

## تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية المهارات العقلية والمستوى الرقمي لسباحى ٥٠ متر زحف على الظهر

الباحث/ نورهان عبد السلام عبد الكريم

باحثة بقسم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

د/ وجدان محمد وهيب

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية - الرياضية جامعة المنصورة

د/ محمد الشحات إبراهيم

مدرس بقسم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

د/ أحمد محمد الشافعى

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

### ملخص البحث

هدف هذا البحث إلى وضع برنامج للتدريب العقلي لسباحى ٥٠ متر على الظهر وذلك للتعرف على تنمية المهارات العقلية الخاصة بسباحى ٥٠ متر على الظهر (الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه، الحديث الذاتى) والارتقاء بمستوى زمن رد الفعل لمهارة البدء والمستوى الرقمي لسباحى ٥٠ متر على الظهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية، وقد اشتملت عينة البحث على (٢١) سباح من سباحى ٥٠ متر باستاذ المنصورة الرياضى على الظهر، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية لجمع البيانات ( اختبار الذكاء المصور، بطاقة مستويات التوتر العضلى، اختبار التصور العقلي فى المجال الرياضى، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، استبيان الحديث الذاتى، قياس المستوى الرقمي لسباحى ٥٠ متر على الظهر).

وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المقترح للتدريب العقلي فى تنمية المهارات العقلية (قيد البحث) وتحسين المستوى الرقمي لسباحى ٥٠ متر على الظهر.

## مقدمة البحث:

لاشك أن البحث العلمي يمثل أهمية قصوى بالنسبة للبشرية جمعاء، حيث أن التقدم في مجال البحث العلمي فياض بالإضافات العلمية الجديدة التي تُعد مصابيح تكشف لنا عن نقاط الضعف وتضع لنا طرق العلاج لكثير من مشكلات الحياة، وذلك لمسايرة التقدم الذي أصبح يسير بخطوات واسعة إلى الأمام في شتى المجالات العلمية للوصول إلى أعلى المستويات.

ويرجع الفضل في التطور الذي شهده المجال الرياضي في الفترة الأخيرة إلى التقدم العلمي الذي يستند إلى أساس ترابط وتكامل مختلف العلوم والتي يمكن توظيفها في خدمة المجال الرياضي التطبيقي ومنها علم النفس الرياضي.

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م)، أن علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية، كما أن علم النفس الرياضي هو محاولة فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. (١١ : ٦٨)

ويذكر محمد سامى السطوحى (٢٠١١م)، أن التدريب العقلي أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، لأن الإنسان يمتلك داخل عقله وجسمه طاقات غير محدودة وهي تبقى في حالة ركود ولا تظهر إلا عند تدريبها أو الضرورة القصوى، أي أن هذه الطاقات تحتاج إلى مثيرات خارجية لإطلاقها من عقالها مثل التدريب أو التركيز على توجيه وترشيد هذه الطاقات المختلفة للفرد، وبذلك فإن التدريب على المهارات

العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي. (١٣ : ١٩٣)

ويرى محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، أن التدريب على المهارات العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي. (١٢ : ١٩٣)

ويذكر محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)، أن أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي ترجع إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل هذا التأثير. (٩ : ٨٠، ٨١)

ويذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، أن من أمثلة المهارات العقلية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها وتنميتها هي: التصور العقلي، تنظيم الطاقة النفسية، تدريب الاسترخاء، التحكم في تركيز الانتباه، بناء الأهداف. (٣ : ٢٠)

ويرى محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)، أن من بين أهم المهارات العقلية الأساسية: الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه، التحكم في الطاقة النفسية، التحكم في التوتر، وضع الأهداف، الاسترجاع العقلي، حل المشكلات. (١٠ : ٩٥)

مستوى رياضة السباحة ارتقى لدرجة أنها تُعد العصب الأساسي للرياضات المائية، حيث تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل مع الوسط المائي الغريب عن الوسط الذي خلق فيه، ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها، كما أنها تتطلب استخدام العقل لاقتحام هذا الوسط والتكيف معه، فتحتاج إلى حضور ذهني بدرجات متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة واستيعابها والقدرة على أدائها. (١: ٤٥، ١٧)

#### مشكلة البحث:

إن التقدم السريع في نتائج مسابقات السباحة على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة يرجع الفضل فيه إلى التقدم العلمي واستخدام الأساليب العلمية في التدريب، ودأب علماء التدريب نحو التعرف على أفضل طرق وأساليب التدريب التي من شأنها الرقى بالإنجازات الرياضية، ونتيجة لذلك تطالعا دائماً تطورات جديدة في تحطيم الأرقام مما يدل على أن هناك حدود واسعة لتنمية قدرات البشر وأن وراء ذلك بالمقام الأول طرق وأساليب التدريب المستخدمة التي لا تقف عند حد معين.

كما أن التطور الهائل في الأرقام القياسية لمسابقات السباحة عموماً ومسابقات المسافات القصيرة خاصة والتي شهدت خلال السنوات القليلة الماضية تطوراً مذهلاً في الإنجاز الرقمي لها والتي كنا نعدّها من الأرقام الأسطورية التي لن يستطيع متسابق أن يحطها في يوم من الأيام تعبر عن جهود العديد من الباحثين والعلماء في شتى ميادين العلوم الطبيعية والإنسانية والتي يعتمد المدربون على نتائجها للتوصل إلى بناء برامج تدريبية قادرة على إيجاد حلول للعديد من المشكلات الحركية والرقمية لهذا السباقات والتوصل لطرق التدريب الصحيحة والوسائل الأساسية المساعدة للارتقاء بالمستوى الرقمي لهذه السباقات.

ومن هنا جاءت فكرة البحث وهي محاولة تحسين المستوى الرقمي لهذه المسابقة عن طريق أسلوب جديد

بينما يرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)، أن المهارات العقلية هي: الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه. (١٢: ١٩٥)

ويرى محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، أنه لكي يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدني والمهاري يجب أن يصاحب التدريب علي عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب علي المهارات العقلية مثل مهارات: الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حتى يمكن الاستفادة منها في تنمية القدرات العقلية للاعب بهدف مساعدته علي التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة أثناء الأداء. (٨: ٣٧١)

وتُعد رياضة السباحة إحدى الرياضيات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية وكذلك تحسين الأداء الفني بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز؛ مما أدى إلى حدوث تقدم ملموس في كافة الأرقام القياسية للسباقات المختلفة في السنوات الأخيرة؛ حيث لا تخلو بطولة عالمية أو أولمبية من تحطيم العديد من الأرقام القياسية في السباقات المختلفة. (٨: ٣٧١)

ويذكر أسامة كامل راتب (١٩٩٨م)، أن رياضة السباحة من أنواع الأنشطة الرياضية التي يوجد لها اهتمام كبير من جانب الباحثين في المجال الرياضي لما لها من دور كبير في إكساب الفرد فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، كما أنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية، وتعد من أكثر الرياضات في عدد الميداليات المخصصة لمسابقتها، كما يشير إلى أن الهدف الرئيس من التدريب في رياضة السباحة كرياضة تنافسية وبالتحديد المسافات

القصيرة هو تحطيم الأرقام أي قطع مسافة السباق بأقصى سرعة ممكنة في أقل زمن ممكن، ومن هنا فلا بد من تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة لنحصل على الهدف المراد تحقيقه وهو تحطيم الأرقام، كما أن

التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على تنمية المهارات العقلية لسباحى ٥٠ متر زحف على الظهر.

#### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات العقلية لصالح القياس البعدي لجميع المهارات

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في تحسين المستوى الرقوى لسباحى ٥٠ متر زحف على الظهر لصالح القياس البعدي.

#### مجالات البحث:

- المجال البشرى: سباحى مركز شباب المنصورة (إستاد المنصورة الرياضى) للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة.

- المجال الزمنى: ٢٠١٨/١/١ - ٢٠١٨/٤/١ م.

- المجال المكاني: إستاد المنصورة الرياضى.

#### مصطلحات البحث:

#### التدريب العقلي: Mental Training

هو نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التى تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها فى تطوير الأداء فى المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة. (١٣ : ١٣)

#### المستوى الرقوى للسباحين: Record level

#### Swimmers

هو الزمن الذى يستغرقه السباح حتى ينتهى - يقطع - مسافة المسابح. (١٤ : ٣٣)

من التدريب يشمل التكامل بين الاعداد البدنى والمهارى النفسى والخطى.

#### أهمية البحث والحاجة إليه:

#### أهمية البحث النظرية:

تتناول الدراسة الحالية موضوعاً على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية

• على حد علم الباحثة - تعرضت لدراسة: تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقوى لسباحى ٥٠ متر على الظهر.

• إثراء الجانب النظرى للدراسات والبحوث المتعلقة بالتدريب العقلي والمستوى الرقوى للسباحين.

#### أهمية البحث التطبيقية:

تتمثل أهمية هذا البحث في التعرف على مدى تأثير برنامج للتدريب العقلي على تنمية المهارات العقلية وتحسين المستوى الرقوى لسباحى ٥٠ متر على الظهر.

يُعد هذا البحث استقصاءً علمياً موجهاً للوقوف على أهم المهارات العقلية التي لها علاقة بتنمية المهارات العقلية وبتحسين المستوى الرقوى لسباحى ٥٠ متر على الظهر، وكذلك تفعيل دور التدريب العقلي في مساعدة اللاعبين على استخدام قدراتهم العقلية بصورة أفضل بجانب القدرات البدنية والمهارية أثناء التدريب، وفتح المجال لمزيد من البحوث لمعرفة أثر التدريب العقلي على تحسين المستوى الرقوى لمسابقات رياضة السباحة المختلفة.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي فى تحسين المستوى الرقوى لسباحى ٥٠ متر زحف على الظهر، وذلك من خلال.

الدراسات المرجعية:  
الدراسات العربية:

جدول (١): الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	رشا محمد توفيق (٢٠٠١م) (١)	التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للشاشين في السباحة.	التعرف على تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية، مثل الاسترخاء والتصور العقلي والتركيز.	المنهج التجريبي	٣٠ ناشئ	أن التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية الاسترخاء والتصور العقلي وزمن الأداء للشاشين ومعلم في تنمية الاسترخاء والتصور العقلي وزمن الأداء على تحسين المستوى الرقي.
٢	علياء حلمي عبد الرحمن، ونشوى محمود وهادي (٢٠٠٣م) (٢)	تأثير استخدام برنامج تصور عقلي على تحسين الدوران والمستوى الرقي لسباحة الزحف على الظهر.	التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي المقترح على تحسين أداء الدوران والمستوى الرقي لسباحة الزحف على الظهر.	المنهج التجريبي	٣٥ ناشئة	وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المضطربة والتدريبية في تحسين مستوى أداء مهارة الدوران والمستوى الرقي لسباحة ١٠٠ متر زحف على الظهر.
٣	سمر عبد العزيز علي (٢٠٠٦م) (٥)	تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والاجاز الرقي لسباحي المناظفات.	التعرف على تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والاجاز الرقي لسباحي المناظفات.	المنهج التجريبي	(١٤) سباحاً من ١٣-١٧ سنة	إستراتيجية التدريب العقلي تؤثر إيجابياً على المهارات النفسية (الاسترخاء- التصور العقلي-تركز الانتباه) والاجاز الرقي لسباحة ١٠٠ متر حرة.
٤	هبة إبراهيم محمد (٢٠٠٦م) (١٥)	فاعلية التدريب العقلي باستخدام ابراك الوقت والمسافة على مستوى الأداء النفسي والرقي لسباحة الزحف على الظهر والطن.	التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام ابراك الوقت والمسافة على مستوى المهارات العقلية والأداء النفسي والرقي في السباحة.	المنهج التجريبي	طالبات بالقرعة الرابعة بطلية التربية الرياضية بالهجر.	يساهم ابراك الوقت والمسافة في الارتقاء بالمستوى النفسي والرقي لسباحي الزحف على البطن والظهر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التدريبية والضابطة في مستوى الأداء النفسي لسباحي الزحف على الظهر لصالح المجموعة التدريبية.
٥	محمد الشحات إبراهيم (٢٠٠٩م) (٧)	تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين زمن رد الفعل للبدء المنخفض والمستوى الرقي لسباحة ١٠٠ متر زحف.	التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين زمن رد الفعل للبدء المنخفض والمستوى الرقي لسباحة ١٠٠ متر زحف.	المنهج التجريبي	١٥ من اللاعبي	فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلي في تنمية المهارات العقلية وتحسين زمن رد الفعل والارتقاء بالمستوى الرقي لسباحة ١٠٠ متر وضرورة الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني والمهاري حتى يكون إعداد الرياضي إعداداً متكاملاً.

## الدراسات الأجنبية:

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	النتائج	العينة	النتائج
١	جروس، ج. G. Gronios (1992)	تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين زمن رد الفعل ومستوى الأداء لدى الممارسين للأشطة الرياضية.	التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على زمن رد الفعل ومستوى الأداء لدى الممارسين للأشطة الرياضية	المنهج التجريبي	(١٥) لاعب	وجود فروق جوهرية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يوضح أهمية استخدام التدريب العقلي في تطوير مستوى الأداء كما أن سرعة رد الفعل عند المجموعة التجريبية أفضل عن المجموعة الضابطة مما يوضح أن للتدريب العقلي دور واضح في تحسين زمن رد الفعل.
٢	أموندسون- دورس- Edmundson-Dorsey- Dee (1995)	تأثير التمرينات العقلية على تركيز الانتباه واليقظة ومستوى الأداء لدى الرياضيين	التعرف على تأثير التمرينات العقلية على تركيز الانتباه واليقظة ومستوى الأداء لدى الرياضيين	المنهج التجريبي	(٢٤٠) لاعب	توصلت إليها الدراسة أن المشاركين الذين خصصوا للتمرينات العقلية أبدوا تغيرات أكبر في تركيز الانتباه وليس في مستوى اليقظة وذلك بالمقارنة بالمشاركين الذين لم يخصصوا لمثل هذه التمرينات العقلية كما أن التدريب العقلي يؤدي إلى تحسين أداء اللاعبين أكثر من التمرين العادي.

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي بخطواته وإجراءاته، لملائمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية.

### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على سباحي مركز شباب المنصورة (إستاد المنصورة الرياضي) للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي (٢٠١٧م/٢٠١٨م).

### عينة البحث:

#### عينة البحث الاستطلاعية:

بلغ عددها (١٥) سباحاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث الذكور.

#### عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (٢١) سباحاً من مركز شباب المنصورة (إستاد المنصورة الرياضي)، بحيث يتوافر فيهم الشروط التالية:

- مسجلين مركز شباب المنصورة (إستاد المنصورة الرياضي).

- العمر الزمني تحت ١٥ سنة .

- الاشتراك في العديد من بطولات الأندية ودوري الدرجات المختلفة.

- العمر التدريبي لا يقل عن ٥ سنوات في ممارسة رياضة السباحة. ٤/٩/١ أدوات السباحة:

استخدمت الباحثة أداة Stop Watch فى تطبيق البحث بنسبة ١ فمتوا ثانية هو عبارة عن مليون مليار (كوادريون) جزء من الثانية أي (عشرة مرفوعة للقوة - ١٥) والنسبة بين الثانية والفيمتو ثانية كالنسبة بين الثانية و ٣٢ مليون ثانية.

### أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث، وذلك بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتحددت هذه الأدوات في:

#### اختبار الذكاء المصور.

إعداد أحمد ذكى صالح (١٩٧٨م) مرفق (١).

#### بطاقة مستويات التوتر العضلي.

إعداد محمد العربى شمعون، وماجدة محمد اسماعيل (١٩٩٦م). مرفق (٢)

#### مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

إعداد محمد العربى شمعون، وماجدة محمد اسماعيل (١٩٩٦م). مرفق (٣)

#### اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.

إعداد محمد العربى شمعون (١٩٩٦م). مرفق (٤)

#### استبيان الحديث الذاتي.

إعداد طارق محمد بدر الدين، وهبة محمد نديم (٢٠٠٨م). مرفق (٥)

جدول (٢): التوزيع الزمني للبرنامج المقترح للتدريب العقلي

نسبة المساهمة	زمن لكل بعد ٪١٠٠	الزمن الكلي بالدقيقة	زمن مكونات الوحدة للزمن الكلي للبرنامج (٪)	زمن المكونات لزمن الوحدة (٪)	زمن الوحدة بالدقيقة و	مكونات الوحدة	عدد الوحدات	الطريقة	الأبعاد	الأسابيع	المراحل
0%٥٠	0%١٦,٦٧	١٨٠	0%١,٣٨	0%٢,٧٨	٣٠	استرخاء عضلي	٣	استرخاء عضلي	استرخاء عضلي	الأول	المرحلة الأولى
				0%١,٣٨	١٥	استرخاء عضلي	٣	التحكم في التنفس	استرخاء عضلي	الثاني	
				0%١,٣٨	١٥	استرخاء عضلي	٦	استرخاء عضلي	استرخاء عضلي	الثالث والرابع	
				0%١,٣٨	١٥	استرخاء عضلي	٦	استرخاء عضلي	تصور عقلي أساسي	الخامس والسادس	
				0%١,٣٨	١٥	تصور عقلي أساسي	٦	تقنيات على وضوح الصورة والتحكم في التصور	تصور عقلي متعدد الأبعاد	السابع والثامن	
				0%١,٣٨	١٥	تصور عقلي متعدد الأبعاد	٦	تقنيات على التصور البصري والسعي والخص حركي وتدريب التحكم الانفعالي	التاسع والعاشر		
0%٥٠	0%١٦,٦٦	١٨٠	0%١,٣٨	0%١,٣٨	١٥	استرخاء عضلي وعقلي	٦	تقارن تصور مراحل أداء مسابقة . هـ متر على الظهر تثبيت العقل على الجوانب الهامة والدقيقة لتحسين المستوى الرقمي لمسابقة . هـ متر على الظهر	تصور عقلي	الحادي عشر والثاني عشر	المرحلة الثانية
				0%١,٣٨	١٥	تصور عقلي	٦	تقارن تصور مراحل أداء مسابقة . هـ متر على الظهر تثبيت العقل على الجوانب الهامة والدقيقة لتحسين المستوى الرقمي لمسابقة . هـ متر على الظهر	تصور عقلي	تصور عقلي	
				0%١,٣٨	١٥	تصور عقلي	٦	تقارن تصور مراحل أداء مسابقة . هـ متر على الظهر تثبيت العقل على الجوانب الهامة والدقيقة لتحسين المستوى الرقمي لمسابقة . هـ متر على الظهر	تصور عقلي	تصور عقلي	
				0%١,٣٨	١٥	تصور عقلي	٦	تقارن تصور مراحل أداء مسابقة . هـ متر على الظهر تثبيت العقل على الجوانب الهامة والدقيقة لتحسين المستوى الرقمي لمسابقة . هـ متر على الظهر	تصور عقلي	تصور عقلي	
0%١٠٠	١٨٠	١٨٠	0%١,٣٨	0%١,٣٨	١٥	تصور عقلي	٦	تقارن تصور مراحل أداء مسابقة . هـ متر على الظهر تثبيت العقل على الجوانب الهامة والدقيقة لتحسين المستوى الرقمي لمسابقة . هـ متر على الظهر	٣٦ وحدة		

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

الرياضي كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) سباحاً، وطبق الاختبار في ٢٠١٨/١/١ م على لاعبي المجموعة المميزة، كما طبق في ٢٠١٨/١/٢ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما نادي الحوار كمجموعة مميزة، والأخرى نادي شربين

جدول (٣)

معامل الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن=٢=١٥)

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الأبعاد	الاختبار
	±ع	س	±ع	س		
**٦,٩١٣-	١,٢٣	١٧,٦٦	١,٩٥	١٣,٥٣	التصور البصري	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
**٤,٤٤٥-	١,٢٦	١٧,٢٠	٢,٩٩	١٣,٤٦	التصور السمعي	
**٠,٦٠٨١-	١,٠٨	١٧,٨٦	٢,١٦	١٣,٤٠	التصور الحس حركي	
**٧,١٩٠-	١,٥٣	١٧,٧٣	٢,٣٨	١٢,٤٦	التصور الانفعالي	
**٧,٨٣٣-	١,٣٤	١٧,٣٣	١,٧٠	١٢,٩٣	التحكم في الصورة	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٤٥) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٩٧٧)

ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) سباحاً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن=١٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد	الاختبار
	±ع	س	±ع	س		
**٠,٦٤٥	١,٥٣٣	١٣,٧٣٣	١,٩٥	١٣,٥٣٣	التصور البصري	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
**٠,٧١٢	١,٨٨	١٤,٤٠	٢,٩٩	١٣,٤٦٦	التصور السمعي	
**٠,٧٩٩	١,٥٠	١٣,٦٠	٢,١٦	١٣,٤٠	التصور الحس حركي	
**٠,٧١٤	١,٩٥	١٢,٤٦	٢,٣٨	١٢,٤٦٦	التصور الانفعالي	
*٠,٧٦٤	١,٥٠	١٣,٥٣	١,٧٠	١٢,٩٣٣	التحكم في الصورة	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) \*\* عند (٠,٠١) = (٠,٦٤١)

### صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما نادى الحوار كمجموعة مميزة، والأخرى نادى شربين الرياضى كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) سباحاً، وطبق الاختبار في ٢٥/١٨/٢٠١٨ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ١٥/٢/٢٠١٨ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، تراوحت ما بين (٠,٦٤٥ : ٠,٧٩٩)؛ مما يدل على أن مقياس التصور العقلي ذات معاملات ثبات عالية وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق المقياس.

### جدول (٥)

معامل الصدق لبطاقة مستويات التوتر العضلي (ن=١ ن=٢=١٥)

م	معايير البطاقة	المجموع المميزة		المجموعة غير المميزة	
		س	ع±	س	ع±
١	الاسترخاء العضلي للرأس	٩,٠٦٦	١,٤٨	١٣,٨٠	٢,٠٥
٢	الاسترخاء العضلي للذراعين	١١,٦٦	٢,٣٨	١٨,٧٣	٢,٢٥
٣	الاسترخاء العضلي للجذع	٦,٦٦٧	١,٦٣	١١,٧٣	٢,٤٩
٤	الاسترخاء العضلي للرجلين	٩,١٣٣	١,١٨	١٧,٤٠	٢,٦٠
٥	الاسترخاء العام	٣٦,٥٣	٤,٧٤	٦١,٦٦	٥,٧٢

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٤٥) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٩٧٧)

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) سباحاً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

### ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي:

## جدول (٦)

## معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي (ن=١٥)

م	مجاور البطاقة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
١	الاسترخاء العضلي للرأس	١٣,٨٠	٢,٠٥	١٢,٤٠	١,٩٥
٢	الاسترخاء العضلي للذراعين	١٨,٧٣	٢,٢٥	١٦,٨٦	٢,٨٢
٣	الاسترخاء العضلي للجذع	١١,٧٣	٣,٤٩	١٠,٨٦	٢,٥٣
٤	الاسترخاء العضلي للرجلين	١٧,٤٠	٣,٦٠	١٥,٢٦	٣,٨٦
٥	الاسترخاء العام	٦١,٦٦	٨,٧٢	٥٥,٤٠	٦,٦٩

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) \*\* عند (٠,٠١) = (٠,٦٤١)

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، تراوحت ما بين (٠,٥٣٧ : ٠,٩٣٠)؛ مما يدل على أن بطاقة مستويات التوتر العضلي ذات معاملات ثبات عالية، وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق البطاقة.

## صدق اختبار شبكة تركيز الانتباه :

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما نادى الحوار كمجموعة مميزة، والأخرى نادى مركز شباب شربين كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) سباحاً، وطبق الاختبار في ٢٥/١/٢٠١٨ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ١٥/٢/٢٠١٨ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

## جدول (٧)

## معامل الصدق لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن=١ = ٢=١٥)

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
-٤,٤٠٤ **	٢,١٣	٩,١٣	١,٥٥	١٢,١٣	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٤٥) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٩٧٧)

## ثبات اختبار شبكة تركيز الانتباه:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) سباحاً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

### جدول (٨)

#### معامل الثبات لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن = ١٥)

معامل الارتباط	تطبيق ثانى		تطبيق أول		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
**٠,٨٣٣	١,٨٣	١٠,٧٣	٢,١٣	٩,١٣٣	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) \*\* عند (٠,٠١) = (٠,٦٤١)

#### صدق استبيان الحديث الذاتي الايجابي:

للتحقق من صدق الاختبار فقد تم تطبيق الاستبيان على عينة شملت (١٥) سباحاً تم اختيارهم عشوائياً من لاعبي الأندية المختارة خلال الفترة ما بين ٢٠١٨/٢/١ حتى ٢٠١٨/٢/١٥م، قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلى والتحقق من مدى تمثيل عبارات الاختبار ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للاختبار.

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه بين التطبيقين الأول والثانى بلغ (٠,٨٣٣) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) (٠,٠١)، مما يدل على ثبات الاختبار.

### جدول (٩)

#### صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والدرجة الكلية للاختبار (ن = ١٥)

معامل الارتباط	العبارة	م
**٠,٦٧٥	اعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني في التركيز أثناء المنافسة.	١
**٠,٧٢٠	اعتقد أن أفكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية أثناء الأداء.	٢
*٠,٥١٦	اعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني على تصور الأداء الجيد.	٣
**٠,٦٧٢	اعتقد أن أفكاري السلبية تعمل على تشتت انتباهي.	٤
**٠,٦٦١	اعتقد أن قدراتي الذاتية في انجاز المنافسة تساعدني على تحسين أدائي.	٥
*٠,٥٦٢	اعتقد أن أفكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء.	٦
**٠,٧٥٢	اعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة أثناء المنافسة.	٧
**٠,٧٦٠	اعتقد أن فقدان الثقة بقدراتي يؤدي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة.	٨

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) \*\* عند (٠,٠١) = (٠,٦٤١)

وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين العبارات ومجموع عبارات الاستبيان.

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لاستبيان الحديث الذاتي الايجابي؛ وتراوح ما بين (٠,٧٦٠ : ٠,٥١٦).

**ثبات استبيان الحديث الذاتي الإيجابي:**

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات

الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم ١٥ سباحاً، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (١٠).

**جدول (١٠)**

**ثبات استبيان الحديث الذاتي الإيجابي للاعبين كرة القدم (ن=١٥)**

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	ألفا كرونباخ
		ع±	س	ع±	س				
١	الحديث الذاتي الإيجابي	١٤,٩٣٣	٣,٣٠	١٥,٦٠	٣,١٣	٠,٧٣٥	٠,٨٤٧	٠,٨٤٦	٠,٨٥٠

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) \*\* عند (٠,٠١) = (٠,٦٤١)

**صدق اختبار الذكاء المصور:**

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما نادى الحوار كمجموعة مميزة، والأخرى نادى مركز شباب شربين كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) سباحاً، وطبق الاختبار في ٢٠١٨/١/١ م على لاعبي المجموعة المميزة، كما طبق في ٢٠١٨/١/٢٠ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

يتضح من جدول (١٠) ثبات الاستبيان؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠,٧٣٥ وبطريقة سبيرمان براون ٠,٨٤٧، بينما بلغ طريقة ألفا كرونباخ ٠,٨٥٠، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاختبار.

**جدول (١١)**

**معامل الصدق لاختبار الذكاء المصور (ن=٢=١٥)**

م	الاختبار	المجموع المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		ع±	س	ع±	س	
٥	اختبار الذكاء المصور	٣٥,٢٠٠	٢,٩٢	٢٨,٣٠٠	٢,٨١٥	*٧,٩٨١

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٤٥) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٩٧٧)

### ثبات اختبار الذكاء المصور:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) سباحاً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفلس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

### جدول (١٢)

معامل الثبات لاختبار الذكاء المصور (ن=١٥)

م	الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
٥	الذكاء المصور	٢٨,٣٠٠	٢,٨١٥	٢٩,٢٠٠	٢,٩٢٣
					٠,٧٩٢**

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) \*\* عند (٠,٠١) = (٠,٦٤١)

لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١م، ومن نتائج الدراسة تعديل البرنامج وفقاً لأراء المتخصصين وتحديد مكان تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح للتدريب العقلي حيث يصعب تطبيقها في احد الأندية لزيادة تكاليف حمامات السباحة، ولقد تم تحديد وحدات تغيير الملابس لتطبيق البرنامج المقترح على اللاعبين للأسباب التالية:

• تتفق مع الشروط التي وضعها أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، ومحمد العربي شمعون (٢٠٠١م) للتدريب العقلي، كما أنها أرضيتها صالحة لرقود اللاعبين، وتتميز بانخفاض الإضاءة فيها، كما أنها تتميز بالهدوء والبعد عن الضوضاء.

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، مما يدل على أن اختبار الذكاء المصور ذات معاملات ثبات عالية، وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق الاختبار.

### الدراسات الاستطلاعية:

أ- قامت الباحثة ببعض الإجراءات التمهيدية بهدف التعرف على مدى أهمية التدريب العقلي للاعبين السباحة على عينة عددها (١٥) خبير من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والسباحة عن طريق المقابلة الشخصية.

ب- قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية أولى من أجل إعداد برنامج التدريب العقلي وتجريب ثلاثة وحدات تدريبية منه على عينة من خمسة عشرة

التصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتي الايجابي بصورة صحيحة وأن يؤديها بمفرده كلما أمكن ذلك.

#### القياسات البعدية :

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في:

- المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الايجابي).
- القياس المعمل بجهاز قياس زمن رد الفعل.

- القياسات الرقمية ( ٥٠ متر ظهر ).

وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١م، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

#### المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Stander Deviation
- الوسيط Mediator
- معامل الالتواء Skewness
- معامل الارتباط Correlation
- اختبارات T-Test
- معدل التغير Rate of change

ج- قامت الباحثة بقياس وتقنين اختبارات المهارات العقلية قيد البحث، وكذلك الاختبارات المهارية، للتعرف على الصعوبات التي قد تعترض اللاعبين أثناء التطبيق وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات، وتحديد أحد الاماكن لتطبيق الاختبارات العقلية، وقد تمت هذه الإجراءات خلال الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١م.

#### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات على النحو التالي :

- المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الايجابي).
- القياسات المعملية ( قياس سرعة رد الفعل ).
- القياسات الزمنية (اختبار ٥٠ متر ظهر).

وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١م.

#### تطبيق برنامج التدريب العقلي: مرفق (١١)

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً في الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١م طبقاً لخطة إجراء البحث.

#### عرض الإرشادات الخاصة ببرنامج التدريب العقلي على عينة البحث:

#### الهدف منها :

مساعدة اللاعب على تعلم كيفية أداء الاسترخاء التعاقبي وكذلك الاسترخاء العقلي وكيفية أداء مهارتي

**دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي  
الاسترخاء العقلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الإيجابي) (ن=٢١)**

Sig.	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس	المهارات العقلية	
			ع±	س	ع±	س			الاسترخاء العضلي	التصور العقلي
٠,٠٠	٨,٦٠٩	٣٢,٣١-	١,٣٨	٩,٢٨	٢,٧٢	١٣,٧١	درجة	التوتر العضلي للرأس	١	الاسترخاء العضلي
٠,٠٠	٦,٠٧١	٣٢,٨٦-	٢,٩٢	١٢,٨٥	٣,٧٧	١٩,١٤	درجة	التوتر العضلي للذراعين		
٠,٠٠	٦,٠٣٨	٤٢,٧٠-	١,٤٨	٦,٧١	٣,٠٠	١١,٧١	درجة	التوتر العضلي للجذع		
٠,٠٠	٦,٧٠٢	٤٤,١٣-	١,١٣	٩,٢٣	٢,٠٧	١٦,٥٢	درجة	التوتر العضلي للرجلين		
٠,٠٠	٩,٨١١	٣٧,٦٥-	٤,٩٨	٣٨,٠٩	٥,٩٤	٦١,٠٩	درجة	التوتر العام		
٠,٠٠	٩,٥٠-	٤٢,٢٩	١,٧٤	١٦,٥٢	١,٥٣	١١,٦١	درجة	التصور البصري	٢	التصور العقلي
٠,٠٠	٦,٥٣-	٣٠,٤٣	١,٧٥	١٦,٧٦	١,٦٢	١٢,٨٥	درجة	التصور السمعي		
٠,٠٠	٧,٧٢-	٣٨,٤٠	١,٧٤	١٦,٤٧	١,٦٧	١١,٩٠	درجة	التصور الحس حركي		
٠,٠٠	٨,٠٠-	٣٤,٧٠	١,٣٢	١٦,٤٢	١,٧٢	١٢,١٩	درجة	التصور الانفعالي		
٠,٠٠	٨,٠٢-	٢٧,٤٩	١,٤٢	١٦,١٤	١,٩٥	١٢,٦٦	درجة	التحكم في الصورة		
٠,٠٠	٨,٧٧-	٣٠,٦٨	١,٧٠	١٦,٢٣	١,٤٣	١٢,٤٢	درجة	تركيز الانتباه	٣	
٠,٠٠	٦,٦١-	٢٢,٠٢	٢,٤٨	٣٣,٥٢	٣,٦١	٢٧,٤٧	درجة	الحديث الذاتي الإيجابي	٤	

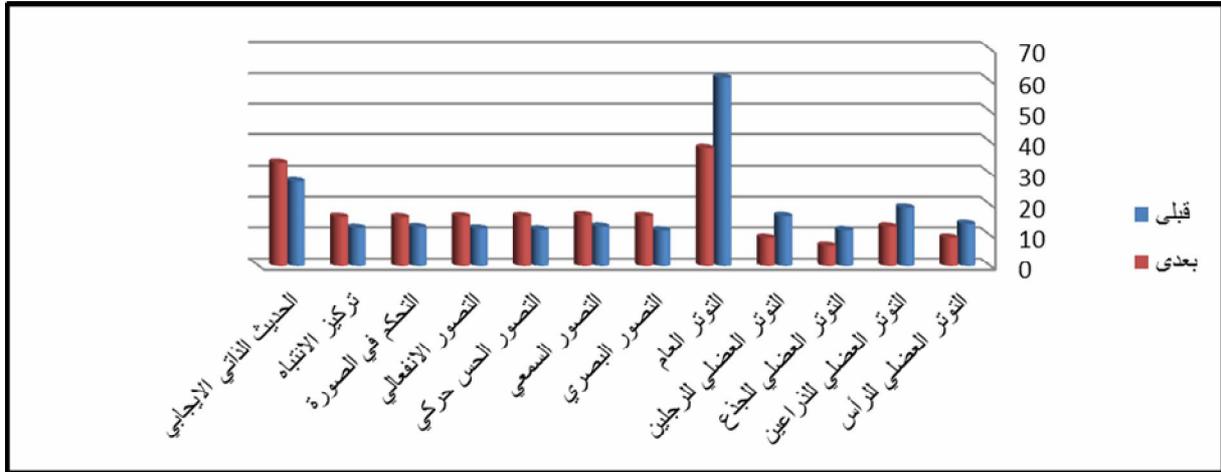
عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدى للمهارات العقلية ببرنامج التدريب العقلي قيد البحث.

**جدول (١٣)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في المهارات العقلية (ن=٢١)**

Sig.	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس	المهارات العقلية	
			ع±	س	ع±	س			الاسترخاء العضلي	التصور العقلي
٠,٠٠	٨,٦٠٩	٣٢,٣١-	١,٣٨	٩,٢٨	٢,٧٢	١٣,٧١	درجة	التوتر العضلي للرأس	١	الاسترخاء العضلي
٠,٠٠	٦,٠٧١	٣٢,٨٦-	٢,٩٢	١٢,٨٥	٣,٧٧	١٩,١٤	درجة	التوتر العضلي للذراعين		
٠,٠٠	٦,٠٣٨	٤٢,٧٠-	١,٤٨	٦,٧١	٣,٠٠	١١,٧١	درجة	التوتر العضلي للجذع		
٠,٠٠	٦,٧٠٢	٤٤,١٣-	١,١٣	٩,٢٣	٢,٠٧	١٦,٥٢	درجة	التوتر العضلي للرجلين		
٠,٠٠	٩,٨١١	٣٧,٦٥-	٤,٩٨	٣٨,٠٩	٥,٩٤	٦١,٠٩	درجة	التوتر العام		
٠,٠٠	٩,٥٠-	٤٢,٢٩	١,٧٤	١٦,٥٢	١,٥٣	١١,٦١	درجة	التصور البصري	٢	التصور العقلي
٠,٠٠	٦,٥٣-	٣٠,٤٣	١,٧٥	١٦,٧٦	١,٦٢	١٢,٨٥	درجة	التصور السمعي		
٠,٠٠	٧,٧٢-	٣٨,٤٠	١,٧٤	١٦,٤٧	١,٦٧	١١,٩٠	درجة	التصور الحس حركي		
٠,٠٠	٨,٠٠-	٣٤,٧٠	١,٣٢	١٦,٤٢	١,٧٢	١٢,١٩	درجة	التصور الانفعالي		
٠,٠٠	٨,٠٢-	٢٧,٤٩	١,٤٢	١٦,١٤	١,٩٥	١٢,٦٦	درجة	التحكم في الصورة		
٠,٠٠	٨,٧٧-	٣٠,٦٨	١,٧٠	١٦,٢٣	١,٤٣	١٢,٤٢	درجة	تركيز الانتباه	٣	
٠,٠٠	٦,٦١-	٢٢,٠٢	٢,٤٨	٣٣,٥٢	٣,٦١	٢٧,٤٧	درجة	الحديث الذاتي الإيجابي	٤	

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٧٢٥) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٤٥)



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغير المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الايجابي)

التصور الحس حركي، التصور الانفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦,٥٣، ٩,٥٠)، وهى دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة وكذلك تدريبات التصور الانفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري مما ساعد عينة البحث على فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع الناشئ أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم الأداء والارتقاء بالمستوى الرياضي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠).

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٣) مع نتائج دراسة كل من ريتشارد RICHARD (١٩٨٥) عبد العزيز عبد المجيد محمد (١٩٩٢) محمود ناجي محمود (١٩٩٨).

يتضح من جدول (١٣)، وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في ابعاد الاسترخاء العقلي وهي التوتر العضلي (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦,٠٣٨، ٩,٨١١)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

وتعزو الباحثة هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لتدريبات الاسترخاء التأملي والتعاقبي خلال برنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجذع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٣) مع نتائج دراسة كل من

كما تشير أيضاً النتائج المستخلصة من جدول (١٣)، وشكل (١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث في ابعاد التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي،

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٣) مع نتائج دراسة كل من

كما تشير نتائج جدول (١٣)، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الحديث الذاتي الايجابي لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٦١) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى قدرة الملاعبين على توجيه حديث منطقي وبناء يساهم في خدمة الذات، ويساعد على الوصول إلى أفضل حالة للأداء، ويسهم في إثارة حالة انفعالية إيجابية سارة، ويساعد على تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١).

كما تشير نتائج جدول (١٣)، وشكل (١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٧٧) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

وترجع هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي إلى استفادة اللاعبين من تدريبات تركيز الانتباه المختلفة والتي يتضمنها برنامج التدريب العقلي والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم القياسات البعدي لدى عينة البحث.

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من عويس على الحبالى (١٩٨٤) محمد عبد الخالق وعبد الرحمن أحمد ظفر (١٩٩٠)

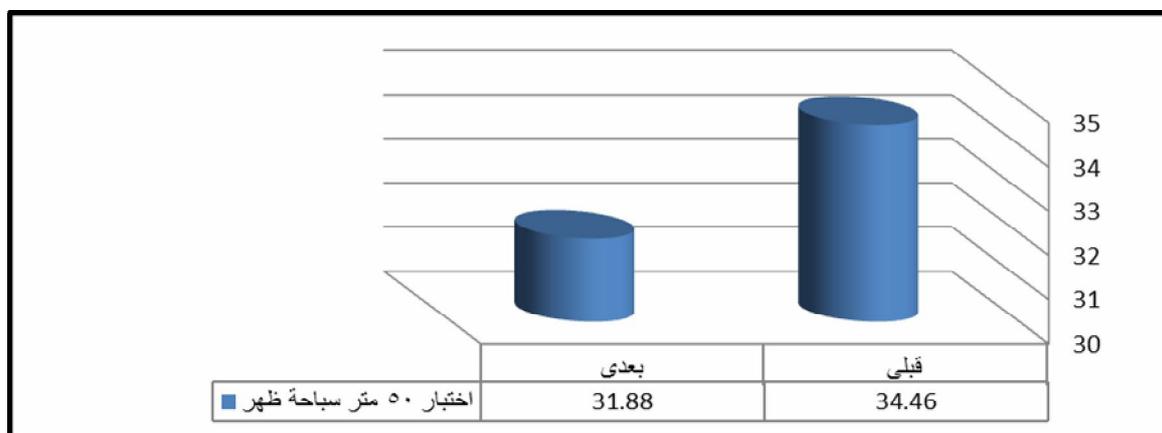
**عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي بالمستوى الرقمي لسباق السباحة ٥٠ م ظهر**

#### جدول (١٤)

**دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المستوى الرقمي للسباحين (ن=٢١)**

Sig.	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار
			س	ع±	س	ع±		
٠,٠٠	٩,٦٨٤	٧,٤٩-	٣١,٨٨	٢,٧١	٣٤,٤٦	٢,٦٣	ثانية	اختبار ٥٠ متر سباحة ظهر

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٧٢٥) \*\* عند (٠,٠١) = (٢,٨٤٥)



شكل (٢): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر سباحة ظهر

٣. ساهمت مهارات ( الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الحديث الذاتي) في تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ متر على الظهر.

#### التوصيات:

- في ضوء خطة وإجراءات البحث وانطلاقاً من نتائج توصي الباحثة بما يلي :
- الاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلي على سباحي ٥٠ متر على الظهر الناشئين حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين المستوى الرقمي لهذه المسابقة.
- الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني المهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة بدنياً ومهارياً وعقلياً.
- أن تتولى وسائل الإعلام إلقاء الضوء على الجانب العقلي في التدريب الرياضي من خلال عرض البرامج التطبيقية لهذا النوع من التدريب حتى يساهم على سرعة وصول هذه المعلومات إلى اللاعبين بهدف الارتقاء بمستوى الأداء.

#### قائمة المراجع:

##### المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٨ م) : (ط-٣)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤ م) : النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤ م) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

يتضح من جدول (١٤)، وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر سباحة ظهر لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩,٦٨٤) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

وتعزو الباحثة هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته ويتفق ذلك مع ما أشار إليه

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٤) مع نتائج دراسة كل من محمد الشحات إبراهيم (٢٠٠٩ م)، هبة إبراهيم محمد (٢٠٠٦ م)، سحر عبد العزيز على (٢٠٠٦ م)، علياء حلمي عبد الرحمن).

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم واستنتاجاً إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١. يلعب البرنامج المقترح للتدريب العقلي دوراً هاماً وحيوياً في تنمية أهم المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي).
٢. البرنامج المقترح للتدريب العقلي قد أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ متر على الظهر.

١١- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

١٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٣- محمد سامى السطوحى (٢٠١١م) : تأثير بعض تدريب القدرات العقلية على الأداء الفنى لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٤- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة" النظرية والتطبيق والتدريب"، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥- هبة إبراهيم محمد (٢٠٠٦م) : فاعلية التدريب العقلي باستخدام ادراك الوقت والمسافة على مستوى الأداء الفنى والرقمى لسباحتى الزحف على الظهر والبطن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

#### المراجع الأجنبية:

16- Edmondson ,Dorsey ,Dec : An examination of the effects of mental practice on performance attention and Arousal (Athletic) ,PHD, The University Of Minssippi,1995

17- Grouies, g: the effect of mental practice on the reaction time, journal of sport behavior mobile aloe, 15: MOR, 1992.

٤- رشا محمد توفيق (٢٠٠١م) : التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين فى السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

٥- سحر عبد العزيز على (٢٠٠٦م) : تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والانتجاز الرقمى لسباحى المنافسات، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٤)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٦- علياء حلمى، ونشوى محمود (٢٠٠٣م) : تأثير استخدام برنامج تصور عقلي على تحسين الدوران والمستوى الرقمى لسباحة الزحف على الظهر، إنتاج علمى، مجلة كلية التربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، العدد الثالث، جامعة المنوفية.

٧- محمد الشحات إبراهيم (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين زمن رد الفعل للبدء المنخفض والمستوى الرقمى لمسابقة ١٠٠ متر عدو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) : التدريب العقلي فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٩- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

١٠- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

*Abstract***The Effect Of A Programme To Mental Training On The Digital  
Level For 50 Meter Swimmers On Back**

**By: Norhan Abdelsalam**

The aim of this research is to set up a mental training program for 50 meter swimmers on back. It also aims to recognize the evolution of mental perception (relax, attention concentration, self talk, ..... ) on swimmers. That is in addition to developing hand reaction level skills to the swimmers (50 meter on back).

The researcher used the experimental method depending on pre and after measurements on the experimental group. The research sample includes 21 swimmers at Al Mansoura Stadium ( a famous sports club.

The researcher used these methods to collect the needed information:

- Intelligent IQ test.
- Muscle tension level card.
- Mental perception test.
- The net test attention concentration.
- Self talk questionnaire.
- Measuring the digital level on swimmers.

The results show the effectiveness of the suggested program on mental training to develop mental skills and also to mentioned swimmers.