



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

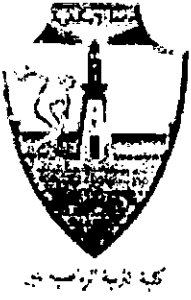
To be Kept away from Dust in Dry Cool place of
15-25- c and relative humidity 20-40%



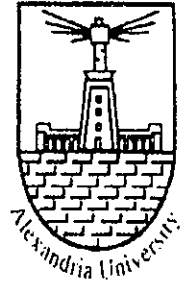
شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

بعض الوثائق الأصلية تالفة

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم تدريب التمرينات والجمباز



تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات التمرينات بالأدوات

"رسالة مقدمه من"

سعيد محمد غنيمى محمد عبد ربه

المدرس المساعد بقسم تدريب التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

للحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

أستاذ مساعد دكتور

مجدي حسن يوسف

أستاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

الأستاذ الدكتور

حسنى سيد أحمد حسين

أستاذ الجمباز ورئيس قسم تدريب التمرينات
والجمباز كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

مدرس دكتور

مروان علي شمش

مدرس دكتور بقسم تدريب التمرينات
والجمباز كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

٢٠١١ م

٢٤٤٩

قال تعالى

"قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

صدق الله العظيم

(آية ٣٢ - سورة البقرة)

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١/٩/١٣ م اجتمعت اللجنة المكونة من :

أ.د /حسني سيد أحمد حسين	استاذ تدريب الجمناز ورئيس قسم تدريب التمرينات والجمناز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية (مشرفا) .
أ.د / نادر محمد محمد مرجان	استاذ تدريب التمرينات بقسم تدريب التمرينات والجمناز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية (مناقشا) .
أ.د /يوسف جلال يوسف	استاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة المنصورة (مناقشا) .
أ.م.د /مجدي حسن يوسف	استاذ مساعد بقسم اصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية (مشرفا) .

لمناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث / سعيد محمد غنيمى محمد عبد ربه - المدرس المساعد بقسم تدريب التمرينات والجمناز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير التدريب العقلي علي مستوي أداء بعض مهارات التمرينات بالادوات "

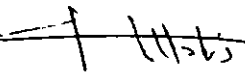
وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة (الواحدة) ظهرا من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١ / ٩ / ١٣ م بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

وبعد المناقشة قررت اللجنة (مُؤيد) الرسالة واقترحت (منح) الباحث/ سعيد محمد غنيمى محمد عبد ربه درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية من قسم تدريب التمرينات والجمناز

توقيعات أعضاء اللجنة

()

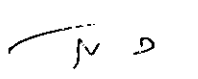
أ.د /حسني سيد أحمد حسين

()

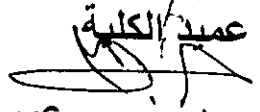
أ.د / نادر محمد محمد مرجان

()

أ.د /يوسف جلال يوسف

()

أ.م.د /مجدي حسن يوسف

يُعتمد
عميد الكلية

أ.م.د /محمد صبري عمر

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذى لاناقد لما بناه ولاحافظ لما أفناه ولما مانع لما أعطاه ولا راد لما قضاه ولا مظهر لما أخفاه ولا ساتر لما أبداه ولا مضل لمن هداه ولا هادي لمن أعماه خلق محمد صلى الله عليه وعلى آله وسلم فاختاره على الكل وأصطفاه وقربه حتى كان قاب قوسين وأدناه فأوحى إليه من سره وكلماته ما أوحاه ووعدته المقام المحمودا فاللهم بلغه مناه وأشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم .

وبعد ،

يطيب لى فى هذا المقام أن أقدم أسمى آيات الشكر والعرفان إلي من يستحوز على مكانة خاصة فى أعماق قلبي إلى أستاذي الجليل الأستاذ الدكتور / حسني سيد احمد حسين الذى عهدته دوما نعم الأب والمعلم ونبراسا للعباء والإخلاص والذى دأب على توجيهي فكريا وتربويا منذ وطأت هذا المكان وأقدر لسيادته ما بذله من جهد فى سبيل إتمام هذا البحث ، بارك الله له فى ماله وبنيه ، وجزاه الله عنى خير الجزاء .

كما أبعث بأسمى آيات حبي وإحترامى وأجل تقديري وإمتناني إلى الأستاذ الفاضل استاذ مساعد دكتور " مجدي حسن يوسف " علي ما بذله من جهد فى سبيل إتمام هذا البحث فأسأل الله عز وجل أن يبارك فيه وان ينفع بعلمه وأن يتقبل الله منه ويجعله فى ميزان حسناته .

كما أقدم عظيم شكرى وإمتناني إلى أستاذي ومعلمي وحبيبي الي الاستاذ الدكتور / نادر محمد مرجان صاحب الأدب الجم والخلق الرفيع ، مقدراً لسيادته ما أبداه من تعاون ورحابه صدر طوال فترة إجراء البحث ، ولتفضله بالموافقة علي قبول مناقشة هذا البحث ، وامدح فى سيادته نبوغ العالم ولين الجانب وحسن اللقاء ، بارك الله له وجزاه عنى خير الجزاء .

كما أتوجه بكل معانى الحب والأحترام والتقدير إلى الأستاذ الجليل الأستاذ الدكتور/يوسف جلال يوسف لتفضله بالموافقة على قبول مناقشة هذا البحث المتواضع فقد بحثت له عما أعير به من شكر وأمتنان فلم أجد لسيادته إلا أن أدعو له بأن يتقبل الله منه وأن يبارك فيه وأن يستعمله فى خدمة العلم والعلماء فله منى خالص الحب والأحترام وجزاه الله خير الجزاء .

كما اتقدم بخالص شكرى وإمتناني إلى اخي وصديقي وحبيبي مدرس دكتور / مروان علي شمش ، والذى عهدته دوما صديقاً صدوقاً ، وأقدر له المشاركة فى الإشراف على البحث بالتوجيه والمتابعة منذ تسجيله وحتى إتمامه ، وجزاه عنى خير الجزاء .

كما لا يفوتني ان اتقدم باسمي آيات الشكر والرفان بالجميل الي افراد عينة البحث كما اتقدم بخالص الشكر والتقدير الي الأستاذ ذكي الحلواني مدرس اللغة العربية الاول بمدرسة الرحمانية الثانوية علي مراجعته للرسالة فجزاه الله عنى خير الجزاء كما اتقدم بخالص الشكر والتقدير الي الاستاذ مسعود إبراهيم احمد علي مدرس اللغة الانجليزية بمعهد الرحمانية الازهري علي مراجعته لأجزاء اللغة الانجليزية في الرسالة فجزاه الله عنى خير الجزاء كما اتقدم بالشكر والتقدير الي مهندس محمد سمير مطر علي ما قدمه لي من عون خلال فترة اجراء هذا البحث فجزاه الله عنى خير الجزاء

، كما اتقدم بخالص شكرى وامتنانى لأساتذتى الأفاضل بقسم تدريب التمرينات والجمباز و اخص بالذكر أ.د / يحيى الحريري علي ما قدمه لي من عون خلال اجراء هذا البحث ولا يفوتني أن أتقدم بخالص تقديري واعترافي بالجميل لإخوانى الأعزاء دكتور / اسلام سالم ، دكتور / سمير عبد النبي ، دكتور / محمد القط ، دكتور / محمد زايد ، دكتور / امين جعفر ، مدرس مساعد / محمد مغازي ، معيد / محمد حمزه .

كما اتقدم بخالص شكرى وامتنانى الي زملائي في القسم ، م.م / احمد ريه ، م.م / شريف هاشم ، م / عادل عباس ، م / صالح مسعود ، م / سعيد ابو بكر ، م / سعيد سالم ، م / محمد بدوي ، م / محمد الديب .

ولا يفوتني ان اشكر زملاء دفعتى دفعة ٢٠٠٤ ورفاق عمرى الاخلاء على طريق العلم والوفاء

كما لا يفوتني أن أتقدم بعظيم إمتنانى وأقدم أسمى آيات الشكر والعرفان إلى من وقفوا بجانبى طوال حياتى وأعطوا بلا حدود وبلا مقابل إلى إخوتى م / ابو مريم ، ام علي ، محمد ، احمد فلهم منى كل الشكر والعرفان وأدام الله عليهم الصحة والعافية .

كما أشكر جميع الأهل والأقارب والزملاء والاصدقاء الذين حضروا و تكبدوا عناء السفر ومشقته فجزاهم الله عنى خير الجزاء ، كما أتوجه بالشكر إلى كل من شرفنى بالحضور فشكرا لكم جميعا .

وقد جاء دور من لهم الفضل على بعد الله ، فقد أومرنا بطاعتها بعد طاعة الله ، إنهم نور العين وثمره الفؤاد إنهما أحبة قلبى ومنتهى آمالى إنهما أغلى مافى حياتى فرضاهم عنى سر توفيقى وحبهام لى منارة تضئ درب حياتى إنهما أبى وأمى بارك الله في أمى وأطال عمرها أبعث إليها ببرقية شوق وإحترام وإجلال وفخر، وبملى هذا الكون من الحب والحنان أبعث بقبلة حاره على الثرى الذى تمشى عليه فأطال الله عمرها وبارك لى فيها وجزاها الله عنى خير الجزاء ويدق قلبى وتبكي عينى لذكرى عظيما كان أغلى من راة عينى أنه أبى الحبيب رحمة الله عليه وأسكنه فى أعالي جناته فكان أبى له فى قلبى حبا لاتصفه كلماتى فكان قدوتى وكان معلمى وكان كل شئ فى حياتى فأنا ها هنا فى قمة نجاحى ولكن لاينقصنى إلا أن يرانى من كان له الفضل فى أن أقف هنا الآن ، فادعوا له بأسمى دعائى ربى أرحم أبى وأغفر له وأعفوا عنه وأسكنه فسيح جناتك.

وأنهى عبارات الشكر والتقدير بخالص الشكر والحب إلى زهرة حياتى وشمسها المشرقة إلى زوجتى الغالية رفيقه الكفاح لما بذلته ومازالت تبذله من جهد وافر لا ينتهى وعطاء مستمر لمساندتى للوصول إلى نجاح تلو الآخر بارك الله لى فيها وجزاها عنى خير الجزاء ، كما اهدي هذا العمل الي زهرتي الفؤاد الي اولادي (محمد ، احمد) وادعو الله ان يكونا ممن قال فيهم رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو .

وأعوذ به تعالى من علم لاينفع ومن قلب لايشع ومن دعاء لايسمع وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على نبيا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قائمة المحتويات	أ
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال البيانية	و
قائمة الأشكال	ذ
قائمة المرفقات	ص

الفصل الأول

٥-١	٠/١ - الاطار العام للبحث
٢	١/١ - المقدمة ومشكلة البحث
٥	٢/١ - هدف البحث
٥	٣/١ - مصطلحات البحث

الفصل الثاني

٣٨-٦	١/٢ الدراسات النظرية
٨	١/١/٢ - التدريب العقلي
٨	١/١/٢/١ - مفهوم التدريب العقلي
٩	١/١/٢/٢ - تعريف التدريب العقلي
١٠	١/١/٢/٣ - أهمية التدريب العقلي
١١	١/١/٢/٤ - شروط التدريب العقلي
١٢	١/١/٢/٥ - متطلبات التدريب العقلي
١٢	١/٥/١/١/٢ - متطلبات شخصية
١٢	٢/٥/١/١/٢ - متطلبات أثناء التدريب
١٢	٦/١/١/٢ - مراحل التدريب العقلي
١٣	٧/١/١/٢ - أهداف التدريب العقلي
١٣	٨/١/١/٢ - مبادئ التدريب العقلي
١٤	٢/١/٢ - المهارات العقلية في برنامج التدريب العقلي
١٥	١/٢/١/٢ - الاسترخاء
١٥	١/١/٢/١/٢ - تعريف الاسترخاء
١٥	٢/١/٢/١/٢ - أهمية الاسترخاء

٣٣	٢/٢ - الدراسات السابقة
٣٣	١/٢/٢ الدراسات المرتبطة بالتدريب العقلي
٣٦	٢/٢/٢ الدراسات المرتبطة بالتمارين بالأدوات
٣٧	٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة
٣٧	٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة
٣٨	٢/٢ - فروض البحث

الفصل الثالث

٨٨-٣٩	٠/٣ إجراءات البحث
٤٠	١/٣ - منهج البحث
٤٠	٢/٣ - مجالات البحث
٤١	٣/٣ - أدوات البحث
٨١	٤/٣ - مراحل إعداد لتنفيذ التجربة
٨٥	٥/٣ - إجراءات الدراسة الأساسية
٨٧	٦/٣ - المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

٣١٣-٨٩	٠/٤ - عرض ومناقشة النتائج
٩٠	١/٤ - عرض النتائج
٣٠٥	٢/٤ - مناقشة النتائج

الفصل الخامس

٣١٦-٣١٤	٠/٥ - الاستنتاجات والتوصيات
٣١٥	١/٥ - الاستنتاجات
٣١٦	٢/٥ - التوصيات

المراجع

٣١٨	أولا : المراجع العربية
٣٢٣	ثانيا : المراجع الأجنبية
	- المرفقات
	- ملخص البحث باللغة العربية
	- مستخلص البحث باللغة العربية
	- مستخلص البحث باللغة الانجليزية
	- ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤٢	التوصيف الإحصائي للمتغيرات والقياسات الأساسية لمجموعتي البحث والعينة الكلية قبل التجربة	١/٣
٤٣	التوصيف الإحصائي للمتغيرات والاختبارات البدنية لمجموعتي البحث والعينة الكلية قبل التجربة	٢/٣
٤٤	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل بجانب الجسم) تلويح الحبل عاليا فخفض الذراع أماما أسفل مع رفع الرجل خارجا للدخول في الحبل فرفع الرجل الأخرى لخروج الحبل لدوران الحبل دورة كاملة).	٣/٣
٤٥	جدول (٤/٣) التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((جلوس طويل . مسك الحبل من طرفيه باليد . الحبل بجانب الجسم) دوران الحبل فوق الرأس فخفض الذراع لتمرير الحبل أسفل الرجلين والمقعدة فرفع الذراع عاليا لدوران الحبل فوق الرأس	٤/٣
٤٥	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((رقود . مسك الحبل من طرفيه باليد . الحبل بجانب الجسم) دوران الحبل فوق الجسم فخفض الذراع لتمرير الحبل أسفل الجسم فرفع الذراع عاليا لدوران الحبل فوق الرأس	٥/٣
٤٧	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((جلوس طويل . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل بجانب الجسم) دوران الحبل مفتوح فوق الرأس فخفض الذراع لدخول الرجلين في الحبل فالوثب لتمرير الحبل أسفل الرجلين والمقعدة فرفع الذراع عاليا لدوران الحبل مفتوح فوق الرأس	٦/٣
٤٨	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((رقود . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل بجانب الجسم) دوران الحبل مفتوح فوق الجسم فخفض الذراع لدخول الرجلين في الحبل فالوثب لتمرير الحبل أسفل الجسم فرفع الذراع عاليا لدوران الحبل مفتوح فوق الرأس	٧/٣
٤٩	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل خلف الجسم) الوثب مع تقاطع الذراعين على الصدر مع دوران الحبل أماما لعمل مقص أمامي مرتين)	٨/٣
٥٠	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل أمام الجسم) الوثب مع تقاطع الذراعين على الصدر مع دوران الحبل خلفا لعمل مقص خلفي مرتين)	٩/٣
٥١	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لجملة التمرينات باستخدام حبال الوثب	١٠/٣
٥٢	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك كرة أمام الجسم باليدين) رمى الكرة عاليا فالوثب لعمل لفه كاملة حول المحور الطولي للقف الكرة باليدين.	١١/٣

١٢/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك كرة أمام الجسم باليدين) رمى الكرة عاليا فالوثب ففتح ورفع الرجلين أماما مع خفض الذراعين أماما للمس المشطين باليدين ثم لقف الكرة باليدين)	٥٣
١٣/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك كرة أمام الجسم باليدين) رمى الكرة أماما عاليا فعمل درجة أمامية مكورة ثم الوثب للقف الكرة باليدين)	٥٤
١٤/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك كرة أمام الجسم باليدين) رمى الكرة أماما عاليا فعمل شقلبة جانبية على اليدين (العجلة) فلقف الكرة باليدين)	٥٥
١٥/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . فتحا الكرة بين القدمين) درجة أمامية مكورة فالوثب عاليا لرمى الكرة أماما عاليا للقف باليدين	٥٦
١٦/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لجملة التمرينات باستخدام الكرة	٥٧
١٧/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . فتحا . الذراعان مانلا أماما أسفل سند عصا راسية على الأرض أمام الجسم باليدين) الوثب عاليا مع اللف لفة كاملة حول المحور الطولي لمسك العصا قبل سقوطها على الأرض)	٥٨
١٨/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك عصا أفقية من طرفيها أمام الجسم باليدين) الوثب مع ثني الركبتين على الصدر لتمرير العصا أسفل الرجلين)	٥٩
١٩/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((أفعاء . مسك عصا أفقية أمام الجسم من طرفيها باليدين) الوثب عاليا لدرجة العصا أسفل الجسم)	٦٠
٢٠/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((أفعاء . مسك عصا أفقية بجانب الجسم من منتصفها باليد) الوثب عاليا لدرجة العصا أسفل الجسم)	٦١
٢١/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لمهارة ((رفود . الذراعان عاليا . مسك عصا أفقية من طرفيها باليدين) رفع الجذع أماما عاليا مع رفع الرجل عاليا لتمرير العصا أسفل الرجل بالتبادل)	٦٢
٢٢/٣	التوصيف الإحصائي لبيانات مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والمجموعة الكلية في المتغيرات العقلية لجملة التمرينات باستخدام العصا	٦٣
٢٣/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (المتغيرات الأساسية) قبل التجربة (التكافؤ)	٦٣
٢٤/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (المتغيرات البدنية) في القياس القبلي (التكافؤ)	٦٥
٢٥/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل بجانب الجسم) تلويح الحبل عاليا فخفض الذراع أماما أسفل مع رفع الرجل خارجا للدخول في الحبل فرفع الرجل الأخرى لخروج الحبل لدوران الحبل دورة كاملة) قبل التجربة	٦٦
٢٦/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة (جلوس طويل . مسك الحبل من طرفيه باليد . الحبل بجانب الجسم) دوران الحبل فوق الرأس فخفض الذراع لتمرير الحبل أسفل الرجلين والمقعدة فرفع الذراع عاليا لدوران الحبل فوق الرأس) قبل التجربة	٦٦

٢٧/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((رقود . مسك الحبل من طرفيه باليد . الحبل بجانب الجسم) دوران الحبل فوق الجسم فخفض الذراع لتمرير الحبل أسفل الجسم	٦٧
٢٨/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((جلوس طويل . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل بجانب الجسم) دوران الحبل مفتوح فوق الرأس فخفض الذراع لدخول الرجلين في الحبل فالوثب لتمرير الحبل أسفل الرجلين والمقعدة فرقع الذراع عاليا لدوران الحبل مفتوح فوق الرأس) قبل التجربة	٦٧
٢٩/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((رقود . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل بجانب الجسم) دوران الحبل مفتوح فوق الجسم فخفض الذراع لدخول الرجلين في الحبل فالوثب لتمرير الحبل أسفل الجسم فرقع الذراع عاليا لدوران الحبل مفتوح فوق الرأس) قبل التجربة	٦٨
٣٠/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل خلف الجسم) الوثب مع تقاطع الذراعين على الصدر مع دوران الحبل اماما لعمل مقص أمامي مرتين) قبل التجربة	٦٨
٣١/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك الحبل من طرفيه باليدين . الحبل امام الجسم) الوثب مع تقاطع الذراعين على الصدر مع دوران الحبل خلفا لعمل مقص خلفي مرتين) قبل التجربة	٦٩
٣٢/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لجملة التمرينات باستخدام حبال الوثب قبل التجربة	٦٩
٣٣/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك كرة أمام الجسم باليدين) رمى الكرة عاليا فالوثب لعمل لفة كاملة حول المحور الطولي للقف الكرة باليدين) قبل التجربة	٧٠
٣٤/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك كرة أمام الجسم باليدين) رمى الكرة عاليا فالوثب فتحا ورفع الرجلين أماما مع خفض الذراعين أماما للمس المشطين باليدين ثم لقف الكرة باليدين) قبل التجربة	٧٠
٣٥/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك كرة أمام الجسم باليدين) رمى الكرة أماما عاليا فعمل درجة أمامية مكورة ثم الوثب للقف الكرة باليدين) قبل التجربة	٧١
٣٦/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك كرة أمام الجسم باليدين) رمى الكرة أماما عاليا فعمل شقلبية جانبية على اليدين (العجلة) فلقف الكرة باليدين) قبل التجربة	٧١
٣٧/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . فتحا الكرة بين القدمين) درجة أمامية مكورة فالوثب عاليا لرمى الكرة أماما عاليا للقفها باليدين) قبل التجربة	٧٢
٣٨/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لجملة التمرينات باستخدام الكرة قبل التجربة	٧٢
٣٩/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . فتحا . الذراعان مانلا أماما أسفل سند عصا راسية على الأرض أمام الجسم باليدين) الوثب عاليا مع اللف لفة كاملة حول المحور الطولي لمسك العصا قبل سقوطها على الأرض) قبل التجربة	٧٣
٤٠/٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية لمهارة ((وقوف . مسك عصا أفقية من طرفيها أمام الجسم باليدين) الوثب مع ثنى الركبتين على الصدر لتمرير العصا أسفل الرجلين) قبل التجربة	٧٣