

## فاعلية برنامج نفسي قائم على استراتيجيات التفكير في خفض بعض الجوانب الانفعالية لدي لاعبي التجديف

أ.م.د/ عطوه المتولي عطوه عمان

### مقدمة ومشكلة البحث:

في ظل التطورات الحديثة في علوم التربية البدنية والرياضة بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة، ومع حلول الألفية الثالثة على العالم بمظاهرها التكنولوجية ظهرت العديد من التطورات في المجال الرياضي على كافة المستويات.

ويرى علماء الرياضة أن علم النفس الرياضي من العلوم الضرورية للنهوض بعملية التدريب والمنافسة الرياضية، حيث إن معظم المدربين لديهم خبرة كافية في أهم طرق ووسائل تنمية الصفات البدنية وكيفية اكتساب وتطوير المهارات الانفعالية والعقلية المرتبطة بالتدريب والمنافسات.

ويتفق محمد حسن علاوي (١٩٨٨م)، وأسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، على أن نتيجة للتطورات الحديثة في علم النفس الرياضي قد ترتب على ذلك اهتماماً بالغاً في الدول المتقدمة بضرورة دمج برامج التدريب النفسي والعقلي في برنامج التدريب الرياضي العام، بحيث يسير تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات العقلية للاعب، حتى يتم تحقيق الأهداف في المجال الرياضي (١٨: ٢٠)، (٧: ٦٥، ١٠٥).

ويذكر محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) و أحمد فهمي عكاشة و طارق أحمد عكاشة (٢٠٠٩م)، أن أهم ما يميز الفترة الحالية هو زيادة الاهتمام بالجانب النفس فسيولوجي في التدريب العقلي، والتركيز على النشاط الكهربى في المخ، والاستفادة من الدراسات حول وظائف نصفي المخ، وأن التدريب العقلي يمثل الجزء الأساسى من إعداد اللاعب حيث لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية فقط، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، وأن للتدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل حيث يرجع تأثير التدريب العقلي للاعب إلى قدرة الجهاز العصبى على تسجيل الأنماط الحركية والجسمية وقدرتها على التركيز وإعادة تنظيم الصور، ولذلك فإن تأثير التدريب العقلي على الجهاز العصبى المركزى مثله مثل الناتج من الأداء البدنى (١٦: ٣١، ٣٢) (٥: ٢٤).

ويعتبر أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦م)، أن دراسة سلوك اللاعب أو نشاطه لا تقتصر على علم النفس فقط، بل يشترك معه علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء الذى يهتم بدراسة نشاط ووظيفة كل عضو من أعضاء الجسم وخلاياه (١: ١٧).

ويوضح طارق محمد بدر الدين وآخرون (٢٠١٦م)، أن الاتجاهات الحديثة فى مجال التدريب الرياضى تؤكد على العلاقة المتبادلة والوثيقة بين نشاط المخ "كجانب فسيولوجى" والمظاهر المختلفة للسلوك "كجانب نفسى"، حيث يرتبط النشاط الكهربائى للمخ بتسلسل أهم عمليتين فسيولوجيتين وهما عمليتى الاستثارة Excitation والكف Inhibition، كما أن حالة الأداء المثالية Ideal Performance State ترتبط بشكل مباشر ومحدد بالاستثارة العصبية فى المخ، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضى فى المستقبل سوف يعتمد على تدريب موجات المخ خلال برنامج التدريب العقلى (١١ : ١).

ويوضح سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠م)، أن البحث فى علم النفس قد تغيرت طريقة من نموذج (المثير - الاستجابة) الذى لا يهتم بالعمليات العقلية Mental Processes والمهتم فقط بملاحظة السلوك الذى ترجعه إلى خصائص المثير أكثر من رجوعه إلى بناء ووظيفة الجهاز العصبى، والآن تم الاهتمام بالعمليات العقلية بالإضافة إلى إرجاع الباحثين فى مجالات علم النفس مكتشفاتهم إلى معلوماتنا عن علاقة المخ الإنسانى بالسلوك البشرى (١٠ : ١٤).

ويشير أحمد أمين فوزى، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٥م)، إلى أن اللاعب الممارس لأى نشاط رياضى يحتاج إلى الكثير من القدرات العقلية والانفعالية كالقدرة على التفكير والتذكر الحركى والإدراك المكانى والزمانى، وكذلك الانتباه والقدرة على التصور الذهنى والإحساس الحركى والثقة بالنفس ومواجهة القلق، وغيرها من القدرات العقلية والانفعالية التى يطلق عليها الباحثين والعلماء فى مجال علم نفس الرياضة مصطلح "المهارات العقلية"؛ ولذلك فقد اهتم العلماء والباحثون فى مجال علم النفس الرياضى بتنمية وتطوير تلك المهارات ومحاولة تطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها فى مجال التدريب والمنافسات الرياضية (٢ : ٢٠٨).

ويعتمد علم النفس العصبى فى دراسته للعلاقة بين وظائف المخ والسلوك على استخدام طرق البحث والقياس والتشخيص الإكلينيكي، والتى تعرف بطرق التقييم النيوروسيكولوجى، ومن أهم هذه الطرق قياس الموصلات العصبية والتنبيه الكهربى للمخ والتصوير الدماغى التشريحي والوظيفى وبطاريات التقييم النيوروسيكولوجى كبطارية هالستيه ورايتان وبطارية لوريا-نبراسكا النيوروسيكولوجى Luria Nebraska Neuro Psychological battery، ومن أكثر طرق التقييم النيوروسيكولوجى التى استخدمها العلماء والباحثين فى علم النفس العصبى حديثاً طريقة التنبيه الكهربائى للمخ بواسطة تقنية المسح التوبوجرافى للمخ بالكمبيوتر، باستخدام رسام المخ الكهربى EEG، ويتم تسجيل وقياس المعدلات الكمية والنوعية الحادثة فى قوة وتردد الموجات الكهربية Alpha - Beta - Theta - Delta بمناطق وفصوص المخ ويتم تحويل رسم المخ

بمعدلات رياضية إلى خرائط بيانية تشير إلى مجموع وتوزيع الموجات الكهربائية، وتظهر بألوان مختلفة حسب قوة وتردد الموجات (١١ : ٣٩، ٣٨).

ويرى محمود إسماعيل محمد (٢٠٠٦م)، أن كل رياضي لديه مزيج من الانفعالات والتي تختلف من شخص لآخر، وأن آثار هذه الانفعالات سرعان ما تؤثر على الجوانب المعرفية والجسمية الخاصة باللاعب، وتؤدي الانفعالات في حياة الإنسان إلى حالة من القلق وسرعة الغضب وردود الفعل غير المتوازنة وقد تزداد تلك الانفعالات إلى أن تملأ فضاء الإنسان النفسي فتقل بذلك الفترات التي يشعر فيها الإنسان بالراحة والاطمئنان، وقد تشتت تلك الانفعالات فتؤدي إلى حالة من الاكتئاب إذا صاحبها ضغوط خارجية أو أزمات أو عوامل تزيد من حدتها وخطورتها، لكن الإنسان يتوفر عادة على قدرات لتحل هذه الانفعالات والتغلب عليها وربما نسيانها (٢١ : ١٦).

كما يشير محمد حسن علاوي (٢٠١٢م)، إلى أن معظم الخبرات التي يعيشها أو يواجهها اللاعب الرياضي أو الممارس للنشاط البدني في حياته ترتبط بالانفعالات Emotions، كما أن الانفعال هو حالة عقلية وجسمية وسلوكية ترتبط بتقييمنا لخبراتنا (١٧ : ١٥٥).

ويذكر سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠م)، نقلاً عن إيزارد وآخرين إلى أنه توجد دراسات تشير إلى أن كلاً من نصفى المخ يلعبان دوراً هاماً في عملية الانفعال، وتبين النتائج المستمدة من هذه الدراسات أن هذه الوظائف الانفعالية تختص بها الفصوص الأمامية من القشرة المخية، وهناك أدلة على أن المنطقة الأمامية اليمنى تختص بالانفعالات السلبية، في حين أن المنطقة الأمامية اليسرى تختص بالانفعالات الموجبة (١٠ : ٤٢).

وتشير ألفت حسين كحلة (٢٠١٢م)، إلى أن الانفعال استجابة تكاملية تشترك فيها نصفا المخ، وإن كانت هناك أكثر تخصصاً في الجهاز العصبى تعمل على تنظيم الاستجابة الانفعالية، وخاصة في النصف الكروى الأيمن، وهذه المناطق ليست منفصلة عن بعضها البعض وظيفياً، بل تتكامل فيما بينها لإصدار الاستجابة الانفعالية المناسبة، فالنصف الأيسر يقوم بتشفير وتكويد معنى الرسائل الانفعالية، بينما يقوم النصف الأيمن بتقييم نبذة الصوت التي وصلت بها الرسالة الانفعالية وهو ما يطلق عليه علم النغمات، إن المناطق المخية المسؤولة عن الانفعال هي الفص الصدغى، والجهاز الطرفى والفص الجبهى والجهاز العصبى المستقل (٨ : ١٤٧).

ويرى محمد العربى شمعون (٢٠٠١م) أن استراتيجيات التفكير في المنافسات تكمن فى التحكم فى خفض الضغوط والتوترات، والتي تفرضها ظروف التنافس، بالإضافة إلى أهمية العمل على تحمل الألم فى سبيل تحقيق الأهداف، هذا إلى جانب أن ظروف المنافسة التي قد تجعل تحقيق هدف مبكر فى اللحظات الأولى من مباراة، أو خسارة سباق من لاعب مغمور وغير مصنف، أهم الأسباب لتكوين استراتيجيات تفكير فى المنافسات الرياضية. وأشار إلى أنه زاد الاهتمام نحو

دراسة الميكانيزمات النفس فسيولوجية، لتقييم الإعداد العقلي عن طريق استخدام تخطيط النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر موضوعي، للدلالة على الارتقاء بالمهارات العقلية ، ومستوى الأداء إلى جانب التعرف على نشاط الموجات المختلفة في المخ.(١٦ : ٤٩١)

ويرى محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢م) أن استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي تتضمن التدريب على المهارات العقلية الأساسية، والمهارات العقلية التخصصية لنوع النشاط الرياضي ، حيث تمثل استراتيجيات التفكير استخدام هذه المهارات في المنافسات الرياضية، ويشير إلى أن الاستخدام الجيد لهذه الاستراتيجيات يعمل على خفض التوتر في المنافسة الرياضية وتقليل الخوف وعدم ظهور الاخطاء مما يؤدي إلى الشعور بالاستقرار العقلي، لتحقيق أفضل النتائج(١٥: ٢٢)

وتذكر وفاء محمد درويش (٢٠١٤م) " أن التفكير هو إعادة الخبرة في صورة جديدة لم يسبق أن مر بها اللاعب، وهذه العملية تتشابه - إلى حد قريب- مع عملية التخيل في بعض صوره كأحلام اليقظة يعتمد على موضوعات غير حقيقية، ومن ثم يأتي اللاعب عن طريقه بعلاقات غير واقعية لا يقبلها إلا صاحبها لفترة معينة سرعان ما تنتهي". (٢٤ : ٣٣).

من خلال العرض السابق نجد أن هناك العديد من الخصائص التي تحكم الأداء الأنساني والتي يجب ان توضع في الاعتبار وهي مهارات التفكير وسائل يستخدمها المدرب في اكتساب المعرفة وتطويرها باستمرار، كما تلبى حاجة اللاعب في عالم تتفجر فيه المعرفة باستمرار، فالمعرفة لم تعد غاية في حد ذاتها، بل وسيلة للتعلّم والتدريب للاستزادة منها، ولذلك يمكن القول أن اللاعب ينتقل من معرفة إلى معرفة جديدة عبر وسائط معينة هي مهارات التفكير.

ومن هنا فإن تعليم مهارات التفكير أصبح يحتل مكانة و أهمية بارزة من تفكير الخبراء والمدرّبين ، فاللاعبين بصددهم مواجهة مستقبل متزايد التعقيد، يحتاج إلى مهارات عليا في اتخاذ القرارات والاختيارات وحل المشكلات، والقيام بالمبادرات المختلفة، ولذا أصبحت الحاجة ملحة للاعب للترود بمهارات التفكير كي يكون قادراً على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في عصر يرتبط فيه النجاح والتفوق بمدى القدرة على التفكير الجيد والمهارة فيه.

إن استراتيجيات التفكير تختلف بين اللاعبين، وأنه يجب التخطيط لها مسبقاً من خلال التوقعات المدروسة والتحكم في الانتباه، وعند تحديد محتوى الإستراتيجية بواسطة اللاعب والوصول إلى مرحلة مناسبة من تعلم هذا المحتوى، فإن ذلك يؤدي إلى أن يصبح الأداء متماسكاً، وتزيد الفرصة في الوصول إلى الحد الأقصى للأداء في المنافسات.

بجانب ما أشارت إليه أدبيات علم النفس بأن هناك ثمة تبادل بين الجانبين الانفعالي والمعرفي من جهة، ومن جهة أخرى الجانب البيئي، لذا يعد هذا البحث خطوة للربط بين الجانبين

المعرفى والانفعالى والتعرف على العلاقة بينهم، ومدى تأثير المهارات العقلية من خلال استراتيجيات التفكير على الجوانب الانفعالية قيد البحث.

حيث نجد أن رياضة التجديف من الرياضات الهامة فى محافظة الاسماعلية و التى تتسم بوجود الكثير من المتغيرات العقلية التى يجب وضعها فى الاعتبار اذا اردنا الوصول باللاعب الى الأداء المراد تحقيقه، والبيئة المائية لرياضة التجديف تتطلب من المدربين تهيئة كل الظروف العقلية والعقلية بهدف المحافظة على التركيز لأكبر وقت ممكن من مجهود الأداء الطويل، والثقة بالنفس من المتطلبات الهامة للمجدف فهى تتيح له الفرصة فى استمرارية الاداء دون التركيز على شكل الأداء أو مواجهة المخاوف بشكل ايجابى ومن ثم يعنى للاعب الرغبة فى المنافسة ويتم الأداء بالية وحرفية ويتصف بالمتعة ويأتى ذلك من خلال المرونه العقلية أى القدرة علي الاختيار من عدة بدائل لمواجهة الأخطاء بسلامه وسرعة دون التأثير علي الاداء بشكل سلبي ومن ثم القدرة على الانجاز والتفوق خلال المنافسات الرياضية .

وهذا ما دفع الباحث لأيجاد أسلوب مناسب لخفض من بعض الجوانب الأنفعالية التى تؤثر على اللاعب وذلك للمساهمة فى تطوير الأداء المهارى والخططى من خلال برنامج قائم على استراتيجيات التفكير لخفض بعض الجوانب الأنفعالية للاعبى التجديف .

**أهمية البحث والحاجة إليه:**

**الأهمية النظرية للبحث:**

- ربط علم النفس العام وعلم النفس الفسيولوجى بعلم النفس الرياضى .
- توجيه اهتمام الباحثين لأهمية المهارات العقلية والجوانب الانفعالية المرتبطة بتطوير الأداء فى التدريب والمنافسات الرياضية بشكل عام ولاعبى التجديف بشكل خاص.

**الأهمية التطبيقية للبحث:**

- تصميم برنامج قائم على استراتيجيات التفكير للحد من بعض الجوانب الانفعالية للاعبى التجديف.
- الاستفادة من الجوانب الانفعالية للاعب كباحث داخلى يوجهه ويثيره نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف خلال المنافسات الرياضية.

**أهداف البحث:**

يهدف البحث إلى دراسة فاعلية برنامج نفسي قائم على استراتيجيات التفكير فى خفض بعض الجوانب الانفعالية للاعبى التجديف، وذلك من خلال:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج النفسى القائم على استراتيجيات التفكير على المهارات العقلية وبعض الجوانب الانفعالية للاعبى التجديف قيد البحث .

٢- التعرف على أنماط السيطرة المخية المميزة للاعبى التجديف قيد البحث .

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى استراتيجيات التفكير للاعبى التجديف لصالح القياس البعدى بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمهارات العقلية قيد البحث للاعبى التجديف لصالح القياس البعدى بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى الجوانب الانفعالية للاعبى التجديف لصالح القياس البعدى بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أنماط السيطرة المخية السائدة للاعبى التجديف قيد

البحث

#### مصطلحات البحث:

#### استراتيجيات التفكير :

" مجموعة الاستراتيجيات المقترحة والتي تتمثل فى: (إستراتيجية بناء الأهداف، إستراتيجية الحديث الذاتى، إستراتيجية التصور العقلى، إستراتيجية التحكم فى تركيز الانتباه، إستراتيجية الاسترخاء، إستراتيجية الاستثارة، إستراتيجية التفكير الإيجابى، إستراتيجية التحكم الانفعالى، إستراتيجية الآلية) ، كما يقيسها مقياس التفكير فى المجال الرياضى ". (١٤ : ٩٥)

#### الانفعالات:

"حالة شعورية ذاتية لدى الشخص تصبحها تغيرات فسيولوجية داخلية، ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال" (١٧ : ١٥٥).

#### الدراسات المرجعية :

أولاً : الدراسات المرجعية المرتبطة باستراتيجيات التفكير.

- ١- مروة عمر أحمد يوسف الدهشورى (٢٠٠٩م) ، " بروفيل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبى المبارزة بسلاح الشيش ". هدف البحث إلى بناء مقياس بعض الذكاءات المتعددة وتتمثل فى " الذكاء المكانى - الذكاء الحركى - الذكاء الوجدانى " للاعبى سلاح الشيش من الجنسين " التعرف على الفروق فى أبعاد مقياس بروفيل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة بين الفائزين والمهزومين وفقاً لنتائج المباريات للناشئين، والتعرف على الفروق فى أبعاد مقياس بروفيل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة بين الفائزات والمهزومات وفقاً لنتائج المباريات للناشئات. يمثل مجتمع البحث لاعبى ولاعبات سلاح الشيش الناشئين الذين اشتركوا فى بطولة الجمهورية لعام (٢٠٠٨م) وبتراوح أعمارهم ما بين (١٤ -

٢٠ سنة، وقوامها (٧٩) لاعب ولاعبة من الناشئين، (٤٦) لاعب، (٣٣) لاعبة، استخدم بروفيل أساليب التفكير، مقياس الذكاءات المتعددة، تم تطبيق المقياسين خلال بطولة الجمهورية لسلاح الشيش الناشئين في الفترة من ١٣-١٤/٣/٢٠٠٨ قبل بدء المباريات. توصل الباحث إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً في محاور مقياس بروفيل أساليب التفكير والذكاءات المتعددة بين الفائزون والمهزومين الناشئين، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في أسلوب التفكير التقليدي للناشئين والناشئات. وجود فروق غير دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس بروفيل أساليب التفكير والذكاءات المتعددة بين الناشئين والناشئات والفائزين والفايزات في نتائج المباريات. (٢).

٢- على محمد عبد المجيد، ميرفت إبراهيم دسوقي (٢٠١٢م)، " ميكانيزمات المخ كدالة لاستراتيجيات تفكير مقترحة لخفض قلق المنافسة ومستوى الأداء"، هدف البحث إلى التعرف على فاعلية استراتيجيات التفكير في تطوير مستوى الأداء، وخفض قلق المنافسة لدى لاعبات منتخب ألعاب القوى بمملكة البحرين، ولاعبات السباحة بجمهورية مصر العربية باستخدام النشاط الكهربائي للمخ كدالة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي المعتمد على مجموعة واحدة عن طريق القياس (القبلي - البعدي)، وأجرى البحث على عينة عمدية من بعض لاعبات المنتخب الوطني للمملكة البحرينية قوامها (٣) لاعبات دوليات مقيدات بالاتحاد البحريني والدولى لألعاب القوى، (٣) سباحات دوليات مقيدات بالاتحاد المصرى والدولى للسباحة القصيرة، ومن أهم النتائج:- أن مستوى الأداء الجيد للمستويات العالية في الرياضات الفردية، لا يتوقف على نوع الإستراتيجية المستخدمة فقط ولكن على استجابة اللاعب لهذه الإستراتيجية والفروق الفردية، تلعب الفروق الفردية دوراً واضحاً حيث يتغير كل من قوة وتردد الموجة وكذلك في النشاط الكهربائي للمخ. (١٢).

٣- أجرى " اندرسون " Anderson (٢٠٠٢) (٣٣) دراسة حول تأثير برنامج مقترح لاستراتيجية الحديث الذاتى على تعلم المهارات الحركية للاطفال لتعليم مهارة الرمي لاعلي، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من الاطفال سن ثمانية الى تسعة سنوات (بنين - بنات)، واشتملت على عدد (٣٠) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية (١٥) لاعباً والاخرى ضابطة (١٥) لاعباً. وقد استمر البرنامج التدريبي لمدة ثلاثة اسابيع، وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً للتدريب على الحديث الذاتى الخاص بتنمية المهارة قيد البحث، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة اى تدريب على الحديث الذاتى. وقد اسفرت هذه الدراسة على تفوق الاطفال في المجموعة التجريبية على الاطفال في المجموعة الضابطة في تعلم مهارة الرمي لأعلى، وانه هناك تأثير ايجابي ذو مستوى معنوية في التعلم الحركي لأطفال هذه المجموعة، كما ظهر ايضا عدم وجود اختلاف بين الجنسين في التعلم الحركي باستخدام استراتيجية الحديث الذاتى. (٢٦).

٤- جويل دي ، فاوستو إيه (٢٠١٦م) " ما وراء الفروق بين الجنسين : نهج جديد للتفكير فى الاختلاف فى بنية الدماغ ووظيفته" ، فى دراسة التباين فى بنية الدماغ ووظيفته التى قد تتعلق بالجنس والنوع الاجتماعى، واللغة، وفى هذه الدراسة ، ونحن نقدم هذا النهج فى التفكير والاختلاف فى بنية الدماغ ووظيفته التى تشد لنا خارج صياغة الفروق بين الجنسين، نحن نرى أن وجود خلاقات بين عقول الذكور والإناث لا تتهار العلاقات بين الجنس والدماغ كما أنها كافية لوصف سكانها العقول، هذا التوصيف ضرورى لدراسة آثار الجنس على الدماغ وكذلك لدراسة بنية الدماغ ووظيفته بشكل عام، وتشير الدراسات على الحيوانات أن الجنس يتفاعل مع العوامل البيئية والتنموية والوراثية التى تؤثر على الدماغ ، تشير الدراسات التى أجريت على البشر أيضاً أنه يتم وصف العقول البشرية بشكل أفضل على أنها تنتمى إلى مجموعة متغايرة متميزة واحدة بدلاً من اثنين من السكان، نناقش الآثار المترتبة على هذه الملاحظات لدراسات الدماغ والسلوك فى البشر والحيوانات فى المختبر، ونحن نعتقد أن دراسة آثار الجنس فى سياق تطوير أو اعتماد الأساليب التحليلية التى تأخذ بعين الاعتبار عدم التجانس فى الدماغ حاسمة للنهوض بصحة الإنسان. (٢٩).

ثانيا : الدراسات المرجعية المرتبطة الجوانب الانفعالية.

١- هبة محمد نديم لبيب (٢٠٠٦م) ، "أثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهارى للاعبات التايكوندو". وهدف البحث إلى تحديد أثر التدريب العقلى على تطوير المهارات العقلية للاعبات التايكوندو، أثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة للاعبات التايكوندو، دلالات الفروق فى النشاط الكهربى للمخ موجات "ألفا وبيتا" لعينة البحث. واستخدمت الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية، على عينة عمدية قوامها (٦) لاعبات من لاعبات التايكوندو يمثلون منتخب جامعة الإسكندرية لرياضة التايكوندو ومن المسجلين بالاتحاد المصرى لرياضة التايكوندو، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات(رسام المخ الكهربائى EEG، طباعة، مقاييس المهارات العقلية، مقاييس فاعلية الأداء المهارى). ومن أهم نتائج البحث ، البرنامج المقترح ذو تأثير فعال على أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث، حقق البرنامج انخفاض لقلق المنافسة وارتفاع الثقة بالنفس، فروق فى قوة وشدة توزيع موجات المخ بين نصفى المخ الأيمن والأيسر، تختلف معدلات التغير فى قوة وشدة توزيع موجات "ألفا" فى مناطق المخ فى كل من نصفى المخ تبعاً للفروق الفردية فى استجاباتها لبرنامج التدريب العقلى. (٢٣).

٢- دراسة أرى أنور زبير (٢٠١٥م)، "تأثير استراتيجيات التصور العقلي على الثقة بالنفس ودافعية المشاركة لدى لاعبي كرة القدم". وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لإستراتيجيات التصور العقلي على الثقة بالنفس ودافعية المشاركة، وذلك من خلال إعداد برنامج تدريبي لاستراتيجيات التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على تحسين استراتيجيات التصور العقلي واستراتيجيات المعرفة والدافعية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي والبعدي لكل منهما، على عينة عشوائية قوامها (٢٦) لاعباً من لاعبي نادى كويه الرياضى لكرة القدم، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، تأثير برنامج التدريب العقلي على استراتيجيات المعرفة والدافعية للتصور العقلي ودافعية المشاركة لدى لاعبي كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية(٦).

٣- أجري "ويليامز Williams , سينكفور Senkfor" (٢٠٠٢) دراسة بعنوان " التأثيرات المخففة لتدريبات اللياقة البدنية و التدريب العقلي علي الإستجابة للتوتر والضغط النفسي " بهدف دراسة مدى فاعلية برامج التدريب العقلي في تخفيف الإستجابة للضغوط والتوتر النفسي والفسولوجي والإستشفاء السريع وما إذا كان التدريب العقلي متفوقاً علي تدريبات اللياقة البدنية في قدرته علي تخفيف الإستجابات للتوتر والإستشفاء السريع منها وما إذا كان هناك أي فائدة من الجمع بين أساليب التدريب العقلي وتدريبات اللياقة البدنية.

٤- أجرى "مايكل شيرد Michael Sheard ، جيم جولي Jim Golby" (٢٠٠٦) دراسة بعنوان " تأثير برنامج التدريب على المهارات العقلية في أداء السباحين والتطور النفسي الايجابي" بهدف دراسة مدى التأثير الايجابي لبرنامج تدريب المهارات العقلية على الاداء التنافسي للسباحين وتطوير السمات العقلية الايجابية، وظهرت النتائج ان هناك تحسناً كبيراً بشكل عام في الملامح العقلية الايجابية مثل المتانة والصلابة العقلية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفائل المشروط والايجابية.(٣٠)

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، لملائمة لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية.

### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على (٢٠) لاعب من لاعبي التجديف بأندية محافظة الاسماعلية والمسجلين بالاتحاد المصري للتجديف للموسم الرياضي (٢٠٢٠م/٢٠٢١م).

### عينة البحث:

#### عينة البحث الاستطلاعية:

بلغ عددها (١٠) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث.

#### عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (١٠) لاعبين من فريق التجديف بنادى القناة الرياضى بمحافظة الاسماعلية .

#### التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية فى المتغيرات قيد البحث:

- تم توصيف عينة البحث الأساسية فى مجموعة من المتغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبى، السيطرة المخية ، مستوى الذكاء، الجوانب العقلية والانفعالية، الأستجابة الأنفعالية ، استراتيجيات التفكير).

### جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الاساسية	الطول	١٧٦.١٤	١٧٥.٠٠	٣.٠٩	٠.٩١
	الوزن	٩٤.٧٢	٨٠.٥٠	٣.٣٨	٠.٠٨
	السن	٢٠.٠٥	٢٠.٠٠	٠.١٦	١.١٧
	العمر التدريبى	٤.٨٠	٥.٠٠	٠.٦٤	١.٠٤-
مستوى الذكاء	الذكاء المنطقى الرياضى	٣٢.٨٠	٣٥.٥٠	٣.٩٨	٠.٤٩-
	الذكاء البصرى	٣٢.٤٧	٣٣.٥٠	٤.١٤	١.٣٣-
	الذكاء الجسدى حركى	٣٣.٢٢	٣٤.٠٠	٣.٤٩	١.٤٨-
	الذكاء الاجتماعى	٣١.٣٩	٣٠.٥٠	٤.٩١	١.٨٥
	الذكاء الشخصى	٣٠.٨٠	٢٩.٠٠	٥.٤٥	١.٠١
	الذكاء الموسيقى	٣٠.٨٩	٣٢.٥٠	٤.٩٦	١.٠٢-
	الذكاء اللغوى	٣١.٩٧	٣٤.٥٠	٤.٣٦	٠.٥٧-
السيطرة المخية	درجة	٢٠.٨٣	٣.٠٥	٣.٠٠	٠.١٣

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهارات العقلية والانفعالية	التصور العقلي	٢١.١٧	٢٢.٠٠	١.٨٨	-٠.٧٥
	الاسترخاء	١٥.١٠	١٥.٠٠	٠.٣٢	١.١٣
	الانتباه	١٦.٨٠	١٧.٠٠	٠.٩٧	-١.٥٨
	القلق	١٣.٢٠	١٢.٠٠	٢.٥٤	٠.٧١
	الثقة بالنفس	١٨.٣٧	١٨.٠٠	١.٢٢	١.١١
	الدافعية	٢٠.٩٧	٢١.٠٠	٠.١٠	-٠.٩١
الاستجابية الانفعالية	الرغبة	٢١.٣٨	٢٠.٥٠	٣.٠٦	١.١٦
	الإصرار	١٩.٨٠	٢٠.٥٠	١.٨٨	-٠.٨٩
	الحساسية	٢٠.٩٧	٢٢.٥٠	١.٥٣	-٠.٣٣
	التحكم في التوتر	١٩.٢٢	١٩.٥٠	١.١٣	-١.٣٣
	الثقة	١٩.٨٠	١٩.٥٠	١.٦٦	١.٨٥
	المسئولية الشخصية	١٩.٨٨	١٩.٥٠	١.٣٤	١.١٧
استراتيجيات التفكير	الضبط الذاتي	١٩.٠٥	١٩.٠٠	٠.٢٤	١.٦٨
	استراتيجية الحديث الذات	٢٨.٣٤	٢٧.٥٠	٢.٣٤	٠.٩٣
	استراتيجية الواجب المهاري	٢٥.٩٧	٢٦.٠٠	٠.٠٢	-٠.١٩
	استراتيجية الكلمات المزاجية	٢٥.٣٤	٢٤.٥٠	٣.٣٨	١.٣٥
	استراتيجية تجزئة الأداء	٢٧.٧٢	٢٩.٥٠	٣.٩٥	-٠.٧٤
	استراتيجية بناء الأهداف	٢٩.٤٧	٢٩.٠٠	١.٤٦	١.٠٥
	استراتيجية التصور العقلي	٢٥.٠٩	٢٥.٥٠	١.٢٢	-٠.٩٨
	استراتيجية الاسترخاء	٢٥.٩٧	٢٥.٥٠	١.٢٠	٠.٨٦
	استراتيجية الاستثارة	٢٧.٠٩	٢٧.٥٠	٠.٥٩	-٠.٤٧
	استراتيجية التحكم الانفعالي	٢٣.٧٢	٢٢.٥٠	٢.٤١	٠.٦٦
	استراتيجية الآلية	٢٧.٥٩	٢٧.٥٠	٠.٢٧	١.٠٦
	استراتيجية التحكم في تركيز الانتباه	١٣.٣٤	١٤.٠٠	٠.٢٣	-٠.١٢
استراتيجية التفكير الايجابي	١٣.٤٧	١٣.٠٠	٠.٣٣	٠.٢٤	

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-١.٨٥ : ١.٣٣)، هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

### أدوات جمع البيانات:

#### أ- أدوات القياس النفسى والعقلى:

- ١- اختبار المهارات العقلية (العقلية) اعداد محمد حسن علاوى (١٩٩٦م). مرفق (١)
  - ٢- مقياس استراتيجيات التفكير فى المجال الرياضى . اعداد محمد العربى شمعون، وماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م). مرفق (٢)
  - ٣- مقياس السيطرة المخية للرياضيين. اعداد طارق محمد بدر الدين (٢٠١٥م) . مرفق (٣)
  - ٤- البرنامج النفسى القائم على استراتيجيات التفكير للاعبى التجديف . مرفق (٦)
- ب- قياس الجوانب الانفعالية:

- ١- مقياس الاستجابة الانفعالية. اعداد محمد علاوى، ومحمد العربى شمعون (١٩٩٨م) مرفق (٤)

#### الأدوات الخاصة بتجانس العينة :

- ١- رستميتير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب (سم).
- ٢- الميزان الطبى لقياس الوزن لأقرب (جرام).
- ٣- اختبار الذكاءات المتعددة اعداد: احمد أمين فوزى، وداليا زكريا زيد (٢٠١٠م). مرفق (٥).

#### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات حيث قام بتطبيقها على عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي التجديف بنادى القناة بمحافظة الاسماعلية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية فى الفترة من ٢٠٢١/٣/٢م إلى ٢٠٢١/٣/١٧م وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقاييس المستخدمة وضوحها وذلك من أجل حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث وأيضاً معرفة ملائمتها للتطبيق على عينة البحث.

#### المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات البحث.

- ١- اختبار الذكاءات المتعددة: (أحمد أمين فوزى، وداليا زكريا زيد) (٢٠١٠م) مرفق (٥).

#### صدق الاختبار:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع لها ومدى ارتباط درجات ومحاور الاختبار فيما بينها والدرجة الكلية للاختبار.

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والدرجة الكلية للمحور (ن = ١٠)

الذكاء المنطقي الرياضي		الذكاء البصري		الذكاء الجسدى حركى		الذكاء الاجتماعى		الذكاء الشخصى		الذكاء الموسيقى		الذكاء اللغوى	
العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر
١	*٠.٨٤٠	١	*٠.٧٦٣	١	*٠.٧٣٣	١	*٠.٨١٣	١	*٠.٨١٩	١	*٠.٧٤٧	١	*٠.٧٤٠
٢	*٠.٧٨٧	٢	*٠.٨٥٧	٢	*٠.٨٣١	٢	*٠.٧١٣	٢	*٠.٧٢٧	٢	*٠.٨٢٦	٢	*٠.٩١٧
٣	*٠.٨٠٣	٣	*٠.٧٤٦	٣	*٠.٧٦٥	٣	*٠.٦٩٦	٣	*٠.٩٩٧	٣	*٠.٨٧٨	٣	*٠.٧١٧
٤	*٠.٨٣٥	٤	*٠.٧٥٠	٤	*٠.٨٠٠	٤	*٠.٦٧٩	٤	*٠.٧٤٢	٤	*٠.٨١٣	٤	*٠.٨٠٥
٥	*٠.٨٨١	٥	*٠.٨٣٤	٥	*٠.٧٦٧	٥	*٠.٩١٠	٥	*٠.٦٨٨	٥	*٠.٨٢٩	٥	*٠.٨١١
٦	*٠.٧١٨	٦	*٠.٧٧٧	٦	*٠.٦٩٨	٦	*٠.٦٩٩	٦	*٠.٧٨٥	٦	*٠.٧٥١	٦	*٠.٩١٧
٧	*٠.٨٥٢	٧	*٠.٦٩٥	٧	*٠.٨٠٠	٧	*٠.٩١٣	٧	*٠.٧٧٦	٧	*٠.٧٣٠	٧	*٠.٨٤٢
٨	*٠.٦٨٤	٨	*٠.٦٩٩	٨	*٠.٨٥٢	٨	*٠.٨١٤	٨	*٠.٩١٧	٨	*٠.٨٤٣	٨	*٠.٨٦٦
٩	*٠.٩٠١	٩	*٠.٨٤٧	٩	*٠.٧٥٣	٩	*٠.٩١٣	٩	*٠.٩٤٥	٩	*٠.٨٨٩	٩	*٠.٧٦٨
١٠	*٠.٧٤٤	١٠	*٠.٨٥٧	١٠	*٠.٧٨٧	١٠	*٠.٩٥٥	١٠	*٠.٩١٧	١٠	*٠.٩٨٥	١٠	*٠.٧٧٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور لاختبار الذكاءات المتعددة؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين العبارات ومجموع المحور.

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلى بين المحاور وبعضها البعض (ن = ١٠)

م	الأبعاد	الذكاء المنطقي الرياضي	الذكاء البصري	الذكاء الجسدى حركى	الذكاء الاجتماعى	الذكاء الشخصى	الذكاء الموسيقى	الذكاء اللغوى	الدرجة الكلية للاختبار
١	الذكاء المنطقي الرياضي	٠.٧٨٥	٠.٧٩٤	٠.٥٨٤	٠.٦٤٩	٠.٦٨٨	٠.٩٠٢	٠.٨٣٨	
٢	الذكاء البصري		٠.٩٤٤	٠.٨٧٩	٠.٨٤٨	٠.٨١٢	٠.٨٩٥	٠.٩٥٦	
٣	الذكاء الجسدى حركى			٠.٨٦٥	٠.٨٢٥	٠.٧٣٦	٠.٨٤٩	٠.٩٦٦	
٤	الذكاء الاجتماعى				٠.٩٢٠	٠.٧٦٠	٠.٧٢٧	٠.٨٥٩	
٥	الذكاء الشخصى					٠.٦٤٨	٠.٦٣٨	٠.٨٠٩	
٦	الذكاء الموسيقى						٠.٦٩٩	٠.٦٣٦	
٧	الذكاء اللغوى							٠.٩٢٧	
	الدرجة الكلية للاختبار								

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباطات بينية بين محاور الاختبار وبعضها البعض، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين محاور الاختبار.

#### ثبات الاختبار:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، جدول (٤).

#### جدول (٤)

ثبات اختبار الذكاءات المتعددة لدى لاعبي التجديف (ن=١٠)

م	المحاور	معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	الفا كرونباخ
١	الذكاء المنطقي الرياضي	٠.٧٥٩	٠.٨٥٨	٠.٨٥٨	٠.٨٦٦
٢	الذكاء البصري	٠.٧٦٣	٠.٨٦١	٠.٨٤٨	٠.٨٤٣
٣	الذكاء الجسدي حركي	٠.٧٠٧	٠.٧٥٢	٠.٧٤٤	٠.٨٤١
٤	الذكاء الاجتماعي	٠.٨٠٧	٠.٨٨٨	٠.٨٧	٠.٨٧٥
٥	الذكاء الشخصي	٠.٩٠٩	٠.٩٤٧	٠.٩٤٥	٠.٨٨٩
٦	الذكاء الموسيقي	٠.٩٠٠	٠.٩٤٢	٠.٩٤٢	٠.٨٩٠
٧	الذكاء اللغوي	٠.٧٢٣	٠.٨٣٥	٠.٨٢٥	٠.٨٦٥
	ثبات المقياس ككل	٠.٩٢٦	٠.٩٥٦	٠.٩٥٥	٠.٩٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات الاختبار ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة جتمان ٠.٩٥٥ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٩٥٦، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٩٦٣؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاختبار.

مقياس المهارات العقلية: اعداد محمد حسن علاوى (١٩٩٦م).

#### صدق المقياس:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما كمجموعة مميزة، والأخرى كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٠) لاعبين.

### جدول (٥)

معامل الصدق لمقياس المهارات العقلية (ن = ١ = ٢ = ١٠)

الأبعاد	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
التصور العقلي	١٧.٥٩	١.٢٤	١٣.٥٩	٢.١١	٤.٠٠	*٥.٧٠
الاسترخاء	١٦.٩٢	١.١٤	١٤.٠٠	٢.٦٧	٢.٩٢	*٣.٥١
الانتباه	١٧.٠٩	١.٠٨	١٣.٥٩	٢.٠٧	٣.٥٠	*٥.٢٤
القلق	١٧.١٧	١.٦٢	١٢.٢٥	٢.٦٤	٤.٩٢	*٥.٥٣
الثقة بالنفس	١٧.٠٩	١.٤٤	١٣.١٧	٢.٣٢	٣.٩٢	*٥.٠١
الدافعية	١٧.١٧	١.٣١	١٣.٣٢	٢.٣٦	٣.٨٥	*٥.٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة. ثبات المقياس:

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

### جدول (٦)

معامل الثبات لمقياس المهارات العقلية (ن = ١٠)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	التصور العقلي	١٣.٥٩	٢.١١	١٣.٧٥	٢.٣٨	٠.٨٦٠
٢	الاسترخاء	١٤.٠٠	٢.٦٧	١٤.٤٢	٢.٩٤	٠.٨٦٩
٣	الانتباه	١٣.٥٩	٢.٠٧	١٢.١٧	٢.٥٩	٠.٨٨٢
٤	القلق	١٢.٢٥	٢.٦٤	١١.١٧	١.٠٤	٠.٨٩٩
٥	الثقة بالنفس	١٣.١٧	٢.٣٢	١٣.٥٠	١.٧٦	٠.٩٥١
	الدافعية	١٣.٣٢	١.٣٦	١٢.٨٦	١.٦٣	٠.٨٩٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) تراوحت ما بين (٠.٨٦٠ : ٠.٩٥١)؛ مما يدل على أن مقياس المهارات العقلية ذات معاملات ثبات عالية وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق المقياس.

**مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي : اعداد محمد العربي شمعون، وماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١م). مرفق (٢)**

**صدق الاختبار:**

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع لها ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس .

### جدول (٧)

#### صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمحور (ن = ١٠)

العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
الاستراتيجية	(ر)	(ر)	(ر)	(ر)	(ر)	(ر)	(ر)	(ر)
الحديث الذاتي	٠.٨٦٣	٠.٩٥٤	٠.٧٥٣	٠.٨٤٩	٠.٧٣١	٠.٩٣١	٠.٧٥٤	٠.٧٨٧
التفكير في الواجب المهاري	٠.٩٤٥	٠.٨٦٣	٠.٩٥٧	٠.٧٤٣	٠.٧٥٢	٠.٧١٩	٠.٨٦٤	٠.٨٠٤
الكلمات المزاجية	٠.٨٨٩	٠.٨٠٦	٠.٩٩٢	٠.٨٠٤	٠.٧٤٠	٠.٧١٢	٠.٧٧٥	٠.٩٤٤
استراتيجية تجزئة الأداء	٠.٨٠٩	٠.٧٣٤	٠.٩٠٠	٠.٨٥٤	٠.٨٨٩	٠.٧٥٨	٠.٧٢٤	٠.٧٦٣
استراتيجية بناء الاهداف	٠.٨١٠	٠.٩٦٢	٠.٨٠٩	٠.٧١٤	٠.٨٠٥	٠.٧٩٣	٠.٨٥٩	٠.٧٢٨
استراتيجية التصور العقلي	٠.٧١٥	٠.٧٤٠	٠.٨٧٩	٠.٨٢٦	٠.٧٧٧	٠.٨٩٣	٠.٧١٢	
استراتيجية الاسترخاء	٠.٨٩٨	٠.٧٦٦	٠.٨٤٨	٠.٨٦٦	٠.٧٩١	٠.٩٧٠	٠.٩٤٧	٠.٧١٧
استراتيجية الاستثارة	٠.٧٥٣	٠.٨٥٤	٠.٨٠٠	٠.٨٠٣	٠.٧٦١	٠.٩٦٥	٠.٨٦٠	٠.٨١٩
استراتيجية التحكم الانفعالي	٠.٨٥٠	٠.٧٥٨	٠.٧٢٥	٠.٨٢٩	٠.٩١٥	٠.٨٨٤	٠.٧٧٢	٠.٨٠١
استراتيجية الآلية	٠.٧٣٠	٠.٧٦٩	٠.٨٣٣	٠.٨٤٤	٠.٧١٢	٠.٨٠٦	٠.٧٨٢	٠.٩٦٥
التحكم في تركيز الانتباه	٠.٩٤٨	٠.٩٦٢	٠.٧٨٨	٠.٧١٥				
استراتيجية التفكير الايجابي	٠.٨٣٢	٠.٨٦٧	٠.٩٠٩	٠.٨٢٥				

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور لمقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

### جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠)

م	المحور	المقياس
١	استراتيجية الحديث الذاتي	٠.٨٠١
٢	استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى	٠.٧٤٠
٣	استراتيجية الكلمات المزاجية	٠.٦٩٢
٤	استراتيجية تجزئة الأداء	٠.٧٣٢
٥	استراتيجية بناء الأهداف	٠.٨٠٦
٦	استراتيجية التصور العقلى	٠.٦٩٥
٧	استراتيجية الاسترخاء	٠.٨٤٣
٨	استراتيجية الاستئارة	٠.٧٠٠
٩	استراتيجية التحكم الانفعالى	٠.٨٠٩
١٠	استراتيجية الآلية	٠.٧٤٢
١١	استراتيجية التحكم فى تركيز الانتباه	٠.٧١٧
١٢	استراتيجية التفكير الإيجابى	٠.٨٢٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمحور وبين الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التفكير وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين محاور المقياس.

**ثبات مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي:**

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

جدول (٩)

ثبات مقياس استراتيجيات التفكير في المجال الرياضي (ن=١٠)

م	المحاور	معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
١	استراتيجية الحديث الذاتي	٠.٨٣٥	٠.٨٠٤	٠.٧٨٨	٠.٨٢٢
٢	استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى	٠.٨٩٧	٠.٩٦٠	٠.٩٦٤	٠.٩٤٦
٣	استراتيجية الكلمات المزاجية	٠.٧٨٠	٠.٩١٧	٠.٨٨٦	٠.٩٢١
٤	استراتيجية تجزئة الأداء	٠.٧٤١	٠.٧٧١	٠.٨٤١	٠.٨٧٢
٥	استراتيجية بناء الأهداف	٠.٩٦٠	٠.٩٣٦	٠.٩٣٥	٠.٩٦٧
٦	استراتيجية التصور العقلى	٠.٧٠٦	٠.٧١٠	٠.٧٠٥	٠.٨٥٤
٧	استراتيجية الاسترخاء	٠.٨٣٩	٠.٩٣٩	٠.٩٣٢	٠.٧٨٨
٨	استراتيجية الاستشارة	٠.٨٠٢	٠.٨٧٥	٠.٩٠٣	٠.٨٥١
٩	استراتيجية التحكم الانفعالى	٠.٨٧٧	٠.٩٤٠	٠.٩٢٩	٠.٨١١
١٠	استراتيجية الآلية	٠.٨٧٩	٠.٩١٥	٠.٨٩١	٠.٨٦٧
١١	استراتيجية التحكم فى تركيز الانتباه	٠.٧٩٥	٠.٧٨١	٠.٧٩٣	٠.٨٢١
١٢	استراتيجية التفكير الايجابى	٠.٧٢٧	٠.٧٥٤	٠.٧٦٠	٠.٧٦٧
ثبات المقياس ككل					٠.٩٧٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات الاختبار ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة جتمان ٠.٩٨٢ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٩٧٧، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٩٧٣؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

مقياس السيطرة المخية للرياضيين:

صدق مقياس السيطرة المخية للرياضيين:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق المحك، بتطبيق مقياس السيطرة المخية على عينة الدراسة، والمقارنة بالمحك الخارجى وهو تحديد السيطرة المخية باستخدام جهاز رسام المخ الكهربائى.

### جدول (١٠)

صدق المحك بين مقياس السيطرة المخية وجهاز رسام المخ الكهربى EEG

(ن=١٠)

م	السيطرة المخية	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الارتباط
١	السيطرة المخية باستخدام مقياس السيطرة المخية	٢.٢٣	٠.٨٧٠	٠.٨٤٩
٢	السيطرة المخية باستخدام جهاز رسام المخ الكهربى EEG	٢.١٩	٠.٩٤١	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الارتباط بين مقياس السيطرة المخية والقياس باستخدام جهاز رسام المخ الكهربى EEG كمحك خارجى "بلغ (٠.٨٤٩) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يؤكد على صدق القياس باستخدام مقياس السيطرة المخية قيد البحث. ثبات مقياس السيطرة المخية للرياضيين:

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

### جدول (١١)

معامل الثبات لمقياس السيطرة المخية للرياضيين (ن=١٢)

معامل الارتباط	تطبيق ثانى		تطبيق أول		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
٠.٨٦١	٠.٧٥٣	٢.١٩	٠.٦٦٨	٢.١٣	مقياس السيطرة المخية للرياضيين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (١١) أن معامل الارتباط لمقياس السيطرة المخية للرياضيين بين التطبيقين الأول ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبار. مقياس الاستجابة الانفعالية فى الرياضة: صدق مقياس الاستجابة الانفعالية فى الرياضة:

للتحقق من صدق المقياس فقد تم تطبيق مقياس استراتيجيات التفكير فى المجال الرياضى على عينة شملت (١٠) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من لاعبي التجديف بنادى القناة السرعة، قام

الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع لها ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس .

### جدول (١٢)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمحور (ن = ١٠)

الدرجة		الإصرار		الحساسية		التحكم فى التوتر		الثقة		المسئولية الشخصية		الضبط الذاتى	
العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر	العبارة	ر
١	٠.٨٧١	١	٠.٧٦	١	٠.٨٦٩	١	٠.٨٢٩	١	٠.٨١٩	١	٠.٧٢٣	١	٠.٨٨١
٢	٠.٧٢٨	٢	٠.٧٣٧	٢	٠.٨٥٤	٢	٠.٨٥٨	٢	٠.٩١٨	٢	٠.٨٦٢	٢	٠.٧٧٤
٣	٠.٧٣٩	٣	٠.٩٢٩	٣	٠.٧٨٥	٣	٠.٥٤٨	٣	٠.٨٨١	٣	٠.٨٧٨	٣	٠.٩٢٨
٤	١.٠٣٦	٤	٠.٦٩٥	٤	٠.٨٩٥	٤	٠.٧٩٨	٤	١.٠١٤	٤	٠.٨٨٥	٤	٠.٨٠٦
٥	٠.٩٥٨	٥	٠.٩٢٩	٥	٠.٧١٣	٥	٠.٧٦٨	٥	٠.٧٩٢	٥	٠.٨٢٣	٥	٠.٨٢٤
٦	٠.٩٣٧	٦	٠.٨٠٢	٦	٠.٨٦٩	٦	٠.٨٢٩	٦	٠.٨٩٨	٦	٠.٨٢٤	٦	٠.٩٠٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة لمحاور مقياس الاستجابة الانفعالية ؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين العبارات ومجموع المحور.

### جدول (١٣)

صدق الاتساق الداخلى بين المحاور وبعضها البعض (ن = ١٠)

م	الأبعاد	الرغبة	الإصرار	الحساسية	التحكم فى التوتر	الثقة	المسئولية الشخصية	الضبط الذاتى	الدرجة الكلية
١	الرغبة	٠.٦٦٢	٠.٦٥٨	٠.٧٤٣	٠.٧٢٢	٠.٦٨٤	٠.٧٣٧	٠.٨١٣	
٢	الإصرار		٠.٨٣٧	٠.٧٦٠	٠.٩١٦	٠.٧٢٣	٠.٨٥٠	٠.٨٣٠	
٣	الحساسية			٠.٧٣٨	٠.٨٦١	٠.٧٣٦	٠.٨٥٢	٠.٩٣٣	
٤	التحكم فى التوتر				٠.٦٦١	٠.٩٢١	٠.٧٣٣	٠.٦٥٦	
٥	الثقة					٠.٧٢٠	٠.٩٨١	٠.٩١٤	
٦	المسئولية الشخصية						٠.٦٨٢	٠.٨٣٤	
٧	الضبط الذاتى							٠.٨٩٢	
٨	الدرجة الكلية								

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين محاور الاختبار وبعضها البعض لمقياس الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

#### ثبات مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة:

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

#### جدول (١٤)

#### ثبات مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة (ن=١٠)

م	المحاور	معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
١	الرغبة	٠.٨٩٨	٠.٩٤٦	٠.٩٠١	٠.٨٨٦
٢	الإصرار	٠.٧٠٨	٠.٨٢٨	٠.٨٢٨	٠.٨١٨
٣	الحساسية	٠.٧١٥	٠.٨٣٣	٠.٨٢٨	٠.٨٢٢
٤	التحكم في التوتر	٠.٩٤٢	٠.٩٦٩	٠.٩٦٧	٠.٩١٢
٥	الثقة	٠.٦٨٨	٠.٨١٥	٠.٨١٤	٠.٨٧٣
٦	المسئولية الشخصية	٠.٨٦٠	٠.٩٢٤	٠.٩١٢	٠.٨٤٠
٧	الضبط الذاتي	٠.٨٠٩	٠.٨٩٤	٠.٨٩٤	٠.٨٢٨
	ثبات المقياس ككل	٠.٩٥٦	٠.٩٧٧	٠.٩٧٤	٠.٩٥٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

يتضح من جدول (١٤) ثبات المقياس؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة جتمان ٠.٩٧٤ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٩٧٧، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٥٧؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاختبار.

#### برنامج استراتيجيات التفكير للاعبين التجديف: مرفق (٦)

يعد البرنامج المقترح لاستراتيجيات التفكير هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله موضوع البحث، ولقد وضع الباحث البرنامج المقترح لاستراتيجيات التفكير من خلال دراسة برامج التدريب العقلي واستراتيجيات التفكير وبرامج التوتر النفسي، وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، والدراسات المرجعية، كما راع الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية المتبعة.

### الهدف العام لبرنامج استراتيجيات التفكير المقترح:

يهدف برنامج استراتيجيات التفكير المقترح إلى تنمية المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه والمؤثرة على تحسين وتطوير الجوانب الانفعالية و العقلية لدى لاعبي التجديف بنادى القناة بمحافظة الاسماعلية.

### اسس اعداد البرنامج

- التأكيد على أهمية الإعداد النفسى للاعبى التجديف .
- المساعدة على خفض التوتر والقلق وتعميق الشعور بالاسترخاء.
- تعليم الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم فى الجهاز العضلى.
- الوصول إلى الاسترخاء العقلى من خلال تدريبات التحكم فى التنفس والتأمل الذاتى.
- المساعدة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.
- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم فى الصورة.
- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة العقلية وانفعالات اللاعبين من خلال تدريبات التصور العقلى.

### الفئة المستهدفة : لاعبي التجديف

### محتوى البرنامج

يحتوى برنامج استراتيجيات التفكير المقترح على عدد (٣٦) وحدة موزعة على (١٢) أسبوع، بواقع (٣) وحدات نفسية أسبوعيا , زمن الوحدة ٦٠ دقيقة، وبالتالي يكون الزمن الكلي للبرنامج (٣٦) ساعة بإجمالي (٢١٦٠) دقيقة.

### مراحل الوحدة:

### الجزء الأول:- الاحماء والتهيئة:

ويهدف هذا الجزء إلى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتهيئتها لتقبل المجهود، وهذه الفترة يتم تكرارها ابتداءً من الوحدة الأولى حتى الوحدة الأخيرة بواقع ٣ تمرينات لمدة ١٠ دقائق فى بداية كل وحدة.

### الجزء الثانى :- الجزء الرئيسي:

- يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة واستخدام طرق الاسترخاء بجانب استراتيجيات التفكير المختلفة .

### الجزء الثالث :- الختام:

ويهدف هذا الجزء إلى عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بالتدرج، ويعد هذا الجزء مهماً؛ حيث يكرر ابتداءً من الوحدة الأولى حتى الوحدة الأخيرة بواقع ٣ تمرينات لمدة ٥ دقائق فى نهاية كل

وحدة.

**الدراسات الاستطلاعية لبرنامج استراتيجيات التفكير للاعبى التجديف :**

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية من أجل إعداد برنامج استراتيجيات التفكير وتجريب (٣) وحدات تدريبية منه على عينة من (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية فى الفترة من ٢٠٢١/٣/٧م إلى ٢٠٢١/٣/١١م،  
**القياسات القبليّة:**

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث فى جميع المتغيرات  
- المهارات العقلية (استخبار المهارات العقلية).

- القياسات النفس عصبية (مقياس السيطرة المخية للرياضيين).

- القياسات الانفعالية (مقياس الاستجابة الانفعالية للرياضيين). خلال الفترة من ٢٥ / ٣

٢٠٢١/م الي ٢٧ / ٣ / ٢٠٢١ .

**الدراسة الاساسية:**

تم تطبيق برنامج استراتيجيات التفكير لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً فى الفترة من ٢٠٢١/٣/٢٨م إلى ٢٠٢١/٦/١٧م طبقاً لخطة إجراء البحث.

**القياسات البعديّة :**

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث فى

- المهارات العقلية (استخبار المهارات العقلية).

- القياسات النفس عصبية (مقياس السيطرة المخية للرياضيين).

- القياسات الانفعالية (مقياس الاستجابة الانفعالية للرياضيين).

وذلك فى يوم ٢٠٢١/٦/١٨م الى ٢٠٢١/٦/٢٠م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى

تم إتباعها فى القياسات القبليّة.

**المعالجات الإحصائية:**

فى ضوء أهداف البحث والبيانات التى تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية

التالية:

• المتوسط الحسابى Mean

• الانحراف المعيارى Stander Deviation

• الوسيط Median

• معامل الالتواء Skewness

• معامل الارتباط Correlation

T-Test

• اختبارات

Rate of change

• معدل التغير

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي

والبعدي في استراتيجيات التفكير للاعبين التجديف لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح.

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في استراتيجيات التفكير

(ن=١٠)

قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
*٨.٧٧	%٤٦.٦٩	١.٥١	٣٢.٩٩	٢.٩٧	٢٢.٤٩	درجة	إستراتيجية الحديث الذاتي
*٨.٤١	%٤٦.٥٢	٢.١٦	٣٣.٨٦	٢.٥٨	٢٣.١١	درجة	استراتيجية التفكير في الواجب المهاري
*٨.٠٥	%٤٩.٧٦	٣.٩٦	٣١.٩٩	٢.٣٨	٢١.٣٦	درجة	استراتيجية الكلمات المزاجية
*٣.٢١	%٢١.٩٦	٣.٣٣	٢٨.٤٩	٣.٥٠	٢٣.٣٦	درجة	استراتيجية تجزئة الأداء
*٤.٩٤	%٢٦.٠٦	٢.٣٩	٣٤.٤٩	٣.٠٢	٢٧.٣٦	درجة	استراتيجية بناء الأهداف
*٧.١١	%٣٩.٢٣	١.٦٦	٢٩.٧٤	٣.٥٨	٢١.٣٦	درجة	استراتيجية التصور العقلي
*١٠.٣٤	%٥٢.٨٣	٢.٣٩	٣٣.٩٩	٢.٦٥	٢٢.٢٤	درجة	استراتيجية الاسترخاء
*٧.٤٠	%٥٣.٢٨	٢.٤٩	٣٢.٧٤	١.٩٢	٢١.٣٦	درجة	استراتيجية الاستنارة
*٧.٤٥	%٥٢.١٦	٢.٩٩	٣١.٣٦	٢.١٩	٢٠.٦١	درجة	استراتيجية التحكم الانفعالي
*٥.٦١	%٤٢.٢٤	٢.٥٠	٣١.٩٩	٣.٥٤	٢٢.٤٩	درجة	استراتيجية الآلية
*١٠.٤٠	%٦٥.٤٩	١.٤٠	١٧.٣٦	١.٣٠	١٠.٤٩	درجة	استراتيجية التحكم في تركيز الانتباه
*١٩.٧١	%٥٩.٧٩	١.٠٦	١٨.٣٦	١.١٨	١١.٤٩	درجة	استراتيجية التفكير الإيجابي

استراتيجيات التفكير

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (١٥) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث في أبعاد استراتيجيات التفكير (استراتيجية التفكير الإيجابي، التحكم في تركيز الانتباه، الآلية، التحكم الانفعالي، الاستنارة، الاسترخاء، التصور العقلي، بناء الأهداف، تجزئة الأداء، الكلمات المزاجية، التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي) لصالح القياس البعدي؛ حيث

تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣.٢١، ١٩.٧١)، وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

وهذا يعنى أن اللاعبين قيد البحث تأثروا ببرنامج استراتيجيات التفكير، بدرجة أدت إلى زيادة مستوي هذه الاستراتيجيات لدي اللاعبين، مما يعكس استفادة اللاعبين قيد البحث من تدريبات التصور العقلي ببرنامج استراتيجيات التفكير قيد البحث.

كما تتفق هذه النتائج وفقاً لما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، في أن استراتيجيات التفكير تؤدي إلى خفض التوتر، والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة وخفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والتقليل من الضغوط أو الجوانب العقلية والنفسية السلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس كما يرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية، وأن الاسترخاء يمثل أهمية كبرى لأي رياضي ويهدف إلى الوصول إلى قمة مستوى الأداء (١٦ : ١٦٠).

ويعزو الباحث ذلك إلى قيام اللاعب بتجهيز ومعالجة المعلومات والخبرات السابقة لديه أثناء قيامه بأداء تلك الاستراتيجيات، والتي تتم من خلال استرجاع اللاعب لبعض الذكريات والخبرات البصرية والسمعية المرتبطة بتريد بعض العبارات الإيجابية ذاتياً أثناء أدائها، ونشاط منطقة الترابط الحسي الموجودة بالفص الجداري والمسئولة عن حل المشكلات وفهم وإدراك الأحاسيس التي يشعر بها، وأن قيام اللاعب بعملية التغذية المرتدة التي تعد بمثابة تقدير وتقييم للاعب لذاته، والتي تمكنه من تعديل سلوكه لتحقيق أهدافه المرغوبة أثناء أداء مهارة الحديث الذاتي الإيجابي.

ويؤكد أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م)، على أن التحكم في التنفس يؤثر تأثيراً فعالاً 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 يبعد بتفكيره مثيرات القلق والتوتر مثل المنافس والجمهور.

(١ : ٣٢).

كما يتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، وأحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ويعد من أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق، الأمر الذي يجعل اللاعب الرياضي يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل الخصم والجمهور والنتيجة وغيرها (١٦ : ١٩٤)، (١ : ٢١٢).

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات العقلية قيد البحث للاعبين التجديف لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المهارات العقلية

(ن = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		معدل التغير %	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
١	التصور العقلي	درجة	٤.١٨	٢٠.١٩	٤.٠٦	٢٢.٠٧	٩.٣١%	*٣.٠١
٢	الاسترخاء	درجة	٥.١٨	١٤.١٢	٥.٠٦	١٧.٣٠	٢٢.٥١%	*٥.٣١
٣	الانتباه	درجة	٦.١٨	١٥.٨٢	٦.٠٦	١٨.٤٠	١٦.٣٠%	*٤.٣٢
٤	القلق	درجة	٧.١٨	١٢.٢٢	٧.٠٦	١٦.١٠	٣١.٧٤%	*٥.٨٠
٥	الثقة بالنفس	درجة	٨.١٨	١٧.٣٩	٨.٠٦	١٩.٦٠	١٢.٧٠%	*٣.٣٢
٦	الدافعية	درجة	٩.١٨	١٩.٩٩	٩.٠٦	٢١.٨٧	٩.٤٠%	*٣.٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (١٦) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المهارات العقلية (التصور العقلي - الاسترخاء - تركيز الانتباه - مواجهة القلق - الثقة بالنفس - الدافعية) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣.٠١، ٥.٨٠)، وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

ويعزو الباحث هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لتدريبات التصور العقلي المسبوق بالاسترخاء التتابعي خلال برنامج استراتيجيات التفكير وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر، كما ساعدت تدريبات الاسترخاء العقلي خلال البرنامج وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد عبد الكريم نبهان (٢٠١٢م)؛ حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حدة القلق والتوتر الذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز انتباه اللاعب نحو المثيرات المختارة. (٢٠: ٢٠١)

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

وتتفق النتائج مع نتائج دراسة كل من أحمد صبحى سالم (٢٠٠٤م) ، ثيلويل وآخرون (Thelwell, Richard, Greelees, Lain, Weston, 2006)) ، على أن التدريب العقلى من خلال تدريب المهارات النفسية يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلى للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التى تساعد على زيادة كفاءة الأداء خلال عملية التدريب.

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى برنامج استراتيجيات التفكير وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلى من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) و تدريبات وضوح الصورة والتحكم فى الصورة وتدرجات التصور الانفعالى من خلال تصور الانفعالات التى تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى مما ساعد عينة البحث على فهم التصور العقلى وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع الناشئ أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها فى تدعيم الأداء والارتقاء بالمستوى الرياضى.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد العربى شمعون (٢٠٠١م) من دور وأهمية التصور العقلى فى استبعاد التفكير السلبى وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابى وتحقيق الأهداف، وأسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس والسمع وتركيبات من الحواس.

كما يعزو لباحث النتائج إلى أن برامج التدريب العقلى واستراتيجيات التفكير والتوتر النفسى وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلى بأبعاده المختلفة تسهم فى تنمية المهارة بصورة جيدة وأشارت إلى أهمية التصور العقلى واعتباره أحد الأبعاد الرئيسية فى منظومة التدريب العقلى.

وترجع هذه الفروق بين القياس القبلى والبعدى إلى استفادة اللاعبين من تدريبات تركيز الانتباه المختلفة والتى يتضمنها برنامج استراتيجيات التفكير والتى من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير فى ارتفاع قيم القياسات البعدية لدى عينة البحث.

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أن الانتباه والتحكم فى تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضى هى التحكم فى تركيز الانتباه، فهى الأساس لنجاح عميلة التعلم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة، فعدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أداء فى التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز، كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقتهم التى يدرّبونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة. (٧: ٤٩)

وتتفق النتائج مع نتائج دراسة محمد عبد الكريم نبهان (٢٠١٢م)؛ حيث أشارت نتائج تلك الدراسة إلى أن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حدة القلق والتوتر الذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز انتباه اللاعب نحو المثيرات المختارة.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الجوانب الانفعالية للاعبين التجديف لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح

### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في أبعاد الاستجابة الانفعالية

(ن = ١٠)

قياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		معدل التغير %	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س		
الرغبة	درجة	٢٠.٤٩	١٢.١٨	٢٥.٠٠	١٢.٠٦	٢٢.٠١%	*١٠.٢٦
الإصرار	درجة	٢٠.٨٩	١٣.١٨	٢٥.٨٠	١٣.٠٦	٢٣.٥٠%	*٩.١٨
الحساسية	درجة	٢١.٠٩	١٤.١٨	٢٦.٤٠	١٤.٠٦	٢٥.١٧%	*١٠.٦٨
التحكم في التوتر	درجة	٢٠.٥٩	١٥.١٨	٢٥.١٠	١٥.٠٦	٢١.٩٠%	*٨.٤٠
الثقة بالنفس	درجة	٢١.١٩	١٦.١٨	٢٥.٥٠	١٦.٠٦	٢٠.٣٤%	*١١.٨٧
المسئولية الشخصية	درجة	١٩.٨٩	١٧.١٨	٢٤.٤٠	١٧.٠٦	٢٢.٦٧%	*٧.٩٣
الضبط الذاتي	درجة	٢٠.٥٩	١٨.١٨	٢٤.٠٠	١٨.٠٦	١٦.٥٦%	*٨.٣٢
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٤٤.٧٩	١٩.١٨	١٧٥.٠٠	١٩.٠٦	٢٠.٨٦%	*٢١.٣١

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من الجدول (١٧) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الاستجابة الانفعالية (الرغبة - الإصرار - الحساسية - التحكم في التوتر - الثقة بالنفس - المسئولية الشخصية - الضبط الذاتي - الدرجة الكلية للمقياس) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٧.٩٣، ٢١.٣١) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥). ويعزو الباحث هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريب المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الايجابي) وتدريبات الاستجابة الانفعالية قيد البحث على النحو التالي:

اولاً: الرغبة:

ويعزو الباحث ذلك الي أن التدريبات الموجهة بالبرنامج نحو استثارة الرغبة نحو الأداء المثالي والمتميز قد أثرت إيجابياً على تطوير الرغبة لدى عينة البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، إلى أن الرغبة هي دافع شخصى للكفاح من أجل التفوق والامتياز، لكى يكون الأفضل أو يؤدى أفضل ما عنده، وتقع مسئولية اللاعبين فى تحمل نتيجة الأداء والمنافسة الرياضية، لذلك يكون لديه الرغبة لتحقيق الانجازات (١٧: ٣٤).

#### ثانياً: الإصرار:

كما ويعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعبين لديهم القدرة على أن يقوموا بالواجبات والمتطلبات الخطئية سواء فى التدريب أو المنافسة الرياضية التى يكفون بها دون اللجوء إلى طرق سهلة فى الأداء وقدرتهم على المجازفة والمخاطرة المعقولة والإصرار السليم فى تحقيق الإنجاز.

#### ثالثاً: الحساسية:

ويعزو الباحث ذلك إلى أن اللاعبين لديهم القدرة على المتعة فى التدريب والمنافسة الرياضية، وكذلك على إشاعة روح المرح والتعاون مع الآخرين والتكيف مع الفروق والمواقف المتغيرة، وكذلك قدرتهم على تنظيم أسلوب حياتهم.

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، أنه يجب أن ينظم اللاعب حياته اليومية ويتحمل عبء التدريب والمنافسات وتنظيم أسلوب حياتهم الرياضية بمختلف النواحي البيئية والاجتماعية والاقتصادية (١٧: ٢٨).

#### رابعاً: التحكم فى التوتر:

ويعزو الباحث ذلك إلى قدرة اللاعبين على معالجة حالات القلق والانفعالات المصاحبة أثناء الأداء والمنافسات الرياضية، ويمتلكون الخبرة الكافية نتيجة ممارستهم الأنشطة الرياضية والفعاليات الرياضية لقدرتهم بمعالجة مختلف المواقف والضغوط أثناء الأداء، وكذلك التفكير بطريقة إيجابية فى الأداء.

وهذا يتفق مع ما أكده محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢م)، أن عدم معالجة الحالات الانفعالية والتكامل بين العقل والجسم وبناء الأفكار التى تؤثر سلباً على الأداء والتحكم فى التوتر، يؤدى إلى عدم التوازن البدنى والعقلى، وبالتالي يؤثر على الأداء (١٥: ٦٨).

#### خامساً: الثقة بالنفس:

وهذا يعنى أن وحدات البرنامج الموجهة لاستثارة وتدعيم الثقة بالنفس نحو الأداء الجيد والافتتاح بالقدرات الذاتية لعينة البحث قد أدى الى تطوير قدرة اللاعبين على معرفتهم لحقيقة قدراتهم وإمكانياتهم وتسخيرها فى التدريب والمنافسات الرياضية، وكذلك معرفة نقاط القوة والضعف فى أدائهم، ومحاولة الاستفادة منها.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أنه من فوائد التدريب العقلي مساعدة اللاعبين على بناء الثقة بالنفس، وذلك من خلال استحضار الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعلياً أثناء التدريب، كما أن الخطوة الأولى لبناء الثقة بالنفس أن يصبح اللاعب مدركاً وأكثر وعياً بما في ذلك معرفة جوانب التحسن، وإحدى الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة (٧: ٣٤٤، ٣٤٧).

#### سادساً: المسؤولية الشخصية:

ويرجع ذلك إلى تحمل اللاعبين المسؤولية الشخصية عن أدائهم لتدريبات وحدات البرنامج، وقدرتهم على مواجهة أخطائهم بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء. وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن الخبرات المتنوعة والمتعددة التي يتضمنها برنامج التدريب العقلي يمكن أن تساعد اللاعبين على تنمية الخصائص الشخصية الهامة، وهي تحمل المسؤولية والمقدرة على إتخاذ القرار (٧: ٥٧).

#### سابعاً: الضبط الذاتي:

ويرجع ذلك إلى استعداد اللاعبين لتطوير خطط اللعب والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طول الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه فريدريكسون **Fredrickson, 2004**، إلى أن الانفعالات السلبية مثل الخوف يمكن أن يسهم في خفض القدرة على الأداء، في حين أن الانفعالات الإيجابية تؤدي إلى قدرة متزايدة للتقدم للأمام، ومن ناحية أخرى فإن الاستثمار في الأشياء التي تمنحنا المزيد من الانفعالات الإيجابية، هو استثمار للمستقبل، وعلينا أن نختر بين الأمل بدلاً من الخوف (٢٧: ١٣٧).

ويتفق ذلك أيضاً مع نظرية التوسعة والبناء التي تشير إلى أن الانفعالات الإيجابية تتبنى ما يلي: توسيع وتعميق الانتباه والتركيز، واتساع مدى ومجال المعرفة، وبناء علاقات حميمة، بالإضافة إلى مقاومة الانفعالات السلبية (٢٤: ٢٠١).

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أنماط السيطرة المخية السائدة للاعبين التجديف قيد البحث.

### جدول (١٨)

#### أنماط السيطرة المخية السائدة للعينة قيد البحث.

نمط السيطرة المخية	مقياس السيطرة المخية		اللاعب
	عبارات الجانب الأيمن (ب)	عبارات الجانب الأيسر (أ)	
السيطرة المتوازنة	١٤	١٢	الأول
السيطرة المتوازنة	١١	١٥	الثاني
السيطرة المتوازنة	١٢	١٤	الثالث
السيطرة المخية اليسرى	٨	١٨	الرابع
السيطرة المتوازنة	١٢	١٤	الخامس
السيطرة المخية اليمنى	١٥	١١	السادس
السيطرة المخية اليمنى	١٥	١١	السابع
السيطرة المخية اليمنى	١٦	١٠	الثامن
السيطرة المتوازنة	١٣	١٣	التاسع
السيطرة المخية اليمنى	١٧	٩	العاشر

بدراسة النتائج المستخلصة من جدول (١٨) تميز كل من اللاعب الأول والثاني والثالث والخامس والتاسع بنمط السيطرة المخية المتوازنة طبقاً لمفتاح تصحيح مقياس السيطرة المخية للرياضيين قيد البحث، وهذا يعني أن هؤلاء اللاعبين يتمتعوا بالسيطرة المتكاملة بين جانبي المخ في السلوك الشخصي والتعامل مع الآخرين والمواقف الرياضية.

ويتضح من جدول (١٨) تميز اللاعب الرابع بنمط السيطرة المخية اليسرى، وهذا يعني أن اللاعب يفضل ويتمتع بسيطرة الجانب الأيسر من المخ على السلوك الشخصي خلال التعامل مع الآخرين والمواقف الرياضية، كما يتضح من جدول (١٨) تميز كل من اللاعب السادس والسابع والثامن والعاشر بنمط السيطرة المخية اليمنى، وهذا يعني أن اللاعب يفضل ويتمتع بسيطرة الجانب الأيمن من المخ على السلوك الشخصي خلال التعامل مع الآخرين والمواقف الرياضية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه سامي عبد القوي (٢٠١١م) مطارق محمد بدر الدين، وآخرون (٢٠١٦م) أن نوع ومعدلات الإيقاع الحيوي وقيم التردد لموجات النشاط الكهربائي في فصوص المخ يتحدد بناءً على الحالة الوظيفية التي توجد عليها الجهاز العصبي والنشاط العقلي الحادث أثناء القياس، و تتغير خصائص منحنيات وذبذبات تسجيل رسم المخ EEG في حالة حدوث الأمراض النفسية والعصبية كالصداع والفصام أو التغيرات أو الإصابات المصاحبة للحوادث واستخدام الأدوية

(٩ : ٢٩٤)، (٧ : ١١).

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه ألفت حسين كحلة (٢٠١٢م)، أن الجانب المسيطر للمخ له دوراً في كل من الذاكرة والاستجابة الانفعالية (٨: ٥٩).

### استنتاجات البحث:

١. استراتيجيات التفكير المختلفة تربطها بعضها ببعض العديد من العلاقات المتداخلة، حيث يسهم التدريب على بعض هذه الاستراتيجيات في تنمية استراتيجيات أخرى لم يتم التدريب عليها للاعبين من قبل.
٢. استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهارى يساهم في خفض مستوى الاستجابة الانفعالية للاعبين إلى المستوى الأمثل وتطوير المهارات الحركية من خلال التركيز على النواحي الفنية للأداء.
٣. برنامج استراتيجيات التفكير ذو فاعلية في تنمية المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه) للاعبى التجديف.
٤. برنامج استراتيجيات التفكير ذو فاعلية في خفض مستوى الاستجابة الانفعالية للاعبى التجديف.
٥. استخدام استراتيجيات التفكير جنباً إلى جنب مع البرنامج التقليدى المستخدم فى التدريب البدنى والمهارى والخطى للاعبى التجديف، ساعد في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعبين التجديف.
٦. تلعب المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه، الحديث الذاتى الايجابى) دوراً مهماً في تحسين وتطوير الجوانب الانفعالية للاعبى التجديف.

### توصيات البحث:

١. عمل برامج من قبل اتحاد رياضة التجديف تشير إلى أهمية استراتيجيات التفكير في تحسين النتائج والارتقاء بمستوى اللاعبين، وتوعية المدربين وزيادة معرفتهم بالتدريب باستخدام استراتيجيات التفكير وأهميته.
٢. أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسى بوجه عام والتدريب باستخدام استراتيجيات التفكير بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من تصنيفات علم النفس الرياضى والتي تثبت صلاحيتها في تطوير الأداء العام.
٣. التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلى باستخدام استراتيجيات التفكير وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه لما لها من دور بالغ الأهمية فى زيادة فاعلية استراتيجيات التفكير وتحقيق أكبر عائد من تطوير الأداء المهارى للاعبين التجديف.

٤. استخدام التخطيط الخاص برسم الموجات المخية الكهربائية على كل فص على حدة من فصوص المخ للتعرف على طبيعة النشاط العقلي (الاستثارة مقابل الكف) أثناء أداء المهارات النفسية واستراتيجيات التفكير قيد البحث.
٥. استخدام استراتيجيات التفكير كوسيلة لتوجيه مستوى توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل للاستثارة، حيث أشارت النتائج إلى أهمية ذلك البعد في تطوير أداء لاعبي رياضة التجديف.
٦. الاسترشاد بمعدلات التغير في متوسط تردد الموجات الكهربائية للفرد للتعرف على معدلات الإيقاع الحيوي الطبيعي لموجات الفصوص المخية.

### قائمة المراجع

### قائمة المراجع العربية

١. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، (ط - ٢)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
٢. أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥م.
٣. أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤م)
٤. احمد صلاح الدين خليل: النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
٥. أحمد فهمي عكاشة، وطارق أحمد عكاشة: علم النفس الفسيولوجي، (ط-١٢)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٩م.
٦. أرى أنور زبير: تأثير استراتيجيات التصور العقلي على الثقة بالنفس ودافعية المشاركة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٥م.
٧. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، (ط - ٣)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٨. ألفت حسين كحلة: علم النفس العصبي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٢م.
٩. سامي عبد القوى: علم النفس العصبي "الأسس وطرق التقييم"، (ط-٢)، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١١م.
١٠. سليمان عبد الواحد يوسف: علم النفس العصبي المعرفي - رؤية نيروسيكولوجية للعمليات العقلية المعرفية-، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٠م.

١١. طارق محمد بدر الدين: تطبيقات علم النفس العصبي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٦م.
١٢. على محمد عبد المجيد ، ميرفت إبراهيم دسوقي (٢٠١٢م) : "ميكانيزمات المخ كدالة لاستراتيجيات تفكير مقترحة لخفض قلق المنافسة ومستوى الأداء"، إنتاج علمي ، جائزة الملك فيصل بن فهد الدولية لبحوث تطوير الرياضة العربية.
١٣. كاثي ف نئلي (٢٠٠٦م) : "دماغ التلميذ "دليل للأباء والمعلمين"، ترجمة محمد عودة الريماوى، مراجعة رضوان على بني مصطفى، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
١٤. محمد العربي شمعون (٢٠٠٠م) : "علم النفس الرياضى والقياس النفسى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٢م) : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٦. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط -٢)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٧. محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة، ٢٠١٢م.
١٨. محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨م.
١٩. محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء والجسم البدني، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
٢٠. محمد عبدالكريم بنبهان (٢٠١٢م):
٢١. محمود إسماعيل محمد: الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢٠٠٦م.
٢٢. مروة عمر أحمد يوسف الدهشورى (٢٠٠٩م) : " بروفيل أساليب التفكير وبعض الذكاءات المتعددة وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبى المبارزة بسلاح الشيش " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٢٣. هبة محمد نديم لبيب (٢٠٠٦م): اثر التدريب العقلى على خفض قلق المنافسة وفاعلية الأداء المهارى للاعبات التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٢٤. ولاء محمد كامل العبد: النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لفاعلية برنامج التدريب العقلي لأحدى مهارات الغطس، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٣م.

٢٥. وليد أحمد جبر حسن (٢٠٠٠م): استخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات مختلفة من القوة العضلية لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة في سلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

#### قائمة المراجع الأجنبية:

26. Anderson, A. T. (2002): The effect of an instructional self – talk program on learning a motor skill: the overhand throw, Dissertation abstracts international, 54(1),
27. Garvin, Michelle S (2014): The Effects of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance: Self-efficacy and Psychological Skill Use as Mediators, The George Washington University.
28. Joel, D., FaustoS-Sterling, A. (2016) : "Beyond sex differences: New approaches for thinking about variation in brain structure and function" .Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 371 (1688),
29. Michael Sheard & Jim Golby (2006): Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development International Journal of Sport and Exercise Psychology
30. Thelwell, Richard, Greelees, Lain, Weston(2006)