمتغيرات قيد البحث ن=18

الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
0.21	0.28	19.00	19.20	سنة	قياسات السن
1.41	0.68	8.00	8.32	سنة	أساسية عدد سنوات الممارسة
0.52	3.97	53.00	53.69	درجة	التدفق النفسي
دافعية الانجاز					
0.120	17.60	1.25	17.65	درجة	الثقة بالنفس
0.09	18.60	0.96	18.68	درجة	الطاقة السلبية
0.09	17.95	1.36	17.99	درجة	تحكم الانتباه
0.26	17.60	0.57	17.65	درجة	تحكم التصور البصري
0.04	18.90	1.62	18.92	درجة	مستوى الدافعية
0.0.255	17.65	0.47	17.69	درجة	الطاقة الايجابية
0.28	17.60	0.54	17.65	درجة	تحكم الاتجاه
0.31	125.90	3.18	126.23	درجة	المقياس ككل
0.59	1.62	17.00	17.32	متر	المستوى الرقمي

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء في (السن ، سنوات الممارسة) ومتغيرات البحث التدفق النفسي دافعية الانجاز والمستوى الرقمي لرمى الرمح لدى مجموعة البحث التجريبية تراوحت ما بين (0.09 الى 1.41) ، وقد انحصرت ما بين  $(3\pm)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات .

## أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الوسائل التالية :

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح . ملحق (2)
- مقياس مستوي التدفق النفسي .

اعداد/ كريستيان كيلي - تعريب/ مجدي يوسف (2014) ملحق (3)

- قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز .

اعداد/ جيم لوهر - تعريب/ ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد (2006) ملحق (4)

- برنامج تمرينات الاسترخاء النفسي المقترح التعاقبي . ملحق (5)

### أولاً : استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح : ملحق (2)

قامت الباحثة بالاطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال علم النفس والتدريب الرياضي (2)،(6)،(8)،(9)،(11)،(16)،(18)،(20) بهدف حصر وتحديد اهم وانسب المتغيرات المرتبطة بالبحث ، لمعرفة مدي مناسبة محتوى ومكونات والمدة الزمنية وابعاد البرنامج المقترح لمتسابقى رمى الرمح ملحق (2) وعرض هذه الاستمارة علي السادة الخبراء ملحق (1) .

### ثانياً : مقياس مستوي التدفق النفسي: ملحق (3)

إن الهدف من هذا البحث هو التعرف على تأثير برنامج استخدام الاسترخاء النفسي علي مستوي التدفق النفسي دافعية الانجاز لدي لمتسابقى رمى الرمح ، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بالاستعانة بمقياس التدفق النفسي تصميم / كريستيان كيلى Kiili ، تعريب / مجدي يوسف (2014) ، ويتكون المقياس من (22) اثناء وعشرون عبارة لقياس مستوى التدفق النفسي .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

### أولاً : الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي

### صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بعد اعادة صياغة العبارات بالشكل المناسب وطبيعة عينة البحث وذلك علي عينة قوامها ثمانية لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحها جدول (2) .

## جدول (2)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس  
التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس  
ن=8

العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.684	دال	12	0.614	دال
2	0.650	دال	13	0.628	دال
3	0.710	دال	14	0.745	دال
4	0.751	دال	15	0.751	دال
5	0.745	دال	16	0.628	دال
6	0.698	دال	17	0.681	دال
7	0.678	دال	18	0.621	دال
8	0.658	دال	19	0.687	دال
9	0.651	دال	20	0.632	دال
10	0.698	دال	21	0.617	دال
11	0.661	دال	22	0.621	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 0,497

يتضح من جدول (2) السابق انه تراوحت معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.614 : 0.751) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً .  
ثانياً: الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك باستخدام معامل الفا كورنباخ على عينة قوامها ثمانية لاعبين ومن خارج عينة البحث الأساسية، وجدول (3) يوضح ذلك.

## جدول (3)

معامل ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي  
ن=8

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفا
التدفق النفسي	52.69	3.514	0.797 *

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 0,497

يتضح من جدول (3) أن معامل الارتباط لمقياس التدفق النفسي (0.797) بمعامل الفا كرونباخ وهي قيمة اكبر من الجدولية مما يدل على ثبات المقياس.

### ثالثاً: قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز الرياضى: ملحق (4)

قامت الباحثة بتطبيق قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز الرياضى ، الذي قامت بتعريبه "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (2006) (10) وهو يشمل على (7) سبعة ابعاد نفسية هي (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه ) حيث يتضمن كل بعد (6) ست عبارات ، ويكون عدد عبارات القائمة (42) اثنان واربعون عبارة .

المعاملات العلمية قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز الرياضى في البحث الحالي :  
أولاً : الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي .

#### صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بعد اعادة صياغة العبارات بالشكل المناسب وطبيعة عينة البحث وذلك علي عينة قوامها (8) ثمانية لاعبين ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية والدرجة الكلية للقائمة كما يوضحها جدول (4) .

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات قائمة الأداء النفسي

لتحديد دافعية الانجاز والدرجة الكلية للقائمة

ن = 8

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
1	الثقة بالنفس	6	*0.62
2	الطاقة السلبية	6	*0.66
3	تحكم الانتباه	6	*0.75
4	تحكم التصور البصري	6	*0.62
5	مستوى الدافعية	6	*0.69
6	الطاقة الايجابية	6	*0.72
7	تحكم الاتجاه	6	*0.63

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ( 0,05 ) = 0,497

يتضح من جدول (4) السابق انه تراوحت معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز والدرجة الكلية للقائمة ما بين (0.62 : 0.75) وهي معاملات ارتباط قيمتها اكبر من الجدولية مما يدل على صدق الاختبار .

## 2- الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك باستخدام طريقه التجزئة النصفية لإجابات عينة البحث بالنسبة لكل بُعد لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية للقائمة ، وإيجاد معامل الفا كرونباخ حيث تم تطبيق الاختبار على عينة قوامها ثمانية لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ، وجدول (5) يوضح ذلك .

## جدول (5)

معاملات الفاكرونباخ لإبعاد قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز ن = 8

م	الابعاد	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
		ع	م	ع	م		
1	الثقة بالنفس	2.56	10.47	2.15	9.36	0.841	0.829
2	الطاقة السلبية	2.44	9.62	2.07	9.83	0.862	0.850
3	تحكم الانتباه	2.65	10.54	2.53	10.16	0.795	0.783
4	تحكم التصور البصري	2.12	9.13	2.87	8.97	0.809	0.791
5	مستوى الدافعية	1.38	11.25	1.46	10.47	0.786	0.766
6	الطاقة الايجابية	1.27	10.86	2.17	10.01	0.811	0.799
7	تحكم الاتجاه	2.8	8.87	2.87	8.92	0.807	0.784
	مجموع الاختبار	1.97	9.81	2.11	9.67	0.749	0.817

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ( 0,05 ) = 0,497

يتضح من جدول (5) انه تراوحت معاملات الارتباط باستخدام طريقة التجزئة النصفية ما بين (0.749 : 0.862) ، بينما تراوحت معاملات الارتباط بإيجاد معامل الفا كرونباخ ما بين (0.766 : 0.850) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً .

المعاملات العلمية لإختبارات البحث:

الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي مجموعة البحث الاستطلاعية باستخدام الفرقو بين الربيع الاعلى والربيع الادنى، وتم تطبيق هذه الإختبارات وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفرقو بين الربيع الاعلى والربيع الادنى للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

## جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في الإختبارات الرقمية المستخدمة

ن = 1 = 2 = (2)

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة ت	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
المستوى الرقوى لرمى الرمح	متر	19.32	0.61	13.52	0.70	4.62	دال

\* دال احصائياً عند مستوى  $0.05 >$  قيمة " ت " الجدولية عند مستوى  $1.86 = 0.05 >$

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين كلا من درجات بين الربيع الاعلى والربيع الادنى ولصالح أفراد الربيع الاعلى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى 0,05 وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

النتائج:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (15) يوم من تطبيق القياس الأول ولحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني على نفس المجموعة الاستطلاعية والجدول (4) يوضح ذلك.

## جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات الرقمية ن = (8)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
المستوى الرقوى لرمى الرمح	متر	16.52	0.68	16.84	0.85	0,910	غير دال

\* دال احصائياً عند مستوى  $0.05 >$  قيمة " ر " الجدولية عند مستوى  $0.549 = 0.05 >$

يتضح من جدول رقم (7) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة رمى الرمح عند مستوى (0,05) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات في المستوى الرقوى، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل على أن الاختبار ذا معاملات ثبات عالية.

رابعاً : برنامج تمارين الاسترخاء النفسي التعاقبي المقترح . ملحق (5)

أ- الهدف من البرنامج :

تصميم وتنفيذ وحدات تمارين الاسترخاء النفسي ممثلة في شكل برنامج لتحسين مستوى التدفق النفسي وتحسين الصلابة العقلية لدي متسابقى رمى الرمح .

### ب- أسس البرنامج المقترح :

- لكي يحقق البرنامج المقترح الهدف الموضوع من أجله يجب أن يتأسس على :
- مراعاة الهدف من برنامج تدريبات الاسترخاء وهو تطوير مستوى التدفق النفسي وتحسين مستوى دافعية الانجاز .
  - ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو للمرحلة السنية.
  - مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي .
  - إتباع الأسلوب العلمي في تنفيذ البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية لعينه البحث.
  - مراعاة الشمول والدقة في تنفيذ البرنامج
  - التنوع والتشويق في التدريبات الموضوعه .
  - مراعاة تناسب الفترة الزمنية للأداء مع قدرات اللاعبين .
  - أن تشمل مجموعة التدريبات علي جميع الجوانب المختلفة .
  - مراعاة توفير عوامل الأمان والسلامة اثناء اداء وحدات البرنامج .
  - مراعاة التدرج بالتدريبات الاسترخائية من البسيط إلى المركب ، و أيضاً التدرج في الوقت وعدد مرات تكرار كل تمرين والزمن .

### ج- أبعاد البرنامج المقترح :

- الشعور بالهدوء الذاتي .
- الإحساس بالاستقرار النفسي .
- الشعور بالطاقة الايجابية .
- مستوى عالي من الدافعية .
- الإحساس بالثقة بالنفس .

#### د- محتوى البرنامج المقترح :

اشتمل البرنامج على ثلاثة أجزاء رئيسية وهي :

- الإحماء ومدته (10) ق لتهيئة الجسم .

- الجزء الرئيسي ومدته (45) ق وهو مكون من تمارين

استرخائية .

- الجزء الختامي ومدته (5) ق وهو عبارة عن تمارين

تهدئة و ألعاب خفيفة لتهدة الجسم .

\* وتم مراعاة تصنيف متغيرات البحث من تحديد الزمن الكلي المقترح للوحدة ، تحديد زمن كل وحدة ،

تحديد محتوى وزمن التدريبات المقترحة

#### ه- المدة الزمنية للبرنامج المقترح :

من خلال المسح المرجعي للدراسات المرتبطة والبحوث قامت الباحثة بتحديد زمن البرنامج

الاسترخائي المقترح :

- لمدة (2) شهرين بواقع (8) اسابيع.

- عدد الوحدات (3) ثلاثة وحدات أسبوعيا .

- عدد الوحدات الكلية (24) أربع وعشرون وحدة .

- زمن الوحدة التدريبية من (60) ق .

#### و- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2021/5/2 الى 2021/5/6م ، وذلك

علي عينة قوامها (8) ثمان لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لمعرفة مدي

مناسبة المتغيرات واهداف ومحتوي واسس والمدة الزمنية للبرنامج المقترح ، وبهدف :

- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .

- تحديد الزمن الذي يمكن ان تستغرقه التمارين .

- التعرف علي وجود أي معوقات ومحاولة تلافئها .

- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات .

### ز - خطوات تنفيذ البرنامج المقترح :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قامت الباحثة بإجراء الآتي :

1- إجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث في الفترة من 5/9 الي 2021/5/11م ، واشتملت القياسات علي (السن - عدد سنوات الممارسة) ، وتطبيق مقياس التدفق النفسي وقائمة الأداء النفسي لتحديد مستوى دافعية الانجاز الرياضي .

2- بدء تنفيذ البرنامج المقترح وذلك في الفترة من 5/16 الي 2021/7/7م في نادي الاهلي بالجزيرة لمدة شهرين بواقع (8) ثمانية اسابيع ، وعدد (24) وحدة أساسية (3) أسبوعية بفترة ز وحدات اسبوعياً (60) ق للوحدة .

3- إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث في الفترة من 2021/7/8م ، وبنفس التسلسل السابق لإجراء القياسات القبليّة ومقارنتها بالقياسات البعدية باستخدام الاساليب الإحصائية المناسبة.

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) .
- حجم التأثير .

وقد استخدمت الباحثة برنامج SPSS v.20 في حساب المعالجات الإحصائية .

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

##### أولاً : عرض النتائج :

سوف تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى التدفق النفسي

لدى متسابقى رمى الرمح .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى دافعية الانجاز لدى متسابقى رمى الرمح.

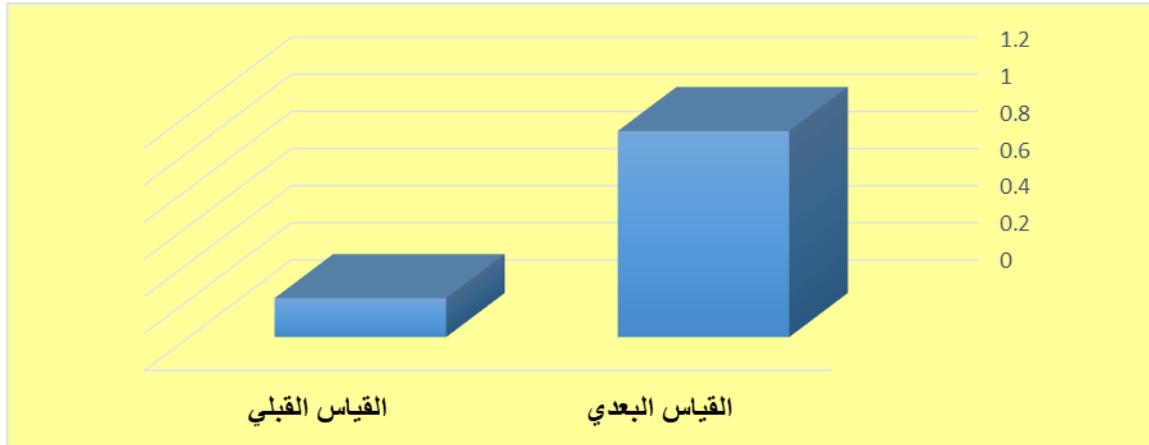
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقعى لدى متسابقى رمى الرمح.

### جدول (8)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التدفق النفسى لدى متسابقى رمى الرمح ن=10

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	حجم الاثر
		ع	م	ع	م				
التدفق النفسى	درجة	1.11	52.65	0.21	91.65	39.00	%72.69	4.66	1.48

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05) = 1.753$



شكل (1)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التدفق النفسى لدى متسابقى رمى الرمح

يتضح من جدول رقم (8) والشكل (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التدفق النفسى لدى متسابقى رمى الرمح وذلك لصالح القياس البعدي ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(0.05)$  .

## جدول (9)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية  
في دافعية الانجاز لدى متسابقى رمى الرمح

ن=10

حجم التأثير	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
1.18	3.74	%25.02	5.89	1.25	23.54	1.62	17.65	درجة	الثقة بالنفس
1.15	3.62	%17.12	3.86	0.96	22.54	0.98	18.68	درجة	الطاقة السلبية
1.10	3.41	%12.11	2.48	1.36	20.47	0.15	17.99	درجة	تحكم الانتباه
1.03	3.25	%28.39	7.00	0.57	24.65	0.98	17.65	درجة	تحكم التصور البصري
1.26	3.98	%11.87	2.55	1.62	21.47	0.87	18.92	درجة	مستوى الدافعية
1.00	3.17	%18.44	4.00	0.47	21.69	0.17	17.69	درجة	الطاقة الايجابية
0.99	3.12	%14.89	3.09	0.54	20.74	0.69	17.65	درجة	تحكم الاتجاه
1.01	3.18	%18.39	28.46	1.87	154.69	1.87	126.23	درجة	المجموع الكل للمقياس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.753



شكل (2)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في دافعية الانجاز

لدى لاعبين رمى الرمح

يتضح من جدول (9) والشكل البياني (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في دافعية الانجاز لدى متسابقى رمى الرمح وذلك لصالح القياس البعدي ،حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

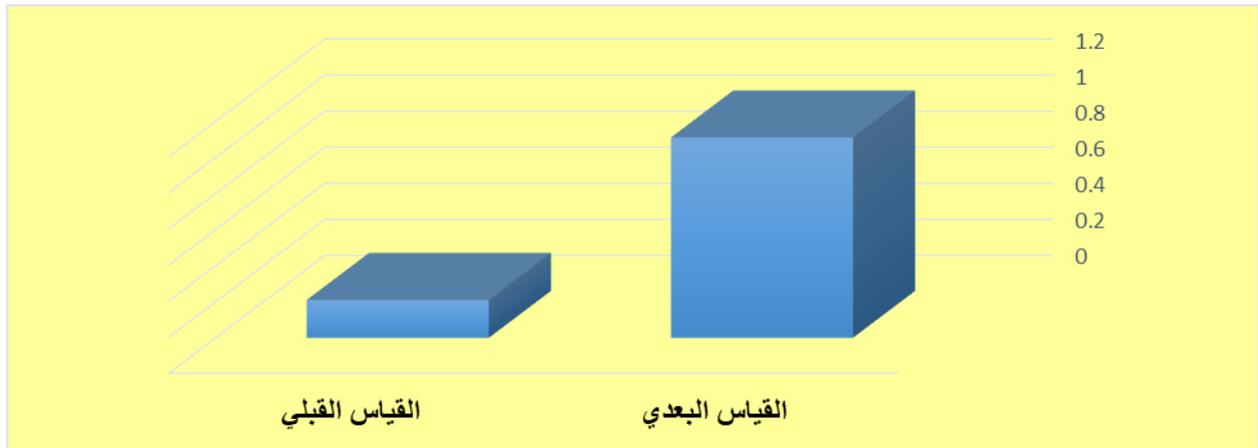
## جدول (10)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المستوى  
الرقمي لرمي الرمح لدى متسابقى رمى الرمح

ن=10

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	حجم الاثر
		ع	م	ع	م				
المستوى الرقمي لرمي الرمح	متر	1.62	17.32	1.26	21.62	4.30	%19.88	6.58	2.10

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05) = 1.753$



## شكل (3)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى

التدفق النفسي لدى متسابقى رمى الرمح

يتضح من جدول (10) والشكل البياني (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي لدى متسابقى رمى الرمح وذلك لصالح القياس البعدي ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(0.05)$  .

ثانيا : تفسير ومناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (8) والشكل (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التدفق النفسي لدى متسابقى رمى الرمح وذلك لصالح القياس البعدي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(0.05)$  .

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى استخدام تمارينات الاسترخاء وتأثيرها الايجابي على اندفاعية الاداء وتحسينه ، حيث أن ممارسة هذه التمارينات تؤدي إلى تخفيض درجة التوتر لدى لا متسابقى رمى الرمح ، وذلك لما تتمتع به تمارينات الاسترخاء من حركات التهذئة والاسترخاء العقلي والنفسي متخذة في أدائها

أوضاع متغيرة هذا بالإضافة إلى تميزها بأداء حركات واتخاذ أوضاع للجسم تتطلب درجة عالية من التحكم في كل أجزاءه .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كل من عمرو حسن أحمد بدران (2015م) (12) ، Case, Leanne (2007م) (24) حيث توصلوا إلى تخفيف حدة القلق عن طريق تحسين مستوى التدفق النفسي لدى اللاعبين.

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من عبد العزيز عبد المجيد (2007) (2007م) (11) ، Case (2007م) (24) حيث توصلوا إلى أن التدريبات الرياضية وتمارين الاسترخاء ، وبرامج الاسترخاء النفسى لها تأثير ايجابي على تنمية الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية وكذلك الكفاءة الحركية والنفسية والاجتماعية .

كما تتفق هذه النتائج مع ما يشير اليه كل من ألين فرج (2000م) (7) ان تدريبات الإطالة تؤدي الى استرخاء العضلات مما يساعد على شعور اللاعب بالراحة وتخفيف درجة التوتر التي تعاني منها . وأن توجد علاقة طردية بين التدريبات الرياضية وتمارين الاسترخاء حيث تزيد تدريبات الاسترخاء في الوصول بالسباح إلى مرحلة الانسيابية في الأداء مع التركيز للوصول إلى أفضل أداء ممكن. (41:12)

ويتضح من جدول (9) والشكل البياني (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في دافعية الانجاز لدى متسابقى رمى الرمح وذلك لصالح القياس البعدي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

وترجع الباحثة تلك النتيجة الي البرنامج المقترح لتمارين الاسترخاء الذي تم تطبيقه علي اللاعبين وما له من تأثير علي مستوي دافعية الانجاز نتيجة لدوافع معينة ، وهذا التأثير لا يكون بنفس الدرجة بل يختلف من لاعبة إلى آخري ، فبعضهن يستجيب بشكل أفضل عند سماعهن لتعليمات المدرب لهم ، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف اللاعبه بمسئولية معينة ، أو توجيه العقاب لهن أو تحذيرهن ، كلها أساليب يمكن استخدامها مع اللاعبين لذا يفضل التعرف على شخصية اللاعبه وطبيعتها حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع اللاعبين تحت نفس المعاملة.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة محمد شمعون (2001م) (15) أن دافعية الانجاز من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائماً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدياً إلا في حاله واحده وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعياً أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

وترى الباحثة انه اظهر أهمية تمرينات الاسترخاء بالنسبة للاعبة لأنها تكسبه قوة الإرادة والصبر والتركيز واكتساب المناعة الجسدية والنفسية وأيضاً خفض الضغط العصبي والتوتر الواقع عليه.

وتتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه أسامة راتب (2004) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، كما أشار إلى أن التدريب الاسترخائي يساهم دوراً إيجابياً في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابي، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم وتحسين مستوى مهارى (3 : 297 ، 317) . كما يرى محمد شمعون (2001) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة إلى الضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقلل فيها مستوى التوتر، كما يجب تنمية المهارات النفسية جنباً إلى جنب مع تنمية الأداء المهارى، وأن ممارسة تدريبات الاسترخاء تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها. (41:15)

يتضح من جدول (10) والشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المستوى الرقمي لدى متسابقى رمى الرمح وذلك لصالح القياس البعدي ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

وترى الباحثة ان التطور السريع والمتزايد لمستويات الإنجاز الرقمي في مسابقة رمى الرمح حدث نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية من خلال التقنيات الحديثة ووسائل التدريب المتنوعة والأجهزة التكنولوجية في التدريب والتقويم الرياضي ودراسة مراحل الأداء الفني للمسابقة للتعرف على نقاط القوة وتدعيمها ونقاط الضعف وتلافيها وعلاجها بجانب الاهتمام بالنواحي النفسية والتي اثرت بشكل كبير على المستوى الرقمي وتعتبر مسابقة رمى الرمح من المسابقات التي تتطلب من الرامي استغلال قوى أجزاء الجسم المختلفة وتوافق حركاته أثناء الأداء الفني طبقاً للأسس والمتغيرات الكينماتيكية المتعلقة بطبيعة أنظمة حركة الجسم البشري.

وتعد مسابقة رمى الرمح من المسابقات الصعبة التي تعتمد على قدرات بدنيه وصفات جسمية خاصة ، كما تمتاز هذه المسابقة بالاداء السريع وان مجموع الحركات التي تؤدي فيها متزامنه ومتكامله خلال مراحل الاقتراب وخاصة في الخطوة الاخيرة (مرحلة الرمي النهائية ) وهذه المراحل تحتاج الى الدقة في التدريبات التي تخدم الاداء الفني ، وقد اتفق علماء المجال الرياضي على ان القدرات البدنيه الخاصه تعتبر احدي اهم العوامل التي يتأسس عليها نجاح الاداء للوصول الى اعلى المستويات. (6:81)

الى أن رمى الرمح يعتبر من المهارات التي تحتاج إلى ربط بين عملية التسارع المكتسب خلال منطقة الاقتراب وعملية انطلاق الرمح من يد اللاعب ، وبالتالي فإن الإزاحة الأفقية التي يقطعها الرمح تعتمد على كل من معدل التسارع المكتسب من عملية الاقتراب وزاوية الاقتراب ، سرعة الانطلاق ، وارتفاع نقطة الانطلاق . ( 8 : 30 )

وتعد مسابقة لرمي الرمح تحتاج إلى حركة ونشاط كلي للجسم أنه يجب عدم الاعتماد على الذراعين فقط في عملية الرمي .

**أولاً : الاستخلاصات :**

**في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :**

1- اثر برنامج تمارين الاسترخاء التعاقبي قد اثر بحجم كبير على مستوى التدفق النفسى لدى لاعبي رمي الرمح.

2- اثر برنامج تمارين الاسترخاء التعاقبي قد اثر بحجم كبير على مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي رمي الرمح.

1- اثر برنامج تمارين الاسترخاء التعاقبي قد اثر بحجم كبير على المستوى الرقمي لدى لاعبي رمي الرمح.

**ثانياً : التوصيات:**

**في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :**

1. استخدام تمارين الاسترخاء ضمن محتويات الوحدات التدريبية لدى لاعبي رمي الرمح لما لها من

تأثير إيجابي في تحسين التدفق النفسي

2. إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير تمارين الاسترخاء على الدوافع النفسية المختلفة

3. اعداد برامج تمارين استرخائية تخدم لاعبي ولاعبات في العاب اخري ، والتي من شأنها تحسين

الحالة النفسية والاعداد البدني والمهاري التي يمكن ان تغير من وضع اللاعبين .

المراجع  
المراجع العربية:

1. أحمد أمين فوزي (2003م) مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ، دار الفكر العربي
2. أحمد فاروق محمد الصبري(2009) تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخططي لناشئي التنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
3. أسامة كامل راتب ( 2004 ) : " النشاط البدني والإسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
4. أسامة كامل راتب (2004) تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط2 ، دار الفكر العربي
5. أسامة كامل راتب (2007) علم نفس الرياضة، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة.
6. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي (2001م): التنس، التاريخ، المهارات والخطط، وقواعد اللعب، دار الفكر العربي
7. إيلين وديع فرج، (2007): التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم)، دار منشأة المعارف، ط2، الإسكندرية.
8. رشا مصطفى صابر سليمان(2012). بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية الخاصة لناشئي التنس الأرضي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع19، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
9. سهير طلعت ابراهيم (2002) . برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى اداء الارسال ورد الارسال وتنميه بعض المهارات العقلية في التنس، مجله دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كليه التربية الرياضية للبنات - جامعه الإسكندرية .
10. صباح علي محمد صقر(1996) تأثير برنامج ترمينات للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد (11).
11. عبد العزيز عبد المجيد(2007) سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط2، مركز الكتاب للنشر

12. عمرو حسن أحمد بدران، أحمد البيومي على البيومي ، تامر محمود السعيد محمد ، أحمد سعد محمد زكي (2015) تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين أداء مهارة رمية الجواز لناشئ كرة اليد، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، ع25
13. كمال عبد الحميد اسماعيل ،محمد صبحي حسانين (2001) كره اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر
14. محمد إبراهيم أبو حلوة (2017) مبادئ ومهارات رياضة التنس الأرضي، دار أمج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
15. محمد العربي شمعون ( 2001 ) التدريب العقلي فى المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي
16. محمد العربي شمعون ، ماجده محمد اسماعيل(2001) اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر
17. محمد العربي شمعون، عبد النبي اسماعيل الجمال (1996) التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي ، القاهرة.
18. محمد حسن علاوى (1997) علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف.
19. محمد حسن علاوى (2002) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي
20. محمد حسن علاوى ، كمال عبدالرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد(2003) الاعداد النفسي في كره اليد " نظريات - تطبيقات "، مركز الكتاب للنشر
21. مني محمد كمال حجازي(2015) فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي على قلق المنافسة في رياضة المبارزة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع74
22. مى طلعت طالبة عفيفى(2013) التفكير والسلوك الخططى الهجومى وعلاقته بالعزو وفقاً لمراكز اللاعبين لدى ناشئات كرة السلة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع69
23. نضال مصطفى محمد بني سعيد، نزار محمد الويسي، منصور نزال الزبون (2018) درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن، جامعة آل البيت - عمادة البحث العلمي ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، مج24، ع1

## المراجع الأجنبية:

24. Case, Leanne (1997) " Fitness Aquatics., Fitness Spectrum series ' ,  
Gallagher & Mundy Co Hong Kong ,.
25. Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E.,  
Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere  
shortening in response to life stress. Proceedings of the National  
Academy of Sciences, 101(49), 17312–17315.
26. Kabat–Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). Full catastrophe living: Using the  
wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.  
Delta.
27. Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., & Galvin–Nadeau, M. (1993). The  
impact of a meditation–based stress reduction program on  
fibromyalgia. General hospital psychiatry, 15(5), 284–289.
28. Kogler. A. (1991) Preparing the Mind, improving Fencing performance  
Through psychological preparation counter press. U.S.A.
29. Mehling, W. E., Hamel, K. A., Acree, M., Byl, N., & Hecht, F. M.  
(2005). Randomized controlled trial of breath therapy for patients  
with chronic low–back pain. Alternative Therapies in Health and  
Medicine, 11(4), 44–53.
30. Melemis. S.M. (2008). Make Room for Happiness: 12 Ways to Improve  
Your Life By Letting Go of Tension. Chapter 4: Use Your Body to  
Relax Your Mind. Modern Therapies.
31. Migiel, C., & Dave, M. (2002).ITF Advanced Coaches Manual, Kindle  
Edition
32. Weinberg R.S(1998) The mental advantage developing your  
psychological skills in tennis is leisure press, Champaign , Illinois.

33. <http://www.tennisplayandstay.com/itn/about-the-itn/about-the-itn.aspx>  
About the ITN?
34. <http://www.tennisplayandstay.com/media/131803/131803.pdf>  
ITN On Court Assessment
35. <http://sonc.net/wp-content/uploads/2018/08/ITN-Assesment-Guide-levels-4-and-5.pdf>  
ITN Assessment Guide levels(4 and 5)
36. <https://www.itftennis.com/media/114032/114032.pdf>  
Girod, (2005). how to manage stress before and during matches