** وزارة التعليم العالي/ جامعة بغداد**

 **كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

 **الدراسات العليا / الدكتوراه**

التدريب العقلي

 **من قبل**

(ا.د اسيل جليل كاطع)

**المحتويات..**

1. **مفهوم التدريب العقلي**
2. **اهمية التدريب العقلي**
3. **اهداف التدريب العقلي**
4. **انواع التدريب العقلي**
5. **المهارات العقلية وبرامج التدريب العقلي**
6. **مراحل التدريب العقلي**
7. **استعمالات التدريب العقلي**
8. **الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي**

****

**\*مفهوم التدريب العقلي:**

 **تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر وتعد من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة , ولزيادة شدة المنافسة مما أدى إلى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة , ومن هذه الطرائق كأن التدريب العقلي الذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى ([[1]](#footnote-1)).**

**\*تعريف التدريب العقلي:**

**لقد وردت تعريفات عدة للتدريب العقلي منها:**

**تعريف (Schmidt 2000) بأنه "أجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة, والرمز (الصوري ), والأشكال الإجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العلنية "([[2]](#footnote-2))**

**وتعريف الطالب والويس (2000) بأنه "نشاط عقلي يقترن بالنشاط الحركي"[[3]](#footnote-3)(3).**

**وعرفته الوسيمي (1999) "**أنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها , مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء ,وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء واعادة الشفاء والإعداد للمنافسات" (4)

**أهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي.**

 **تتجلى أهمية التدريب العقلي في أعداد اللاعب والدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وابعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها , وأن اللاعب يجب أن يكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب , ولا يقتصر استخدام التدريـــب العقلي على المنافسات الرياضية فقط بل أن مجال الحركة هو الأخر يرتقي بهذا النوع من التدريب وخاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية يؤدي دورا في عملية التعلم .(1)**

**ويذكر وجيه محجوب بأن من النقاط المهمة التي تعمل على زيادة فاعلية التدريب هو التمرين العقلي (Mental Practice ) الذي يعمل على تطوير المهارة حيث أنه في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة , وتنظم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة, من أهمية هذا النوع من التدريب زيادة فاعلية اللاعب على التنبؤ , أي فاعليته على التصور الأحداث المستقبلية في أثناء المنافسة , وهذا بدوره يعمل على زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستعداد للاستجابة المقبلة وكذلك يسهم التدريب العقلي في زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب , والتركيز على الجوانب الأساسية التي تعمل على توقع نقل للأداء الجيد , وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الأضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح , ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطرائق المناسبة التي تسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء [[4]](#footnote-4)(2)**

**أهداف التدريب العقلي**

**يهدف التدريب العقلي إلى :**

**1. زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة .**

**2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء.**

**3. إزالة العوالق أمام التطور العام .**

**4. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.**

**5. زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال:**

**أ‌- تطوير نوعية ونظام التدريب.**

**ب‌- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من المراحل التدريبية.**

**6. تطوير أداء المهارات العقلية والأعداد للمنافسات.**

**7. تطوير وتنمية الشخصية.**

**8. تطوير الصحة العامة.**

 **وعرفته الوسيمي (1999) "أنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها , مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء ,وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء واعادة الشفاء والإعداد للمنافسات" (1)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. [**http://vb.g111g.com/showthread.php?t=10857**](http://vb.g111g.com/showthread.php?t=10857) **شبكة الانترنيت للمعلومات الدولية .**

**انواع التدريب العقلي: (1)**

#### **هناك نوعأن من التدريب العقلي هما :-**

**1.التدريب العقلي المباشر :**

#####  **ويشتمل على :-**

 **أ.التصور العقلي**

**ب. الانتباه, ويشمل على (انتقاء الانتباه , التركيز والتوزيع , وتحويل الانتباه )**

**2.التدريب العقلي غير المباشر ويشتمل على :**

* **القراءة لوصف مهارة معينة .**
* **مشاهدة الأفلام .**
* **الاستماع لوصف مهارة معينة .**
* **مشاهدة النمإذج الحية .**
* **كتابة التعليمات .**
* **الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية .**
1. **محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي .القاهرة , دار الفكر العربي , 1996 , ص29-3**

**المهارات العقلية وبرامج التدريب الرياضي.**

**تعد المهارات العقلية الأساس في بناء برامج التدريب العقلي والتي تتكون من :-**

**أولا .الاسترخاء Relaxation**

**أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء , وهذه حقيقة سواء بالتعيلم الاكاديمي أو التدريب الرياضي , إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط[[5]](#footnote-5)(1).**

**وينقسم الاسترخاء إلى :-**

**1.الاسترخاء العضلي :-[[6]](#footnote-6)(2)**

**ويتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف ومنها الاسترخاء التعاقبي, والاسترخاء التخيلي, والاسترخاء الذاتي, والاسترخاء الموضعي, والاسترخاء خلال الجهد, واسترخاء النفس الواحد, واسترخاء التغذية الراجعة, حيث يتدرب المتعلم على الاسترخاء الذاتي وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخائها إلى ابعد حد ويتحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا ليشمل على اكثر المناطق التي يتمكن من شدها ثم إرخائها.**

**2.الاسترخاء العقلي:-**

**وهو والمرحلة التي تسبق مرحلة التصور العقلي ويتضمن , الاستجابة للاسترخاء والتحكم في التنفس , والاسترخاء المعرفي, وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي , وهنا تجدر الملاحظة بأن مجرد التركيز على الاسترخاء سيعزل الدماغ عن المؤشرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء عقلي وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة، والتفكير فيها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الفرد عند بداية الوحدة التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بها[[7]](#footnote-7)(1).**

**ومن هنا أشار شمعون (1996) إلى تعريف الاسترخاء ""بأنه استجابة مؤقتة ومتعمد من النشاط تسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة العقلية والبدنية"[[8]](#footnote-8)(2)**

**وكما يجب أن يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منتظم مثل أية مهارة رياضية , ومتى ما تمكن المتعلم من اكتساب المهارات الاسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ وغير المرغوب فيها.**

**وتعد مهارة الاسترخاء جزءاً مهما من التدريب على التصور العقلي إذ قيل أداء أي تمرين للتصور يجب أن يكون فيه الرياضي بحالة استرخاء تام ولكن ليس بشكل كلي لكي لا**

**ثانيآ: التصور العقلي:**

**توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور العقلي تستخدم على النحو المرادف لتصف اللاعب عقليا , ومن ذلك التصور العقلي Imagery والتصور البصري Visualization , والمراجعة العقلية Mentairehearsal , وبصرف النظر عن المسمى أوالمصطلح فأنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقولهم أو يتذكرون أحداثا أو خبرات سابقة أو يستحضرون أحداثا لم يسبق حدوثها من قبل[[9]](#footnote-9)(1)**

**وينقسم التصور العقلي إلى :-**

**1.التصور العقلي الخارجي:-**

**وهو استحضار الصورة العقلية لأداء شخص أخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي وكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يشاهد شريطا سينمائيا أو تلفزيونيا (الصورة والصوت والانفعال ) .**

**2.التصور العقلي الداخلي:-**

**وهي استحضار الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معنية سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو نقلها وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة ( الصورة والصوت، والإحساس بالحركة ، الانفعال والتحكم ) ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريقة مراجعة المهارة عقلياً، وتتضمن التخلص من الاخطار يتصور الأسلوب الصحيح لـلأداء التقني ( التكنيكي)، فأن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة لتنفيذ المهارة يستطيعون بوساطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل، وفي محاولة التخلص من الأخطاء أو الاستجابات غير الصحيحة يشير مارتينز ( على أن التصور الصحيح للمهارة الحركية تنتج عنه استجابات عصبية مماثلة للاستجابات العقلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة.**

**ثالثاُ: الأنتباه:-Attention**

**وله بعدان رئيسان هما: سعة الانتباه والذي يقسم بدوره إلى الانتباه الواسع broad والانتباه الضيق Narrow، أما البعد الثاني فهو اتجاه الانتباه Pirection ويقسم إلى انتباه داخلي ،وانتباه خارجي .**

**من خلال العرض السابق لاهم المهارات العقلية المستخدمة في برنامج التدريب العقلي بما يحتويه من مهارات عقلية تسهم في أعداد ألاعب للمنافسة الرياضية، وتحمل التدريب العقلي أبعاداً عديدة ويتضمن سرعة معالجة المعلومات، ومهارات التركيز، والثقة بالنفس، والتحكم والتوتر العضلي والانفعالات والاستثارة والقلق زيادة على أهميته في تطوير الأداء الفني (التكنيكي) ويشير (عنأن1995)[[10]](#footnote-10)(1) "إلى أن البرامج المستخدمة لكل من التصور والاسترخاء تحقق عادةً غرضين أساسين الأول هو خفض قلق المنافسة ،والثاني تحسين الأداء الرياضي .(2)**

**مراحل التدريب العقلي:**

**يمر التدريب العقلي في ثلاث مراحل هي( ):**

**1- مرحلة الاعداد العقلي: تهدف هذه المرحلة إلى تعلم الاسترخاء العضلي والعقلي، حالات العقل وحالة بديل الوعي التي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم والتغيير الايجابي.**

**2- مرحلة التدريب على الطرائق العقلية: هذه المرحلة هدفها تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرائق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي، طرائق التصور العقلي التي لها تأثير في الارتباط بحالة بديل الوعي.**

**3- تدريب القوى العقلية: في هذه المرحلة تدمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في مجالات الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الحالات المزاجية، الاتجاهات ، التركيز، الخ.**

**استعمالات التدريب العقلي :**

**للتدريب العقلي عدة استخدامات وبالإمكان الاستفادة منها بطرق متعددة منها:**

**1. اكتساب وتنمية المهارات الحركية وتتم من خلال ثلاث مراحل: (1)**

**أ – المرحلة الأولى: يقدم فيها التدريب الذهني الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، والمعلومات المرتبطة بها,اعطاء اللاعب المبتدئ نموذجا ثم إعداده خصيصا بحيث يشمل ايقاع كامل للمراحل الفنية للحركة او المهارة ويمكن الاستعانة بهذه الطريقة بجهاز يجري الاستماع اليه في بداية العملية التدريبية او التدريسية .**

**ب- المرحلة الثانية: من خلال التصور العقلي الذي يساعد على تنمية واتقان المهارات وتعتمد على ثلاث نقاط رئيسة :**

**1- الشرح الشفوي الكامل للمهارة بالاشتراك مع المدرب .**

**2- قيام المدرب أو احد اللاعبين ذي مستوى عال بالاداء بعرض المهارة او من خلال استخدام وسائل تعليمية (فديو ,سينما ,كتابة التعليمات,شرح المهارة )بحيث توفر للاعب تصورا كاملا للمهارة .**

**3- التصور الكامل للحركة وهنا يقوم اللاعب أو المبتدئ نفسه بتصور المهاري مع التركيز على عملية الشعور بالحركة والاحساس بالمراحل الصعبة فيها وفي هذه الطريقة يتعامل اللاعب مع ثلاثة اتجاهات مختلفة تتمثل في الشرح والتدريب والتدريب الذهني .**

**ج- المرحلة الثالثة: وهي آلية مساهمة الاعداد الذهني في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.**

**و يرى " سبيلكر " أن الطريقتين الأولى والثانية تتناسبا مع تدريب اللاعبين المتقدمين ، أما إلى المبتدئون فيجب أن يكون التدريب الذهني من خلال التركيز على الحركة بعد تجزئتها ، كما يشير أن حجم التدريب الذهني يجب أن لا يتجاوز(10دقائق) في الوحدة التدريبية لأنه خلال عملية التصور الذهني والتركيز الشديد على مراحل سير الحركة سوف يشعر اللاعب بالتعب بسبب المجهود الذهني الذي يبذله نتيجة العمليات العقلية التي تنفذ .**

**و كذلك يرى "عبد الستار" أن التصور الذهني يحقق نتائج أيجابية إذا تم لمدة وجيزة من الزمن وذلك لتجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الإحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة وقد وجد أن المدة ما بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الغرض .**

**1. الإعداد للمنافسات: حيث يعد التدريب الذهني أحد الأبعاد المهمة الإجرائية في ستراتيجية المنافسات لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تعد اللاعب للأداء الجيد، وتحمل الواجبات الملقات على عاتقه بطريقه أفضل. ووضع الإستراتيجيات المسبقة والبديلة التي تتناول المواقف المتوقعة كافة وطرائق التعامل معها.**

**2. قبل المنافسات مباشرة: يوضح ( بارجو Barago ) أن لاعبي المستويات العليا يؤدون التدريب الذهني قبل الاشتراك في المنافسات مباشرةً لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى في الأداء. وغالباً ما يكون اللاعب في حالة إنفعالية غير مستقرة، ويتطلب الأمر الوصول الى المستوى الأمثل من الإستثارة وتركيز الإنتباه وعزل التفكير. ويستخدم التدريب الذهني في هذه المرحلة طرائق الاسترخاء العضلي والعقلي في مساعدة اللاعب على التحكم قبل المنافسات مباشرةً.**

**3. الأنشطة الرياضية ذات التكرار: إذ يستخدم التدريب الذهني في الأنشطة التي تعرف اللاعب مسبقا – قبل الدخول في المنافسات – الأداء الحركي المطلوب منه بالتفاصيل كافة مثل الجمباز والغطس التي تسمح طبيعتها بأداء التدريب الذهني بين الأجهزة أو القفزات.**

**ولا يعني هذا التقسيم عدم استخدام التدريب الذهني في الأنشطة ذات المهارات المفتوحة مثل الألعاب الجماعية ( كرة القدم والسلة والطائرة والهوكي واليد وغيرها ) التي تتغير فيها المواقف ويتم التركيز في التدريب الذهني في هذه الألعاب على ألإعداد الخططي وتنفيذ المهام المطلوبة من الفريق لكل لاعب على حدة.**

**4. الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتاً طويلاً.**

**5. الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة.**

**6. حالات الإصابة والسفر والظروف الخاصة.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(1)** [**http://vb.g111g.com/showthread.php?t=10857**](http://vb.g111g.com/showthread.php?t=10857) **شبكة الانترنيت للمعلومات الدولية.مصدر سبق ذكره.**

**الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:**

**هناك التباس بين مصطلح التدريب العقلي والتصور العقلي، حيث يتم استعمال
مصطلح التدريب العقلي مرافقًا لمصطلح التصور العقلي. ولكن من
الواجب الفصل التام بينهما.(1)**

**أن التدريب العقلي لمهارة ما تتضمن ما يلي:
 التفكير في المهارة -1
 - الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات المهارة2
 تصور لاعب محترف يؤدي المهارة بصورة مثالية -3
 تصور المهارة التي سبق أداؤها بطريقة ناجحة -4**

**ان الخطوات الاربعة السابقة تمثل التدريب العقلي في حين ان الخطوة الرابعة تحديدا هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **فراس كسوب راشد و اخرون : التعلم والتفكير البصري, النجف الاشرف, دار الضياء, (2021) , ص161.**

**المصادر**

* **عزة شوقي الوسيمي :تاثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ,المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الأمارات العربيى المتحدة , العين , 1999,.**
* **نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 2000 ،**

* **محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي .القاهرة , دار الفكر العربي , 1996.**
* **يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخر للطباعة / العراق , 2002.**
* **وجيه محجوب : محاضرات في التعلم الحركي , لطلبة الماجستير , كلية التربية الرياضية جامعة بابل , 2001م**
* **اسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي مفاهيم –تطبيقات , دار الفكر العربي , القاهرة , 1995.**
* **محمود عبد الفتاح عنأن :سيكوليجية التربية البدنية الرياضية –النظرية والتطبيق والتجريب ,ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1995.**
* **فراس كسوب راشد و اخرون : التعلم والتفكير البصري, النجف الاشرف, دار الضياء, (2021) , ص161.**

**المصادر الاجنبية**

* **Weinberg . R.Hakes.Djackson A.Effect of the length and Temporal of the Mental Preparation Interval on Basketbull Shooting Perfomance .International Journal of Sport Psychology ,1991,p22**
* **Schmidt.R.A.craig .A.wrisberg :Motor Learning and Perfromance . Second Edibion ,2000,p130.**
* **Williams L.R &Saac A.R.Skill Differences Associated with Movement Performance. Journal of Human Movement Studies .Vol21.1993.p129-139**
* **Martens .R.1987.Coaches Guide To Sport Psycholog . Human Kinetics Publishers Inc. Champaign**
* **Mc Caffery , N,& Orlick, T.1989.Mental Factors Related To Excellence Among Top Prpfessional Golfers .Tnternational Jouranal of Sport Psychology ,20,256-278.**
* [**http://vb.g111g.com/showthread.php?t=10857**](http://vb.g111g.com/showthread.php?t=10857) **شبكة الانترنيت للمعلومات الدولية**
1. **(1) Weinberg . R.Hakes.Djackson A.Effect of the length and Temporal of the Mental Preparation Interval on Basketbull Shooting Perfomance .International Journal of Sport Psychology ,1991,p22** [↑](#footnote-ref-1)
2. **(2) Schmidt.R.A.craig .A.wrisberg :Motor Learning and Perfromance . Second Edibion ,2000,p130**. [↑](#footnote-ref-2)
3. **(3) نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 2000 ، ص60 .**

 **(4) عزة شوقي الوسيمي :تاثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ,المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الأمارات العربيى المتحدة , العين , 1999, ص1.** [↑](#footnote-ref-3)
4. **(1)يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخر للطباعة / العراق , 2002 , ص119 .**

**(2) وجيه محجوب : محاضرات في التعلم الحركي , لطلبة الماجستير , كلية التربية الرياضية جامعة بابل , 2001م , ص12 .** [↑](#footnote-ref-4)
5. **(1) اسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي مفاهيم –تطبيقات , دار الفكر العربي , القاهرة ,(1995),ص275 .** [↑](#footnote-ref-5)
6. **(2) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره 1996 ، ص182 .** [↑](#footnote-ref-6)
7. **(1) Williams L.R &Saac A.R.Skill Differences Associated with Movement Performance. Journal of Human Movement Studies .Vol21.1993.p129-139.** [↑](#footnote-ref-7)
8. **(2) محمد العربي شمعون (مصدر سبق ذكره ),1996ط1, ص168 .** [↑](#footnote-ref-8)
9. (1**)Mc Caffery , N,& Orlick, T.1989.Mental Factors Related To Excellence Among Top Prpfessional** **Golfers .Tnternational Jouranal of Sport Psychology ,20,256-278.** [↑](#footnote-ref-9)
10. **(1) اسامة كامل راتب :نفس المصدر السابق , 1995،ص278 .**

	* **(2) محمود عبد الفتاح عنأن :سيكوليجية التربية البدنية الرياضية –النظرية والتطبيق والتجريب ,ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1995.** [↑](#footnote-ref-10)