

## ٤ - عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات العقلية قيد البحث

٢/١/٤ عرض نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى

٣/١/٤ عرض نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

٤/١/٤ عرض نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات العقلية قيد البحث

٥/١/٤ عرض نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى

٦/١/٤ عرض نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

٧/١/٤ عرض نتائج القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات العقلية قيد البحث

٨/١/٤ عرض نتائج القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى

٩/١/٤ عرض نتائج القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

٢/٤ مناقشة النتائج

١/٢/٤ مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلى على المتغيرات العقلية قيد البحث

٢/٢/٤ مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلى على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى

٣/٢/٤ مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلى على مستوى الأداء المهارى

## ٤ - عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض النتائج :

١/١/٤ عرض نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات العقلية قيد البحث :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات العقلية (الاسترخاء- تركيز الانتباه- أبعاد التصور العقلى) للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		عدد الأزواج	قيمة (ك) لولكسون		مستوى الدلالة
		+	-	+	-		الجدولية	المحسوبة	
القدرة على الاسترخاء	درجة	٦	٢	٢٩	٧	٨	٤	٧	غير دالة
القدرة على تركيز الانتباه	درجة	١	٦	٤	٢٤	٧	٢	٤	غير دالة
التصور البصرى	درجة	٢	٣	٦	٩	٥	٠	٦	غير دالة
التصور السمعى	درجة	١	٣	٢,٥	٧,٥	٤	٠	٢,٥	غير دالة
الإحساس الحركى	درجة	١	٤	٣	١٢	٥	٠	٣	غير دالة
الحالة الانفعالية	درجة	٢	٤	٧	١٤	٦	٢	٧	غير دالة
التحكم فى التصور	درجة	١	٤	١	١٢	٥	٠	١	غير دالة

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات العقلية قيد البحث (الاسترخاء- تركيز الانتباه- أبعاد التصور العقلى) للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة أكبر من قيمة (ك) الجدولية.

٢/١/٤ عرض نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب	عدد الأزواج	قيمة (ك) لولكسون		مستوى الدلالة
		+	-			المحسوبة	الجدولية	
الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى	٠,٠١ من الثانية	١	٩	١,٥	١٠	١,٥	٨	دالة

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة أصغر من قيمة (ك) الجدولية.

٣/١/٤ عرض نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		عدد الأزواج	قيمة (ك) لولكسون		مستوى الدلالة
		+	-	+	-		المحسوبة	الجدولية	
الاختبارات البدنية	الطو ٣٠ م	٩	٠	٤٥	٠	٩	٥	٠	دالة
	التصويب على مرمى صغير	٠	٧	٠	٢٨	٧	٢	٠	دالة
	الجرى الزجاجي	١٠	٠	٥٥	٠	١٠	٨	٠	دالة
	الوثب الثلاثي	٠	١٠	٠	٥٥	١٠	٨	٠	دالة
الاختبارات المهارية	التمرير والاستلام	٨	٢	٥١	٤	١٠	٨	٤	دالة
	ضرب الكرة بالرأس	٠	٧	٠	٢٨	٧	٢	٠	دالة
	المراوغة	٩	٠	٤٥	٠	٩	٥	٠	دالة
	التصويب على المرمى	١	٩	٤,٥	٥٠,٥	١٠	٨	٤,٥	دالة

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة أصغر من قيمة (ك) الجدولية.

جدول (٩)

نسبة تحسن المتغيرات (العقلية - البدنية - المهارية - والكفاءة الوظيفية  
للجهاز العصبي المركزي) للمجموعة الضابطة

ن = ١٠

نسبة التحسن %	فارق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	م	ع±	م		
٦,٦٦	٠,٤	٢,٠٦	٦,٤	١,٧٨	٦	درجة	القدرة على الاسترخاء
١١,٣٦	٠,٥	٠,٩٤	٤,٩	١,١١	٤,٤	درجة	القدرة على تركيز الانتباه
١٢,٨٤	١,٤	٠,٤٥	١٢,٣	٠,٨٣	١٠,٩	درجة	التصور البصري
٦,٤٩	٠,٥	٠,٤	٨,٢	١,١	٧,٧	درجة	التصور السمعي
٦,٣٠	٠,٧	٠,٤	١١,٨	٠,٨٣	١١,١	درجة	الإحساس الحركي
١,٧٢	٠,٢	٠,٤	١١,٨	٠,٨٣	١١,٦	درجة	الحالة الانفعالية
١٥,٤	١,١	٠,٦٢	٨,٢	٠,٧٥	٧,١٠	درجة	التحكم في التصور
٦,٣٩	٠,٣٣	٠,٥٢٠	٤,٨٣	٠,١٦٨	٥,١٦	ث	العدو ٣٠م
٨,٨٢	٠,٣	٠,٤٥٨	٣,٧	٠,٩١٦	٣,٤	عدد	التصويب على مرمى صغير
٨,٠٠	٠,٦٧	٠,٣٧٧	٧,٧٠	٠,٣٤١	٨,٣٧	ث	الجرى الجزاجي
١٥,٤٨	٠,٨٣	٠,٥٣١	٦,١٩	٠,٢٤٧	٥,٣٦	متر	الوثب الثلاثي
١,٦٤	٠,٠٢	٠,٠٣٨	١,٢٠	٠,٠٣٣	١,٢٢	قي	التمرير والاستلام
٩,٠٩	٠,٣	١,٠	٣,٦	١,١	٣,٣	عدد	ضرب الكرة بالرأس
٤,٣٤	٠,٠١	٠,٠٤١	٠,٢٢	٠,٠٤١	٠,٢٣	ث	المراوغة
٤,١٦	٠,٢	١,٥٤	٥	٠,٩٧	٤,٨	عدد	التصويب على المرمى
١٢,٣٨	٠,٠٠٠٤١	٠,٠٠١٢٦	٠,٠٠٢٩٠	٠,٠٠١٩٧	٠,٠٠٣٣١	من ٠,٠٠١ النقطة	الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي

يتضح من جدول (٩) نسبة التحسن لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة حيث بلغت

أعلى نسبة تحسن في الوثب الثلاثي بنسبة ١٥,٤٨%، في حين بلغت أقل نسبة تحسن في

التمرير والاستلام حيث بلغت ١,٦٤.

٤/١/٤ عرض نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات العقلية قيد البحث :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية (الاسترخاء- تركيز الانتباه- أبعاد التصور العقلي) للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ك) لولكسون		عدد الأزواج	مجموع الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
	المحسوبة	الجدولية		+	-	+	-		
دالة	٠	٨	١٠	٠	٥٥	٠	١٠	درجة	القدرة على الاسترخاء
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	درجة	القدرة على تركيز الانتباه
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	درجة	التصور البصري
دالة	٠	٨	١٠	٥	٠	١٠	٠	درجة	التصور السمعي
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	درجة	الإحساس الحركي
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	درجة	الحالة الالعمالية
دالة	٠	٨	١٠	٥٥	٠	١٠	٠	درجة	التحكم في التصور

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية قيد البحث (الاسترخاء- تركيز الانتباه- أبعاد التصور العقلي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ك) المحسوبة أصغر من قيمة (ك) الجدولية.

٥/١/٤ عرض نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		عدد الأزواج	قيمة (ك) لولكسون		مستوى الدلالة
		+	-	+	-		الجدولية	المحسوبة	
الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي	٠,٠١	٠	١٠	٠	٥٥	١٠	٨	٠	دالة

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة أصغر من قيمة (ك) الجدولية.

٦/١/٤ عرض نتائج القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		عدد الأزواج	قيمة (ك) لولكسون		مستوى الدلالة
		+	-		المحسوبة	الجدولية	
الاختبارات البدنية	ث	١٠	٠	١٠	٨	٠	دالة
	العدد	٠	١٠	١٠	٨	٠	دالة
	ث	١٠	٠	١٠	٨	٠	دالة
	متر	٠	١٠	١٠	٨	٠	دالة
الاختبارات المهارية	ق	١٠	٠	١٠	٨	٠	دالة
	العدد	٠	١٠	١٠	٨	٠	دالة
	ث	١٠	٠	١٠	٨	٠	دالة
	العدد	٠	١٠	١٠	٨	٠	دالة

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى فى مستوى الأداء البدنى والمهارى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة (ك) المحسوبة أصغر من قيمة (ك) الجدولية.

جدول (١٣)

نسبة تحسن المتغيرات (العقلية - البدنية - المهارية - والكفاءة الوظيفية  
للجهاز العصبي المركزي) للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

نسبة التحسن %	فرق بين المتوسطين	القياس البدني		القياس العقلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	م	ع±	م		
٧٣,٥	٥	٠,٤	١,٨	١,٣٢	٦,٨	درجة	القدرة على الاسترخاء
٨٦,٨	٥,٣	٠,٨	١١,٤	١,٠	٦,١	درجة	القدرة على تركيز الانتباه
٥٢,١	٦	١,٢٠	١٧,٥	١,٢٠	١١,٥	درجة	التصور البصري
٧٠,٢٣	٥,٩	٣,٠٣	١٤,٣	١,١	٨,٤	درجة	التصور السمعي
٤١,٨٨	٤,٩	٠,٤٨	١٦,٦	٠,٩	١١,٧	درجة	الإحساس الحركي
٤٠,٣٨	٤,٢	٠,٥٥	١٤,٦٠	٠,٤٥	١٠,٤	درجة	الحالة الانفعالية
٨٢,٠٢	٧,٣	١,٠٧	١٦,٢	٠,٧٤	٨,٩	درجة	التحكم في التصور
٤,٨١	٠,٢٥	٠,٥٢	٤,٩٤	٠,١٣	٥,١٩	ث	العدو ٣٠ م
٢٨,٥	١	٠,٥	٤,٥	٠,٦٥	٣,٥	عدد	التصويب على مرمى صغير
١٢,٤	١,٠٤	٠,١٤	٧,٣٢	٠,٣٢	٨,٣٦	ث	الجرى الزجلجي
١٣,٧	٠,٧٤	٠,٢٢	٦,١١	٠,٢٤	٥,٣٧	متر	الوثب الثلاثي
٣,٢٧	٠,٠٤	٠,٠١٤	١,١٨	٠,٠٣٠	١,٢٢	ق	التمرير والاستلام
٨٥,٢٩	٢,٩	٠,٩٢	٦,٣	١,٠	٣,٤	عدد	ضرب الكرة بالرأس
١٧,٣٩	٠,٠٤	٠,٠٠٧٠	٠,١٩	٠,٠٤٠	٠,٢٣	ث	المراوغة
٦٨,٥١	٣,٧	٠,٨٣	٩,١	١,٢٨	٥,٤	عدد	التصويب على المرمى
٨٣,٥	٠,٠٠٢٦٩	صفر	٠,٠٠٠٥٣	٠,٠٠١٩٢	٠,٠٠٣٢٢	من ٠,٠١ الثنية	الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي

يتضح من جدول (١٣) نسبة التحسن للمجموعة التجريبية حيث بلغت أعلى نسبة

تحسن في مستوى القدرة على تركيز الانتباه بنسبة ٨٦,٨%، وأقل نسبة تحسن في التمرير

والاستلام حيث بلغت ٣,٢٧%.

٧/١/٤ عرض نتائج القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات العقلية قيد البحث :

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات العقلية

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة من وقتي	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
دالة	٣,٥	٩٦,٥	٣,٥	٥٨,٥	١٥١,٥	درجة	القدرة على الاسترخاء
دالة	٠,٥	٠,٥	٩٩,٥	١٥٤,٥	٥٥,٥	درجة	القدرة على تركيز الانتباه
دالة	٠	٠	١٠٠	١٥٥	٥٥	درجة	التصور البصري
دالة	١	١	٩٩	١٥٤	٥٦	درجة	التصور السمعي
دالة	٣	٣	٩٧	١٥٢	٥٨	درجة	الإحساس الحركي
دالة	٨	٨	٩٢	١٤٧	٦٣	درجة	الحالة الانفعالية
دالة	٣,٥	٣,٥	٩٦,٥	١٥١,٥	٥٨,٥	درجة	التحكم في التصور

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٢٣

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية.

٨/١/٤ عرض نتائج القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى :

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لمستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ى) المحسوبة من ويتى	مستوى الدلالة
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى	٠,٠١ من الثانية	١٤٦	٦٤	٩	٩١	٩	دالة

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٢٣

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لمستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ى) المحسوبة أصغر من قيمة (ى) الجدولية.

٩/١/٤ عرض نتائج القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة مان ويتنى	قيم الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	المتغيرات
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة		
غير دالة	٤٧,٥	٤٧,٥	٥٢,٥	١٠٧,٥	١٠٢,٥	ث	الطو ٣٠م
غير دالة	٤٨,٥	٤٨,٥	٥١,٥	١٠٦,٥	١٠٣,٥	العدد	التصويب على مرمى صغير
غير دالة	٤٣,٥	٥٦,٥	٤٣,٥	٩٨,٥	١١١,٥	ث	الجرى الزجلجى
غير دالة	٤٦,٥	٥٣,٥	٤٦,٥	١٠١,٥	١٠٨,٥	متر	الوثب الثلاثى
دالة	١٠	٩٠	١٠	٦٥	١٤٥	ق	التمرير والاستلام
دالة	٤	٤	٩٦	١٥١	٥٩	العدد	ضرب الكرة بالرأس
دالة	١٥	٨٥	١٥	٧٠	١٤٠	ث	المروعة
دالة	٣	٣	٩٧	١٥٢	٥٨	العدد	التصويب على المرمى

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٢٣

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أصغر من قيمة (ي) الجدولية، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أكبر من قيمة (ي) الجدولية.

جدول (١٧)

الفرق بين نسبة تحسن متغيرات البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	نسبة تحسن المجموعة الضابطة %	نسبة تحسن المجموعة التجريبية %	الفرق بين النسبتين	اتجاه التحسن
الاختبارات العقلية	القدرة على الاسترخاء	٦,٦٦	٧٣,٥	٦٦,٨٤	تجريبية
	القدرة على تركيز الانتباه	١١,٣٦	٨٦,٨	٧٥,٤٤	تجريبية
	التصور البصرى	١٢,٨٤	٥٢,١	٣٩,٢٦	تجريبية
	التصور السمعى	٦,٤٩	٧٠,٢٣	٦٣,٧٤	تجريبية
	الإحساس الحركى	٦,٣٠	٤١,٨٨	٣٥,٥٨	تجريبية
	الحالة الانفعالية	١,٧٢	٤,٢٠	٢,٤٨	تجريبية
	التحكم فى التصور	١٥,٤	٨٢,٠٢	٦٦,٦٢	تجريبية
الاختبارات البدنية	العدو ٣٠ م	٦,٣٩	٤,٨١	١,٥٨	ضابطة
	التصويب على مرمى صغير	٨,٨٢	٢٨,٥	١٩,٦٨	تجريبية
	الجرى الزجراجى	٨,٠٠	١٢,٤	٤,٤	تجريبية
	الوثب الثلاثى	١٥,٤٨	١٣,٧	١,٧٨	ضابطة
الاختبارات المهارية	التمرير والاستلام	١,٦٤	٣,٢٧	١,٦٣	تجريبية
	ضرب الكرة بالرأس	٩,٠٩	٨٥,٢٩	٧٦,٢	تجريبية
	المراوغة	٤,٣٤	١٧,٣٩	١٣,٠٥	تجريبية
	التصويب على المرمى	٤,١٦	٦٨,٥١	٦٤,٣٥	تجريبية
	الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى	٠,٠١ من الثانية	١٢,٣٨	٨٣,٥	٧١,١٢

جدول (١٧) يوضح الفرق بين نسبة التحسن لكل متغيرات البحث بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية، حيث بلغ أعلى فرق بين نسبة التحسن فى القدرة على تركيز الانتباه وبلغت ٧٥,٤٤% وبلغت أقل فرق بين نسبة التحسن فى التمرير والاستلام وبلغت ١,٦٣%.

### جدول (١٨)

دلالة الفروق بين اللاعبين ذو التصور الداخلى واللاعبين ذو التصور الخارجى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	عدد المجموعة		مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة (ى) المحسوبة مان ويتنى	مستوى الدلالة
		داخلى	خارجى	داخلى	خارجى	داخلى	خارجى		
التمرير والاستلام	ق	٦	٤	٢٧	٢٨	١٨	٦	٦	غير دالة
ضرب الكرة بالرأس	عدد	٦	٤	٣٤,٥	٢٠,٥	١٠,٥	١٣,٥	١٠,٥	غير دالة
المراوغة	ث	٦	٤	٢٧,٥	٢٧,٥	١٧,٥	٦,٥	٦,٥	غير دالة
التصويب على المرمى	عدد	٦	٤	٣٠	٢٥	١٥	٩	٩	غير دالة

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٤

يتضح من جدول (١٨) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين ذو التصور الداخلى واللاعبين ذو التصور الخارجى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى قيد البحث حيث أن قيمة (ى) المحسوبة أكبر من قيمة (ى) الجدولية.

### ٢/٤ مناقشة النتائج

١/٢/٤ مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلى على المتغيرات العقلية قيد البحث (الاسترخاء - تركيز الانتباه - أبعاد التصور العقلى) :

يتضح من نتائج الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات العقلية قيد البحث، على الرغم من وجود نسبة ضئيلة من التحسن كما يوضحها جدول (٩) ويمكن أن ترجع هذه النسبة الضئيلة إلى الإعداد النفسى كأحد أهداف البرنامج البدنى التقليدى، ويرجع عدم وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى هذه المتغيرات العقلية إلى عدم خضوع المجموعة

الضابطة للبرنامج العقلي المقترح بما يحتويه من متغيرات عقلية (استرخاء- تركيز انتباه- تصور عقلي).

ويتضح من نتائج الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى أنه من خلال تطبيق البرنامج العقلي استطاع اللاعب فهم التأثير الإيجابي لمهارة الاسترخاء البدني والعقلي حيث استطاع الناشئ فهم الفرق بين الانقباض والانبساط أي بين التوتر والاسترخاء، كما أن تدريبات التحكم في التنفس ساعدته على صفاء الذهن وهدوء الأعصاب، كما أنه من خلال تطبيق البرنامج العقلي استطاع الناشئ تركيز انتباههم بصورة أفضل وذلك من خلال عزل المثيرات والأفكار السلبية واستبدالها بالأفكار والمثيرات الإيجابية، وتركيز الانتباه على الأداء والنقاط الهامة في الأداء الحركي، وذلك من خلال التدريب على أشكال اليانتر وتدريب التنفس والأداء في وجود مثيرات مشتتة للانتباه، كما أنه من خلال تطبيق البرنامج العقلي المقترح استطاع الناشئ فهم التأثير الإيجابي للتصور العقلي، والقدرة على استدعاء الصور العقلية بوضوح وتحكم بمشاركة جميع الحواس ويوضح جدول (١٣) نسبة التحسن الكبيرة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لهذه المتغيرات العقلية لصالح القياس البعدي.

ويتضح من نتائج الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في المتغيرات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، كما يوضح الجدول (١٧) نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمتغيرات العقلية لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث النتائج الإيجابية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى التأثير المباشر، لمحتوى البرنامج العقلي المقترح من استرخاء بدني وعقلي عن طريق استخدام أساليب الاسترخاء الجسمي وتدريب التنفس العميق لكي يتمكن اللاعب من فهم واستيعاب الفرق بين الانقباض والانبساط أي بين التوتر والاسترخاء والتخلص من التوتر العقلي والعضلي للوصول باللاعب إلى مرحلة صفاء الذهن.

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية. (١٢ : ٢٧٨)

كما يؤكد محمد شمعون (١٩٩٦م) على أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ويتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي على مدى إتقان هذه المهارة لخفض التوتر والقلق. (٢٥ : ١٦٩)

وهنا يتفق مع نتائج دراسات كل من حامد الكومي (١٩٩٣م) (١٧)، لاميراند و ريني Lamirand and Rainey (١٩٩٤م) (٥٢)، مصطفى العمرى (١٩٩٨م) (٣٨)، محمد عبد الحميد (٢٠٠٠م) (٣٤)، معدوح سعد وأحمد العقاد (٢٠٠٠م) (٤٢)، فاطمة بسيوني (٢٠٠١م) (٢٣)، أحمد رضوان (٢٠٠٢م) (٤)، بوريس ومايكل Boris and Michael (٢٠٠٣م) (٤٧)، تيم وآخرون Tim et al. (٢٠٠٣م) (٥٩) والتي تشير إلى أن التدريب العقلي له تأثير إيجابي وفعال في خفض حدة التوتر والقلق، واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي والوصول إلى درجة التوتر المثلى التي تؤدي إلى تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية.

كما يتضح من دراسة وتحليل نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس أبعاد التصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك إلى تطبيق محتوى برنامج التدريب العقلي والذي من خلاله استطاع الناشئ فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع اللاعب أن يستحضرها بمشاركة الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم أدائه والارتقاء بمستواه، والتحكم في انفعالاته وفي الصورة الحية التي يستحضرها، وفي هذا الصدد يشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله ومن حوله، كذلك يساعد اللاعب على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة، كذلك تركز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضى. (٣٢ : ٢٥٣)

كما يؤكد محمد شمعون (١٩٩٦م) على أن التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (٢٥ : ٢٢٢)

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلاً من بلير وآخرون Blair et al. (١٩٩٣م) (٤٦)، سالمون وهيل Salmon and Hail (١٩٩٤م) (٦٢)، لاميراند وريني Lamirand and Rainey (١٩٩٤م) (٥٢)، مصطفى العمري (١٩٩٨م) (٣٨)، محمد عبد الحميد (٢٠٠٠م) (٣٤)، سونجون Sonijohn (٢٠٠٣م) (٥٨)، تيم وآخرون Tim et al. (٢٠٠٣م) (٥٩)، مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) (٣٧) والتي أشارت إلى أن استخدام التدريب العقلي له تأثيراً إيجابياً في القدرة على التصور العقلي.

كما توضح نتائج الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار شبكة التركيز لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى أن تطبيق محتوى التدريب العقلي على المجموعة التجريبية والذي يحتوى على تدريبات لتنمية وتحسين تركيز الانتباه التي ساعدت اللاعب على عزل المثيرات المشتتة للانتباه وتركيز حواس اللاعب على المثيرات الصحيحة والتركيز على الأداء الحركي.

وفي هذا الصدد يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع، وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه. (١٤ : ٢٦٩)

كما يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المدرب الذى يطالب اللاعب بتركيز انتباهه فى أداء ما بدون أن يقوم بتعليم وتدريب اللاعب على مهارة الانتباه فإنه بذلك يطالب اللاعب بأداء شئ لم يتدرب اللاعب عليه أو لم يدرب عقله على هذا النوع من الأداء. (٣٢ : ٢٨٦)

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلاً من بابانيكولا Papnikolaou (١٩٩٣م) (٥٦)، أحمد خليل (١٩٩٥م) (٣)، عماد موسى (١٩٩٦م) (٢١)، محمد إبراهيم (٢٠٠١م) (٢٤)، جايوشري Jayashree, A. (٢٠٠٣م) (٥٠) والتي أشارت نتائجها إلى التأثير الإيجابي للتدريب العقلي في مستوى القدرة على تركيز الانتباه.

٢/٢/٤ مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلي في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي:

يتضح من تحليل نتائج الجدول (٧)، (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لكلاً من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى انتظام عينة البحث في البرنامج التدريبي الذي يحتوى على تمارين بدنية ومهارية وخطية والتي بدورها تساعد على تحسين زمن الرجوع الذي يساعد على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، والجدول (٩)، (١٣) يوضح نسبة التحسن للكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي بين القياس القبلي والبعدي لكلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لصالح المجموعة التجريبية كما يوضح الجدول (١٧) نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التدريب العقلي الإيجابي على العمليات العقلية والتي بدورها تعمل على تحسين عمل الجهاز العصبي المركزي وهو المسئول عن عمليات ضبط وتكييف الوظائف العضوية مما يؤثر على فعاليتها.

وفي هذا الصدد يؤكد محمد شمعون (١٩٩٦م) على فاعلية التدريب العقلي في قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحى للأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب

الصور حيث يؤدي التدريب العقلي إلى إحداث تغييرات في الجهاز العصبي المركزي وهي التي يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات. (٢٥ : ٣٠٤)

كما يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط العضلات العاملة في تلك المهارة، ربما يكون محدوداً ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات. (١٤ : ١١٩)

كما يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) أنه في حالة الأداء الحركى للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أى انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبى من المخ للعضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركى المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلى لها. (٣٢ : ٢٥٠، ٢٥١)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من ماكرى Macrae, P.G (١٩٨٩م) (٥٣)، فريوسين وآخرون Veruysen M. et al. (١٩٩٠م) (٦٠)، ممدوح على (١٩٩٧م) (٤١)، السيد درباله (١٩٩٩م) (١٠)، والتي أشارت نتائجها إلى التأثير الإيجابى لتدريب العقلي والإعداد النفسى للاعبين على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي.

كما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من أحمد إبراهيم (١٩٩٢م) (٩)، هالة نبيل (١٩٩٥م) (٤٣)، أحمد عبد الجيد (١٩٩٨م) (٨) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ومظاهر الانتباه ومستوى الأداء.

## ٣/٢/٤ مناقشة نتائج تأثير البرنامج العقلي المقترح على مستوى الأداء المهارى :

يتضح من نتائج الجدول (٨)، (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لكلاً من المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى، ويرجع الباحث ذلك لانتظام عينة البحث فى البرنامج التدريبى المقتن الذى بدوره يؤثر فى تحسن مستوى الأداء البدنى والمهارى وجدول (٩)، (١٣) يوضح نتيجة نسبة التحسن فى مستوى الأداء البدنى والمهارى بين القياس القبلى والبعدى لكلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى.

كما يتضح من نتائج الجدول (١٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لمستوى الأداء البدنى، ويرجع الباحث ذلك إلى خضوع المجموعتين الضابطة والتجريبية لبرنامج تدريبى موحد، فى حين توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية، كما يوضح الجدول (١٧) نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك التقدم إلى التأثير المباشر لمصاحبة برنامج التدريب العقلى المقترح إلى برنامج التدريب التقليدى وذلك لأن اللاعب يتمكن من خلال البرنامج العقلى فهم طبيعة المهارة، كما تساعده على تركيز الانتباه تجاه المهارة والتركيز على النقاط الفنية الهامة لهذه المهارة وذلك من خلال عزل جميع المثيرات الغير مرتبطة بالأداء والتركيز على المثيرات المرتبطة بالأداء والتي ساعدت على رفع مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية.

وفى هذا الصدد يشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن التصور العقلى من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك فى المواقف المتغير والمتعددة- أى إعداد اللاعب نفسياً- كما يشير فى موضع آخر إلى أنه يمكن استخدام تدريبات التصور العقلى للمساعدة على سرعة تعلم المهارات

الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها. (٣٢ : ٢٥١ ، ٢٧٢)

كما يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) على أنه بالرغم من أن التصور العقلي لا يمكن أن يكون بديلاً للممارسة والتدريب البدني، إلا أنه يساعد على تحسين المهارات الحركية، بالإضافة إلى ذلك فإن التصور العقلي يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية. (١٤ : ١١٩)

ويشير محمد شمعون (١٩٩٦م) إلى أن التصور العقلي يساعد المخ على تكوين خطة حركية لتغيير نمط معين، وهو ما يفسر كيفية تطوير التصور العقلي لعملية التعلم المهاري والارتقاء بمستوى الأداء. (٢٥ : ٣١٥)

كما يضيف محمود عنان (١٩٩٥م) نقلاً عن اسحاق Isaac G. (١٩٩٢م) أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غيرهم. (٣٦ : ٣٥٠)

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من بلير وآخرون Blair et al. (١٩٩٣م) (٤٦)، سالمون وهيل Salmon and Hail (١٩٩٤م) (٥٧)، ميدبري Medbery (١٩٩٥م) (٥٥)، هالي ووايتهاوس Hale and Whitehouse (١٩٩٨م) (٤٩)، بوريس ومايكل Boris and Michael (٢٠٠٣م) (٤٧)، مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) (٣٧) حيث أكدت نتائجها على فاعلية التصور العقلي كبعد من أبعاد التدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري.

كما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من بابانيكولا Papanikolaou (١٩٩٣م) (٥٦)، أحمد خليل (١٩٩٥م) (٣)، عماد موسى (١٩٩٦م) (٢١)، ممدوح إبراهيم (١٩٩٧م) (٤١)، محمد إبراهيم (٢٠٠١م) (٢٤) والتي أشارت نتائجها إلى التأثير الإيجابي لتدريب تركيز الانتباه على مستوى أداء المهارات الحركية للاعبين.

كما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من حامد الكومى (١٩٩٣م) (١٧)، لاميراند ورينى Lamirand, M. and Rainey, D. (١٩٩٤م) (٥٢)، وفاء حسن (١٩٩٧م) (٤٤)، مصطفى العمري (١٩٩٨م) (٣٨)، محمد عبد الحميد (٢٠٠٠م) (٣٤)، ممدوح سعد، أحمد العقاد (٢٠٠٠م) (٤٢)، فاطمة بسيونى (٢٠٠١م) (٢٣)، أحمد رضوان (٢٠٠٢م) (٤)، سونيجون Sonijohn (٢٠٠٣م) (٥٨)، أرتور ومات Artur, P. and Matt, F. (٢٠٠٣م) (٤٥)، مادوسودان وراجيندر Madhusudhan, R. and Rajenders (٢٠٠٣م) (٥٤) والتي أكدت على فاعلية التدريب العقلى بأبعاده (الاسترخاء- التصور- تركيز الانتباه) المصاحب لتدريب المهارى فى تطور مستوى الأداء المهارى.

ويتضح من نتائج جدول (١٨) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين ذو التصور الداخلى واللاعبين ذو التصور الخارجى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لمستوى الأداء المهارى، مما يدل على عدم وجود ارتباط بين نوع التصور الداخلى/ الخارجى، ومستوى الأداء المهارى ويرجع الباحث ذلك إلى الدمج بين المهارات الحركية والتصور العقلى (الداخلى والخارجى) للمجموعة التجريبية.

حيث يؤكد كل من محمد شمعون (١٩٩٦م) ومحمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن المهارات النفسية أو العقلية تترابط وتتفاعل معاً ويؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى فى تحسن المهارات النفسية الأخرى. (٢٥ : ١٦٦)، (٣٢ : ١٩٦)

ويتفق الباحث مع النتائج التى توصل إليها مسعد العيوطى (٢٠٠٤م) والذى أكد على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين ذو التصور العقلى الداخلى واللاعبين ذو التصور العقلى الخارجى للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لمستوى أداء مهارة الضرب الساحق. (٣٧)