

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿٣١﴾ قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا  
﴿٣٢﴾ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

عظيم

البقرة الآية 32

## المناقشة والحكم

## شکر و تقدیر

يتوجه الباحث لله عز وجل بأزكى الكلمات التي تحمل معنى الحمد والثناء على ما حبا به من عون وتوفيق ورعاية طوال فترة إعداد البحث والصلاة والسلام على رمز الصبر والعطاء سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه وسلم ..... وبعد ،،،

يطيب لى فى هذا المقام أن أقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان بالجميل لأساتذتى الأجلاء المشرفين على البحث أ.د/محمود يحيى سعد أستاذى الغالى أنت رائد التواصل الخلاق بين جيل العملاقة ، وبين أشبال المعرفة من أمثالى ، لم أشعر معك بفوقية الأستاذية وأنت لها أهل ، بل عاملتني معاملة الكرام ، وأفضيت على من ينابيع المعرفة ما فتح لى مغاليق الفهم وارشدنى إلى بحر العلم أغترف منه ولا أحيط به ، فلك منى كل الحب والتقدير ، ومن الله عظيم الجزاء.

كما أتقدم بعظيم الثناء إلى أستاذي أ.د/ عاطف نمر خليفة عميد الكلية والذي اتسم بشموخ العلماء ، وصبر الأقوياء ورسوخ الواقفين ، أمتلك قلوب من علمهم كإنسان بالود والنبيل والوفاء ، واكتسب احترامهم كأستاذ بالعلم والإرشاد والعطاء ، لم يكن أستاذي الجليل مشرف فقط بل كان أباً أولاني بكل عناية .. وأزال حواجز الرهبة بيننا وأبقى أفق التقدير والاحترام فتعلمت منه ما لا يقع تحت الحصر من الدروس التي استخلصها من كل تجاربه ، وقلدني إياها ، فكان شرفاً وفخراً أعتز به ما حييت ، فأحيل أجرك إلى الله يرفع قدرك ويديم نفعك .

كما لا يقبل الباحث إلا أن يعطى كل ذي حق حقه لذا أتقدم بأسمى الكلام وأعذبها وأبتهل بكل الدعوات أن يتغمد أ.د/ حسام الدين خليفة رحمه الله بواسع رحمته وذلك على عظيم ما قدمه لي ومعاملته الحسنه وحسن خلقة وطبيعة قلب لا أستطيع أن أصفها فله منى عظيم الدعاء ومن الله الرحمة .

كما أتقدم بعظيم الشكر الى أ.د/ عبد العزيز عبد المجيد و أ.م.د/ ياسر محفوظ الجوهري على تفضلهما بقبول مناقشة البحث .

ولا يفت الباحث أن يتقدم بكل الشكر والحب إلى عينة البحث على صدق التعاون وسرعة الاستجابة طوال فترة تطبيق البحث .

والى الإنسانية فى أقدس تجلياتها جلاً والحب فى أعظم مظاهره صدقاً رافعا يدي إلى السماء داعياً لصاحب الخير والفيض والعطاء أبى رحمة الله وأمى أتم الله عليها نعمة الصحة والعافية وأشد على يد أخوتى الذين أسعدهم ما أسعدنى أكثر مما أسعدنى وآلمهم ما آلمنى أكثر مما آلمنى فبارك الله فيهم وجازاهم عنى خير الجزاء .

والى زوجتى الغالية التى قاسمتنى افراحى واتراحى آمالى وآلامى وظلت معى فى هذا المضمار المقدس عوناً وسنداً .

واختم بالذى هو خير بمهجة الروح وثمره الفؤاد وزينة الحياة أبنى كريم ذلك المزاج الذى كلما تجرعت زاده من عزيمتى وجهدى .

ثم ها أنا ذا يا ربى أفق فى هذا المحراب المقدس بين من صنعونى من أساتذتى وخبرة الناس من أهلى لألقى بين يديك آمالى وأمالى وأنت وحدك العون والسند فأعقبنى من سعى أحسن العاقبة ، وردنى اللهم اليوم مرداً غير مخز ولا فاضح ، وأكتب لعملى هذا النجاح والقبول

والله الموفق  
الباحث

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتويات
ج	1/0 قرار لجنة المناقشة والحكم
د	2/0 شكر وتقدير
هـ	3/0 قائمة المحتويات
ك	4/0 قائمة الجداول
م	5/0 قائمة الأشكال
ن	6/0 قائمة المرفقات
	0/1 مقدمة البحث
1	1/1 التقديم
5	2/1 مشكلة البحث وأهميته
7	3/1 أهداف البحث
8	4/1 فروض البحث
8	5/1 التعريفات
8	1/5/1 المهارات النفسية
9	2/5/1 الإيقاع الحيوي
9	3/5/1 الأداء الهجومي
	0/2 القراءات النظرى والدراسات السابقة
10	1/2 القراءات النظرى
10	1/1/2 التدريب النفسى
11	1/1/1/2 ماهية التدريب النفسى
12	2/1/1/2 تعريفات التدريب النفسى
12	3/1/1/2 أهمية التدريب النفسى
13	4/1/1/2 شروط التدريب النفسى <b>قائمة المحتويات</b>
13	5/1/1/2 أهداف التدريب النفسى
13	6/1/1/2 متطلبات التدريب النفسى
13	7/1/1/2 استخدامات التدريب النفسى في المجال الرياضى

رقم الصفحة	المحتويات
14	2/1/2 التدريب على المهارات النفسية
14	1/2/1/2 محتوى التدريب علي المهارات النفسية
14	2/2/1/2 مراحل برنامج تدريب المهارات النفسية
15	3/2/1/2 معوقات تدريب المهارات النفسية
15	4/2/1/2 المهارات النفسية الأكثر استخداماً في المنافسات الرياضية
16	1/4/2/1/2 الاسترخاء
16	1/1/4/2/1/2 تعريف الاسترخاء
16	2/4/2/1/2 أهمية الإسترخاء
17	3/4/2/1/2 أنواع الاسترخاء
17	1/3/4/2/1/2 الاسترخاء العضلي
18	2/3/4/2/1/2 الاسترخاء العقلي
19	4/4/2/1/2 استخدامات الاسترخاء
19	3/1/2 التصور العقلي
19	1/3/1/2 تعريف التصور العقلي
20	2/3/1/2 أنواع التصور العقلي
20	1/2/3/1/2 التصور الخارجي
20	2/2/3/1/2 التصور الداخلي
20	3/3/1/2 فوائد التصور العقلي
20	4/3/1/2 أهمية التصور العقلي
21	5/3/1/2 المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي
21	6/3/1/2 استخدامات التصور العقلي
22	7/3/1/2 التدريب على مهارة التصور العقلي
22	1/7/3/1/2 مرحلة الوعي الحسي
22	2/7/3/1/2 مرحلة الوضوح
23	3/7/3/1/2 مرحلة التحكم تابع قائمة المحتويات
23	4/7/3/1/2 مرحلة التصور العقلي متعدد للأبعاد
23	4/1/2 تركيز الانتباه
23	1/4/1/2 تعريف تركيز الانتباه

رقم الصفحة	المحتويات
24	2/4/1/2 أهمية الانتباه
25	3/4/1/2 أنواع الانتباه
25	4/4/1/2 مهارات الانتباه
26	1/4/4/1/2 انتقاء الانتباه
26	2/4/4/1/2 تحويل الانتباه
26	3/4/4/1/2 شدة الانتباه
26	4/4/4/1/2 ثبات الانتباه
26	5/4/4/1/2 تشتيت الانتباه
26	5/4/1/2 خطوات تحسين الانتباه
27	6/4/1/2 علاقة تركيز الانتباه بالنشاط الرياضي
29	5/1/2 الثقة بالنفس
29	1/5/1/2 تعريف الثقة بالنفس
30	2/5/1/2 أنواع الثقة بالنفس
30	3/5/1/2 بناء الثقة بالنفس
30	4/5/1/2 فوائد الثقة بالنفس
30	6/1/2 الإيقاع الحيوي
31	1/6/1/2 تعريف ومفهوم الإيقاع الحيوي
32	2/6/1/2 مكونات الإيقاع الحيوي
35	1/2/6/1/2 الدورة البدنية
35	2/2/6/1/2 الدورة الانفعالية
35	3/2/6/1/2 الدورة العقلية
35	3/6/1/2 طرق إيجاد الإيقاع الحيوي
35	1/3/6/1/2 استمارة أوستبرج "
36	2/3/6/1/2 الطريقة اليدوية
36	3/3/6/1/2 طريقة الجدولة تابع قائمة المحتويات
36	4/3/6/1/2 طريقة استخدام برامج الحاسب الآلي
37	4/6/1/2 اتجاهات الإيقاع الحيوي
37	1/4/6/1/2 الخبرة الذاتية

رقم الصفحة	المحتويات
39	2/4/6/1/2 التحليل الزمني للنشاط الحيوي
39	5/6/1/2 العوامل الفسيولوجية المتعلقة بالكيمياء الحيوية
39	1/5/6/1/2 عوامل متعلقة بالصفات الجسمانية والمهارات الحركية
40	2/5/6/1/2 عوامل متعلقة بالنواحي النفسية
41	6/6/1/2 ضبط وتنظيم الإيقاع الحيوي اليومي لجسم الإنسان
41	7/6/1/2 تصنيف الإيقاع الحيوي وفقا للزمن
42	1/7/6/1/2 الإيقاع الحيوي اليومي
42	2/7/6/1/2 نمط الإيقاع الحيوي اليومي
43	3/7/6/1/2 الإيقاع الحيوي متعدد الأيام (الأسبوعي الي الشهري)
43	4/7/6/1/2 الإيقاع الحيوي الموسمي المرتبط بفصول السنة
43	5/7/6/1/2 الإيقاع الحيوي السنوي
44	7/1/2 رياضة تنس الطاولة
45	1/7/1/2 مميزات وأهداف رياضة تنس الطاولة
45	2/7/1/2 الأداء الهجومي فى رياضة تنس الطاولة
46	1/2/7/1/2 الضربات الهجومية
46	1/1/2/7/1/2 ضربات الإرسال
47	1/1/1/2/7/1/2 أنواع الإرسال
48	2/2/7/1/2 الضربة اللولبية : (العالية - الجانبية - المستقيمة)
48	3/2/7/1/2 الضربة المستقيمة
49	4/2/7/1/2 الضربة الساحقة
49	4/2/7/1/2 الضربة المسقطة
50	5/2/7/1/2 الضربة المنطوية
50	4/2/4/2 الضربة الساحقة
50	5/2/4/2 الضربة المسقطة
50	6/2/4/2 الضربة المنطوية تابع قائمة المحتويات
51	2/2 الدراسات السابقة
62	1/2/2 التعليق على الدراسات السابقة
	0/3 إجراءات البحث

رقم الصفحة	المحتويات
64	1/3 منهج البحث
64	2/3 مجتمع البحث
64	3/3 عينة البحث
65	4/3 التجانس
66	5/3 أدوات جمع البيانات
66	1/5/3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في التجربة
66	2/5/3 الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو
67	3/5/3 الاختبارات المستخدمة في البحث
67	1/3/5/3 الاختبارات البدنية
68	2/3/5/3 اختبارات المهارات النفسية
72	3/3/5/3 اختبارات المهارات الهجومية في تنس الطاولة قيد البحث
73	6/3 اختيار المساعدين
73	7/3 الدراسات الاستطلاعية
73	1/7/3 الدراسة الاستطلاعية الأولى
74	2/7/3 الدراسة الاستطلاعية الثانية
74	1/2/7/3 المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث
74	1/1/2/7/3 الصدق
76	2/1/2/7/3 الثبات
77	3/7/3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة
77	8/3 التكافؤ بين مجموعات البحث
80	9/3 برنامج التدريب على المهارات النفسية المقترح
80	1/109/3 الهدف من برنامج التدريب على المهارات النفسية المقترح
81	2/9/3 خطوات بناء برنامج التدريب على المهارات النفسية المقترح
82	3/9/3 الأسس التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج
82	4/9/3 مكونات برنامج المهارات <u>التدريب</u> قائمة المحتويات
83	5/9/3 مراحل برنامج المهارات النفسية
84	10/3 الدراسة الأساسية
84	1/10/3 القياس القبلي



رقم الصفحة	المحتويات
85	2/10/3 تطبيق التجربة
85	3/10/3 القياس البعدى
86	11/3 الخطة والمعادلات الإحصائية المستخدمة فى البحث 0/4 عرض مناقشة النتائج
87	1/4 عرض النتائج
101	2/4 مناقشة النتائج
	0/5 الاستنتاجات والتوصيات
110	1/5 الاستنتاجات
111	2/5 التوصيات
	المراجع
112	أولا المراجع العربية
118	ثانياً المراجع الأجنبية
	المرفقات

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
51	الدراسات العربية والأجنبية السابقة	1
55	الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة	2
60	الدراسات العربية والأجنبية المشابهة	3
64	أعداد عينة البحث	4
65	التجانس في متغيرات ( العمر الزمى ، الطول ، الوزن ، الذكاء - متغيرات بدنية - مهارات نفسية - مهارات هجومية)	5
67	آراء الخبراء فى تحديد الاختبارات البدنية	6
69	نتائج المسح المرجعي لأهم المهارات النفسية	7
70	رأى الخبراء حول أبعاد المهارات النفسية المختارة	8
71	رأى الخبراء حول الاختبارات التي تقيس المهارات النفسية المختارة	9
75	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة مان ويتنى للفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات المهارات النفسية والمهارات الهجومية قيد البحث لبيان صدق	10
76	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة معامل الارتباط لاختبارات المهارات النفسية والمهارات الهجومية قيد البحث	11
78	تحليل التباين لفريدمان لدلالة الفروق بين القياسات القبلية لمجموعات الإيقاع الحيوى الأربع (صباحى ، مسائى ، غير المنتظم ، الضابطة) فى المهارات النفسية قيد البحث	12
79	تحليل التباين لفريدمان لدلالة الفروق بين القياسات القبلية لمجموعات الإيقاع الحيوى الأربع (صباحى ، مسائى ، غير المنتظم ، الضابطة) فى المهارات الهجومية لتنس الطاولة قيد البحث	13
83	مراحل برنامج المهارات النفسية	14
83	أسلوب تنفيذ الوحدة للمجموعات التجريبية	15
84	محتوى الوحدة التدريبية الأولى من الأسبوع الثامن المطبقة على لاعبي المجموعات التجريبية	16

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
87	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأول ( صباحى ) فى المهارات النفسية باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري	17
88	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الاول (صباحى) فى المهارات الهجومية لتنس الطاولة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري	18
90	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (مسائى) فى المهارات النفسية باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري	19
91	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية ( مسائى ) فى المهارات الهجومية لتنس الطاولة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري	20
93	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة (غير منتظم) فى المهارات النفسية باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري	21
94	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة (غير منتظم) فى المهارات الهجومية لتنس الطاولة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري	22
96	تحليل التباين لفريدمان لدلالة الفروق بين القياسات البعدية لمجموعات الإيقاع لحيوى الأربع (صباحى ، مسائى ، غير المنتظم ) فى المهارات النفسية قيد البحث	23
98	تحليل التباين لفريدمان لدلالة الفروق بين القياسات البعدية لمجموعات الإيقاع الحيوى الأربع (صباحى ، مسائى ، غير المنتظم) فى المهارات الهجومية لتنس الطاولة قيد البحث	24

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
38	الرسم البياني للريتم البيولوجي	1
87	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأول ( صباحى ) فى المهارات النفسية قيد البحث	2
89	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأول ( صباحى ) فى المهارات الهجومية فى تنس الطاولة قيد البحث	3
90	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية ( مسائى ) فى المهارات النفسية قيد البحث	4
92	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية ( مسائى ) فى المهارات الهجومية فى تنس الطاولة قيد البحث	5
93	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة ( غير منتظم ) فى المهارات النفسية قيد البحث	6
95	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة ( غير منتظم ) فى المهارات الهجومية فى تنس الطاولة قيد البحث	7
97	الفروق بين القياسات البعدية لمجموعات الإيقاع الحيوى الأربع ( صباحى ، مسائى ، غير المنتظم ) فى المهارات النفسية	8
100	الفروق بين القياسات البعدية لمجموعات الإيقاع الحيوى الأربع ( صباحى ، مسائى ، غير المنتظم ) فى المهارات الهجومية لتنس الطاولة	9

## قائمة المرفقات

رقم الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
121	استمارة استطلاع رأى للتعرف على المهارات النفسية والاختبارات النفسية والبدنية	1
127	استمارة قياس الإيقاع الحيوي	2
134	استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين عينة البحث (السن - الوزن - الطول)	3
135	استمارة تسجيل نتائج اللاعبين عينة البحث فى اختبارات المهارات النفسية	4
136	استمارة تسجيل نتائج اللاعبين عينة البحث فى الاختبارات الهجومية	5
137	أسماء الخبراء وفقاً للترتيب الهجائي	6
138	الاختبارات البدنية	7
142	الاختبارات المهارية	8
154	إختبار الذكاء المصور	9
167	مقياس القدرة علي الاسترخاء	10
169	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	11
177	اختبار شبكة تركيز الانتباه	12
180	قائمة سمة الثقة الرياضية	13
187	البرنامج النفسى المقترح لتحسين المهارات النفسية ومستوى الأداء الهجومى للاعبى تنس الطاولة	14
207	أسماء المساعدين وفقاً للحروف الهجائية	15
208	استمارة تسجيل نتائج اللاعبين عينة البحث فى الاختبارات البدنية	16