

الشكر والتقدير

الحمد لله عدد خلقه ورضاء نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته والصلاة والسلام على سيد الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهديه الى يوم الدين ، الحمد لله ملئ السموات والأرض وملئ ما بينهما وملئ ما شاء ، وأحمد الله تعالى الذى بنعمته تتم الصالحات والحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله وأسجد لله شكرا وتقديرا وإجلالا لما وهبني من صبر وتوفيق ومنح لإتمام هذا البحث .

وأقدم بعظيم شكري وإمتناني الى أستاذي ، الأستاذ الدكتور / عاطف نمر خليفة عميد كلية التربية الرياضية ببناها الذى شملني برعايته منذ بدأت في إعداد هذا البحث حتى الإنتهاء منه وأعطاني من علمه وصبره ودماسة خلقه ما أنار لي الطريق .

كما أقدم بوافر الشكر والتقدير الى الأستاذ الدكتور / أسامة صلاح رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية ببناها على ما قدم الى من تشجيع وحث مستمر له أكبر الأثر في إنهاء هذا البحث .

كما أقدم بعظيم شكري وتقديري لكلا من السادة المناقشين الأستاذ الدكتور / حسين دري أباطة أستاذ السباحة ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية ببناها ، والأستاذ الدكتور / عاطف مغاوري شعلان أستاذ تدريب الملاكمة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، على قبولهم مناقشة هذا البحث ومنحي الشرف الرفيع بتشريفهم لي اليوم .

كما أقدم بالشكر لكل السادة الزملاء والمدرين الذين ساهموا في تنفيذ البرنامج كلا في ناديم والذين لم يبخلوا في بذل أى جهد أثناء مراحل الدراسات الإستطلاعية وتنفيذ البرنامج والقياسات .

ولا أنسى أبدا شكر من وضع البذرة وسقاها ووضع أول لبنة فأتم بناها ، لكي منى يا أمي أجل وأعظم شكر وتبجيل ، والى روح أبي وأخي أهدى ثمرة جهد شاركو فيه ، ولزوجتي الفاضلة وإخوتي وأبنائي لكم مني جميعا عظيم شكر وتقدير وإمتنان فجزاكم الله عنى جميعا خير الجزاء .

قائمة المحتويات

رقم
الصفحة

الموضوع

هـ

قائمة المحتويات

ح

قائمة الجداول

ط

قائمة الأشكال

ي

قائمة المرفقات

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

2

- مشكلة البحث وأهميته

9

- أهداف البحث

9

-فروض البحث

9

- المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في البحث

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولا : الإطار النظري

12

مفهوم التدريب العقلي

13

تعريف التدريب العقلي

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
15	أهمية التدريب العقلي
17	أهداف التدريب العقلي
17	الشروط الواجب توافرها في التدريب العقلي
18	متطلبات التدريب العقلي
19	العوامل المؤثرة في التدريب العقلي
20	محتوى التدريب العقلي
21	الطرق الرئيسية للتدريب العقلي
22	مراحل التدريب العقلي
23	نظريات التدريب العقلي
30	أهمية التدريب العقلي في رياضة الملاكمة
30	المهارات العقلية
44	الدراسات المشابهة
71	التعليق علي الدراسات السابقة والمرتبطة والمشابهة
	الفصل الثالث
	إجراءات البحث
74	- منهج البحث
74	- عينة البحث
74	- أدوات جمع البيانات
87	- محتوى البرنامج التدريبي

تابع قائمة المحتويات

رقم
الصفحة

الموضوع

الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

- | | |
|-----|-------------------------|
| 115 | عرض النتائج |
| 121 | مناقشة النتائج وتفسيرها |

الفصل الخامس الاستخلاصات والتوصيات

- | | |
|-----|----------------------|
| 127 | أولاً : الإستنتاجات |
| 127 | ثانياً : الإستخلاصات |
| 128 | ثالثاً: التوصيات |

قائمة المراجع

- | | |
|-----|--------------------------|
| 131 | أولاً : المراجع العربية |
| 139 | ثانيا : المراجع الأجنبية |

المرفقات

- | | |
|-----|----------------|
| 143 | قائمة المرفقات |
|-----|----------------|

الملخصات

- | | |
|--|--------------------------|
| | الملخص باللغة العربية |
| | الملخص باللغة الانجليزية |

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى للعينة الإستطلاعية	1
77	لحساب صدق الاختبار	
	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبار	2
78	لحساب ثبات الاختبار	
86	جدول استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محتوى البرنامج	3
	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي لعينة البحث في	4
115	المقاييس (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)	
	اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي	5
	لعينة البحث في المقاييس (الإسترخاء - التصور العقلي -	
117	تركيز الانتباه)	
	نسب التحسن للمتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي	6
	لعينة البحث في المقاييس (الإسترخاء - التصور العقلي	
118	- تركيز الانتباه	
	معامل الارتباط بين المقاييس الثلاث وترتيب اللاعبين في	7
120	بطولة الجمهورية باستخدام معامل الارتباط لسبيرمان .	
	معامل الارتباط بين المقاييس الثلاث باستخدام معامل	8
121	الارتباط لسبيرمان .	

قائمة الأشكال

رقم الجدول	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1	القياس القبلي والبُعدي لمقاييس (الإسترخاء – التصور العقلي – تركيز الإنتباه)	116
2	نسبة التحسن للمقاييس الثلاث (الإسترخاء – التصور العقلي – تركيز الإنتباه)	119

قائمة المرفقات

رقم الصفحة	عنوان المرفق	رقم الجدول
143	اختبار الذكاء المصور "أحمد ذكي صالح"	1
155	مقياس القدرة على الإسترخاء	2
157	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	3
163	إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه	4
164	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد عدد	5