

## تأثير برنامج مقترح باستخدام التصور العقلي على تحسن بعض المتغيرات النفسية والمهارات الأساسية في كرة القدم المستخلص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام التصور العقلي على تحسن بعض المتغيرات النفسية والمهارات الأساسية في كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة علي عينة قوامها (٢٤) تم اختيارهم بالطريقة العمدية للاعبين كرة القدم بنادي ٦ اكتوبر تحت (١٧) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم ( ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م ) وقام الباحث بتطبيق الاختبارات القبلي لعينة البحث خلال الفترة من ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢م إلى ١٧ / ٧ / ٢٠٢٢ م ، ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح خلال الفترة من ١٨ / ٧ / ٢٠٢٢م إلى ١٧ / ٩ / ٢٠٢٢م لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات أسبوعياً وزمن تطبيق جلسة التصور العقلي (٣٠ق)، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أجرى الباحث القياس البعدي لعينة البحث يومي ١٨، ١٩ / ٩ / ٢٠٢٢م ولقد راعي الباحث أن يتم أداء الاختبارات بنفس الترتيب وبنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي وقد اشارت النتائج الي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي له تأثير إيجابي لتحسين بعض المتغيرات النفسية ( القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي ) والمهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير الكرة، المحاورة) مما ساهم في ارتفاع وتطوير مستوى المهارات الأساسية قيد البحث. كما بلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير الكرة، المحاورة) والمتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) قيد البحث ما بين (٣٧.٧% ، ٦٩.٢%)،

وقد قدم الباحث العديد من التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج البحث من أهمها: استخدام البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي قيد البحث لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير الكرة، المحاورة) والمتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي)، عقد دورات تدريبية للمدربين تشمل المتغيرات النفسية المختلفة للمدربين في مختلف الأنشطة الرياضية، إجراء المزيد من الدراسات العلمية والبحوث في هذا المجال لتأكيد أهمية الجانب النفسي في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة .

## Abstract

The research aims to identify the effect of a proposed program using mental visualization on improving some psychological variables and basic skills in soccer. The researcher used the experimental method by designing pre- and post-measurements for one experimental group on a sample of (24) who were chosen intentionally from soccer players in the 6th of October Club under (17) years old and registered with the Egyptian Football Association for the season (2021 - 2022). The researcher applied the pre-tests to the research sample during the period from 16/7/2022 to 17/7/2022, then the researcher applied the proposed program during the period from 18/7/ 2022 to 17/9/2022 for (8) weeks, at three units per week, and the time for using the mental visualization session was (30 minutes). After completing the program, the researcher conducted the post-measurement of the research sample on 18/9 and 19/9/2022, taking into account that the tests were performed in the same order and under the same conditions that were done in the pre-measurement. The results indicated that the proposed training program using mental visualization positively improves some psychological variables (the ability to relax, focus attention, mental imagery) and basic skills in soccer (passing the ball, dribbling). The percentage rates of change between the pre-and post-measurements of the basic skills in soccer and the psychological variables reached between (37.7% and 69.2%). The researcher presented many recommendations and proposals in light of the research results, the most important of which are: Using the proposed program with mental visualization to improve basic soccer skills (passing the ball, dribbling) and psychological variables (the ability to relax, focus attention, mental imagery). Training for coaches includes the different psychological variables in various sporting activities. Conducting more scientific studies and research in this field to confirm the importance of the psychological aspect in basic skills in various sporting activities.

## تأثير برنامج مقترح باستخدام التصور العقلي على تحسن بعض المتغيرات النفسية والمهارات الأساسية في كرة القدم

أ.م.د. عبدالهادي ابراهيم يونس<sup>١</sup>

### أهمية ومشكلة البحث:

لعبة كرة القدم أحد أنشطة الألعاب الجماعية وهي غزيرة بمهاراتها الفردية والجماعية سواء هجومية او دفاعية، وهي من الألعاب التي تجعل المتعلم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة، وتعتمد كرة القدم على المهارات الأساسية كقاعدة هامة في إعداد اللاعبين للتقدم في مستوى الأداء على أساس سليم.

ويشير وليامز وأندرسون Williams & Anderson (٢٠٠٢م) إلى أن تعليم المهارات الأساسية من الأهمية بمكان حيث يمكن من التقدم بمستوى الأداء المهارى من خلال زيادة مستوى صعوبة المهارة ونوعية الاستجابة عندما يطلب من اللاعبين أداء واجبات تتزايد صعوبتها وتعقيدها، مثل زيادة رصيد اللاعبين من مهارات، وأخذ المزيد من المهارات والمسئوليات في التخطيط والأداء والتقويم، واستخدام المهارات في الوقت المناسب (١٨ : ١٩١ ، ١٩٢).

وحيث أن التصور العقلي يعمل على إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركي وتحسين إستراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا ، لذا يرى الباحث استخدامه في شكل برنامج مقترح بواسطة عملية التصور العقلي حيث يتم فيه أن يغلّق اللاعب عينة ويبدأ في تصور الخبرة في الأداء المهارى ، وحيث يمتلك القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة فيمكن للاعب أن يشاهد لاعب متميزا على مستوى عالي في مباراة بواسطة شريط فيديو او صور للمهارة ، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل .

ويتفق أسامة راتب (١٩٩٥) ومحمد العربي (١٩٩٥) على أن التصور العقلي يساعد اللاعب على تحسين التركيز ، وبناء الثقة في النفس ، ويساعده على السيطرة على الانفعالات ، وتطوير إستراتيجية اللعب ، ممارسة المهارات الرياضية ، ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان ممثلا للأداء الفعلي للمهارة ( ١ : ١٣٤ ، ١٣٦ ) ، ( ٥ : ٢١١ - ٢١٢ ) .

١. أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م) ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

<sup>١</sup> استاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الجماعية والالعاب المضرب. كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان

والتصور العقلي ليس مجرد الرؤية البصرية Visua lization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما فيه ولكنه يعتمد أيضا على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع والشم أو تركيبات من هذه الحواس، ولا يمكن أن يكون بديلا للممارسة والتدريب البدني إلا أنه يساعد على تحسين المهارات البدنية إضافة إلى ذلك فإن التصور العقلي يمكن أن يستمد في كأداة لممارسة معظم المتغيرات النفسية (٤: ١٣٣).

ويشير نولز (2002) Noles إلى أن التصور العقلي يساهم في زيادة الاستعداد للأداء، والتفكير الإيجابي، وزيادة قدرة الفرد على تركيز انتباهه على الأداء غير المنفذ وخاصة قبل أداء المنافسة. (١٦: ١).

ويتفق كل من: كارتك (2000) Karthik، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢) على أن التصور العقلي سواء الداخلي أو الخارجي يمكن اللاعبين من تنقيه وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية وخاصة قبل المنافسة. (١٤: ٣)، (٧: ١٠)

ويرى محمد شمعون (١٩٩٦) أن التصور العقلي جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصوراً للحركة وتسلسلاً للمهارات والمواقف والأهداف لجميع أبعاد المنافسة من حكام ولاعبين وأدوات وأجهزة، فيجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية (٦: ٣٠).

ومن خلال تواجد الباحث في مجال تدريب كرة القدم للعديد من الاندية، لاحظ التركيز على تنمية المهارات الأساسية بشكل عام دون الاهتمام والتركيز على استخدام بعض الاساليب المساعدة ومنها التصور العقلي والذي قد يساعد بصورة ايجابية على تنمية المهارات داخل الوحدات التدريبية للاعبي كرة القدم، وقد لاحظ الباحث ندرة الدراسات العربية التي استخدمت التصور العقلي في تحسين المهارات بصفة عامة ومهارات كرة القدم بصفة خاصة وهذا ما دعي الباحث إلى إجراء هذا البحث بهدف تصميم برنامج مقترح باستخدام التصور العقلي والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات النفسية والمهارات الأساسية في كرة القدم لدي لاعبي كرة القدم.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام التصور العقلي على تحسين بعض المتغيرات النفسية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

- التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية عينة البحث في تحسين بعض المتغيرات النفسية والمهارات الأساسية في كرة القدم.

#### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية (تمرير الكرة، المحاورة) ولصالح القياس البعدي.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

##### التصور العقلي:

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد العقلي للأداء. (١٧)

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة ماديسون واخرون Madsen, E. E (٢٠٢٢) بعنوان " هل يمكن للخصائص النفسية وخبرة كرة القدم وحالة اللاعب التنبؤ بقلق الحالة قبل المباريات المهمة لدى لاعبات كرة القدم الدنماركيات على مستوى النخبة؟، يمكن لكرة القدم النخبة أن تجعل اللاعبين يشعرون بالتوتر، وتؤثر خصائص الشخصية، وكذلك الخبرة، على كيفية التعامل مع الضغط قبل المباريات المهمة. يمكن أن توفر دراسة الخصائص النفسية للاعبين كرة القدم معلومات حول مدى جودة التعامل مع الضغط النفسي وتوليد المعرفة حول كيفية دعم اللاعبين من أجل تحسين الأداء. استناداً إلى عينة مكونة من ١٢٨ لاعبة كرة قدم من النخبة من ٨ فرق رفيعة المستوى، تبحث هذه الدراسة فيما إذا كانت الخصائص النفسية وخبرة كرة القدم / توتر اللاعب لدى لاعبات كرة القدم النخبويات يمكن أن تتنبأ بحالة القلق قبل المباريات المهمة. توضح نتائجنا أن العمر المرتفع وخبرة المنتخب الوطني تنبأت بشكل سلبي بمعظم المقاييس الفرعية لقلق السمات. تماشياً مع الأبحاث السابقة، لم يتم العثور على اختلافات نفسية بين حراس المرمى والمدافعين ولاعبى خط الوسط والمهاجمين، بينما تبين أن اللاعبين الأساسيين لديهم سمة قلق أقل بشكل ملحوظ. عند القياس قبل المباريات المهمة، وجدنا أن قلق الحالة الجسدية كان مرتبطاً سلباً بتجربة المنتخب الوطني الأول ويرتبط بشكل إيجابي مع سمة القلق والخوف من الفشل. ارتبط قلق الحالة المعرفية سلباً

بالأمل في النجاح وارتبط بشكل إيجابي بالقلق الجسدي والقلق. وارتبطت الثقة بالنفس بشكل إيجابي مع تجربة المنتخب الوطني للشباب وارتبطت سلباً مع سمة القلق. يمكن أن نستنتج أن الخصائص النفسية وخبرة المنتخب الوطني كلاهما مهمان لقلق الحالة الأمل قبل المباريات المهمة في كرة القدم للسيدات على مستوى النخبة. وتناقش الآثار المترتبة على الممارسة والبحث في المستقبل.

٢- دراسة نرمين عمرو (٢٠٢١) بعنوان " التصور العقلي وعلاقته بنتائج المنافسات لناشئي السباحة " البحث إلى التعرف على التصور العقلي وعلاقته بنتائج المنافسات لناشئي السباحة. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن مفهومي التصور العقلي والمنافسة، واعتمد البحث على المنهج الوصفي، تمثلت عينة البحث في (١٠٠) سباح تراوحت أعمارهم ما بين (١٠-١٢) سنة بواقع (٨٠) سباح للعينة الأساسية و(٢٠) سباح للعينة الاستطلاعية، وخلص البحث إلى مجموعة من النتائج ومن أهمها وجود فروق إحصائية بين نتائج المسابقات السباحة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة) في مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة لصالح السباحة الحرّة في جميع أبعاد المقياس التصور (الانفعالي، البصري، الحس حركي، السمعي) والمجموع الكلي للمقياس، ووجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مستوى التصور العقلي ونتائج المنافسات (المستوى الرقمي) لدى ناشئي السباحة مما يدل على وجود ارتباط طردي بين مستوى التصور العقلي ونتائج المنافسات لدى ناشئي السباحة قيد البحث، واختتم البحث بعرض مجموعة من التوصيات ومن أهمها الاهتمام بتطبيق تدريبات التصور العقلي لدى ناشئي السباحة لما لها من تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لنتائج المنافسات، وإدخال تدريبات التصور العقلي ضمن برامج السباحة في التدريب

٣- دراسة بن حبيب تاج الدين Benhiba Tadj Eddine (٢٠٢١) بعنوان " دراسة العلاقة بين مستوى الإدراك العقلي وإدراك الذات الجسدية لدى لاعب كرة القدم" هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى التصور العقلي والإدراك الجسدي الذاتي لدى لاعبي كرة القدم حيث افترض الباحث وجود علاقة بين مستوى التصور الذهني ومستوى الإدراك الذاتي الجسدي لدى لاعبي كرة القدم. والعلاقة بينهما. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور الذهني والإدراك للذات الجسدية لدى اللاعبين عند تقدير جيد. كما أشارت النتائج

إلى وجود علاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات الجسدية لدى لاعبي كرة القدم الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، الإدراك الجسدي الذاتي، كرة القدم.

٤- دراسة سعد خليفة امين (٢٠١٩) بعنوان " مستويات التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة " تهدف هذه الدراسة النظرية إلى تحديد مستويات التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة من منطلق درجات معيارية لتحديد نسب المستويات في حد ذاتها، كما يشير الباحثون أن الدراسة الحالية تعمل على الكشف على القيمة الحقيقية للتصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة ودرجة أهمية تدريب هذه المهارة، ويعتبر تحديد مستويات التصور العقلي لدى هذه الفئة من الرياضيين عنصراً مهماً لتحسين الأداء والرفع من مردوديته وتحقيق نوع من التوازن التدريبي لدى اللاعبين، من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

٥- دراسة سفيان ماضي (٢٠١٨) بعنوان " قياس مستوى التصور العقلي لدى ناشئي كرة القدم (U17) دراسة ميدانية مقارنة تبعاً لمتغير الخط التكتيكي للعب (دفاع، وسط، هجوم) ، تهدف الدراسة الميدانية الحالية إلى تقدير مستوى التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم أقل من ١٧ سنة من خلال عملية القياس، وكذا تحديد الفروق في مستوى التصور العقلي بين اللاعبين حسب توزيعهم داخل أرضية الميدان (دفاع، وسط، هجوم)، استخدم الباحث المنهج الوصفي السببي المقارن، واقتصرت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية ل (٨٠) لاعبا معدل أعمارهم  $(16.22 \pm 0.12)$ ، مثلت هذه العينة (٢٠%) من المجتمع الأصلي للبحث (الرابطة المحترفة الأولى (U17) - للموسم ٢٠١٦/٢٠١٧، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة الميدانية اعتمد الباحث على القياس النفسي بتطبيق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على أفراد العينة الأساسية للدراسة، وذلك بعد أن تم إخضاع المقياس للأسس العلمية من الصدق والثبات والموضوعية، والتأكد من مدى صلاحيته المعالجة الإحصائية للنتائج الخام، أظهرت بأن التصور العقلي بجميع أبعاده في المستوى الضعيف لدى أفراد العينة الأساسية للدراسة، وعن طريق استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) ، تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha=0.05$ ) بين درجات متوسطات المجموعات الثلاث في مستوى التصور العقلي تبعاً لمتغير خط (الدفاع، الوسط، الهجوم)، مما يؤكد على أن خط اللاعب التكتيكي كان له نفس الأثر على مستوى

التصور العقلي لدى اللاعبين على امتداد خبراتهم في مواقف التدريب والمنافسة. وانطلاقاً مما توصل إليه الباحث، يرى ضرورة اهتمام المدربين ببرامج تدريب التصور العقلي، وقيام الباحثين بدراسات مشابهة لدى مختلف الفئات العمرية (ناشئين، وأكابر)، تبعاً للخط التكتيكي ولم لا مركز اللعب تحديداً، وكذا دراسة مختلف المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء، التركيز، الانتباه، ....)، بهدف تقنين مؤشرات المستويات معيارية للمهارات العقلية، واستخدامها في توجيه وتوزيع اللاعبين على خطوط اللعب التكتيكية، وفقاً لمتطلبات كل مركز، إضافة إلى المتطلبات المورفولوجية، البدنية، المهارية، والخطية التي يركز عليها التدريب الحديث في كرة القدم

٦- دراسة أميرة نجاح ورياض بن رجب Riadh Ben Rejeb Amira Najah <sup>1, 2</sup> (٢٠١٥) بعنوان " الملامح النفسية للاعبين كرة القدم الشباب في مراكز اللعب المختلفة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مهارات نفسية مختارة لدى لاعبي كرة القدم الشباب في مراكز لعب مختلفة. تناولت هذه الدراسة الاختلافات الموضوعية المحتملة لـ ١٨٠ من لاعبي كرة القدم التونسيين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ عاماً من أندية مختلفة من الدرجتين الأولى والثالثة للشباب. تم تقسيم المواضيع إلى ثلاثة مراكز لعب، وهي المهاجم (ن = ٦٠)، خط الوسط (ن = ٦٠) والدفاع (ن = ٦٠)، وتمت مقارنتها فيما يتعلق بأثنتي عشرة مهارة نفسية تم قياسها عن طريق أداة تقييم المهارات العقلية في أوتاوا. (OMSAT-3) لدوران بوش وآخرون. (٢٠٠١). أسفرت النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات الأساسية والنفسية الجسدية للاعبين في مراكز اللعب المختلفة. تفوق اللاعبون المهاجمون باستمرار على المجموعات الموضوعية الأخرى في التحفيز والثقة والتنشيط. وتفوق لاعبو الدفاع على المجموعات التمركية الأخرى في الاسترخاء، بينما أظهر لاعبو خط الوسط أدنى مستويات المهارة النفسية. قدمت نتائج الدراسة الدعم للفرضية القائلة بوجود اختلافات موضوعية من حيث المهارات النفسية. وبشكل أكثر تحديداً، تشير الأدلة الإحصائية إلى أنه يمكن التمييز بين لاعبي كرة القدم الشباب من حيث المهارة النفسية والمركز الذي لعبوه في الفريق

٧- دراسة كل من نبراس كامل هدايت ، مسلم حسب الله إبراهيم ، قصي حاتم خلف (٢٠١٤) بعنوان " التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد بكرة القدم " التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد بكرة القدم، وافترض الباحثون بأنه توجد علاقة ارتباط معنوية



بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة المشكلة المارد دارستها، واشتملت عينة البحث على "٥٠" لاعبا يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة ديالى وتم إجراء التجربة الرئيسية بتطبيق مقياس التصور العقلي ومن ثم اختبار دقة مهارة التهديف بكرة القدم، واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية "spss" لمعالجة البيانات المستخدمة من العينة. وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:- أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف بكرة القدم ، -أن للتصور السمعي ارتباطا عليا في زيادة دقة التهديف بكرة القدم ، أن الإحساس العالي بأجراء الجسم المختلفة لحظة التهديف أهمية تالية في نتيجة التهديف بكرة القدم .

### إجراءات البحث

#### منهج البحث

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

#### ثانياً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق تحت (١٧) سنة بنادي ٦ اكتوبر، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢م)، وعددهم (٢٤) لاعب، كما استعان الباحث بعدد (٢٠) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث من نادي الشرقية للدخان لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق-الثبات).

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لتجانس عينة البحث في متغيرات (الطول . الوزن . السن) وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، المتغيرات النفسية) وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في هذه المتغيرات وجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في (الطول، الوزن، السن، بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، المتغيرات النفسية) لعينة البحث

ن = ٢٤

المتغيرات	المتوسطات الحسابية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٦.٨٠	٠.٤٥	١٠	٢.٢٤-
الطول	١٧١.٢٠	٧.٠٨	١٤٠	٠.١٤٠-
الوزن	٦٧.٤٠	٤.٥١	٣١	٠.٣٢٧-
المهارات الأساسية	تمرير الكرة	٢.٤٣	٢.٥٠	٠.٤٦-
	المحاورة	٤٠.٢٧	٢٦	٠.٥٠-
المتغيرات النفسية	مقياس القدرة على الاسترخاء	٣٤.٧٥	٣٥.٠٠	٠.١٤-
	مقياس تركيز الانتباه	٦.٤٥	٦.٠٠	٠.٩٦
	مقياس التصور العقلي	١١.٢٨	٢.٣٣	١١.٠٠

يوضح جدول (١) ان معامل الالتواء لمتغيرات (الطول، الوزن، السن، بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، المتغيرات النفسية) قد تراوح ما بين ( -٢.٢٤ : ٠.٩٦ ) وهذه القيم تنحصر بين  $\pm ٣$  وتقع تحت المنحنى الاعدالي مما يدل على تجانس عينة البحث .  
أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات:

أ- المقابلة الشخصية

ب - استطلاع رأى الخبراء

ج- الاستبيان بهدف تصميم برنامج التصور العقلي

الأجهزة المستخدمة في إجراءات البحث

١. جهاز الرستامتر Restemeter لقياس الطول بالسنتيمتر

٢. الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلوجرام

اختبارات بعض المهارات الأساسية في كرة القدم:

١. التمرير (دقة التمرير)

٢. المحاورة (الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم).

## الاختبارات النفسية:

- مقياس التصور العقلي لمحمد شمعون ماجدة اسماعيل (٩) (مرفق ٣).
- مقياس القدرة على الاسترخاء لفرانك فيتال Frank Vital ، تعريب محمد علاوى ، أحمد السويفى (١٠) (مرفق ٢) .
- اختبار شبكة تركيز الانتباه لدورثى هارس Harris ، تعريب محمد علاوى (١٠) (مرفق ٤)

## البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي:

### الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وبعض المتغيرات النفسية.

### الفترة الزمنية للبرنامج:

وقد تمكن الباحث من تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي من خلال نتائج استطلاع الرأي للخبراء وقد توصل إلى الآتي:

- ١- تم وضع البرنامج المقترح لمدة (٨) اسابيع.
- ٢- زمن برنامج التصور العقلي ٨ أسابيع.
- ٣- تتم جلسات التصور العقلي بواقع ٣ وحدات في الأسبوع داخل الوحدة التدريبية.
- ٤- تحديد زمن تطبيق الجلسة للتصور العقلي (٣٠) دقيقة.

### الوسائل التقنية المستخدمة فى التصور العقلي:

- استخدم الباحث الوسائل التقنية التالية في تنفيذ برنامج التصور العقلي:
- جهاز عرض تقديمي (بوربوينت PowerPoint) لعرض التدريبات بالسرعة العادية، مع استخدام أسلوب العرض صورة - صورة، والعرض البطيء.

### الأسس التي تمت مراعاتها عند وضع البرنامج:

- أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل إلى الصعب.
- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المادية المتاحة.
- الانتظام في التدريب وتثبيت توقيت ومكان التدريب
- أن تكون تمارين التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعة في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب.
- أن تكون تمارين التصور العقلي مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة.

- تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية.
- استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي.
- مراعاة أن التصور العقلي يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلي للمهارة (٩ : ٥٦).

#### مكونات برنامج التصور العقلي:

- القدرة على الاسترخاء. \* التصور العقلي

#### مراحل برنامج التصور العقلي:

- عدد (١) أسبوع للاسترخاء العضلي والعقلي.
- عدد (٢) أسابيع للتصور العقلي للتمرينات \*
- عدد (١) أسابيع لتنمية المتغيرات النفسية للتثبيت والتنمية.

#### جدول (٢) التوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي

المحاور	الاسابيع	الابعاد	الطريقة	عدد الوحدات	المكونات	زمن الوحدة
التدريب العقلي الأساسي	الاول	الاسترخاء العضلي	الاسترخاء التعاقبي	٣	استرخاء عضلي	٣٠ ق
	الثاني	الاسترخاء العقلي	تدريبات التحكم في التنفس	٣	استرخاء عقلي	٣٠ ق
تركيز الانتباه	الثالث والرابع والخامس	التصور العقلي العام	تدريبات وضوح الصورة تدريبات التحكم في الصورة	٩	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي	٨ ق ٨ ق ٤ ق
	السادس والسابع والثامن	التصور العقلي متعدد الأبعاد	تدريبات التصور البصري تدريبات التصور السمعي تدريبات التصور الحركي تدريبات التصور الانفعالي	٩	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي عام تصور عقلي عام متعدد الابعاد تصور شكل الجسم	٤ ق ٤ ق ٦ ق ٦ ق ١٠ ق
المجموع	٨ أسابيع	-		٢٤ وحدة		

## المعاملات العلمية

أولاً: معامل الصدق:

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز ( المقارنة الطرفية ) بعد ترتيب درجاتهم تنازلياً وتحديد الربيع الأدنى والأعلى ، والمقارنة بين المتوسطين الحسابيين باستخدام اختبار ( ت ) .

## جدول (٣)

صدق التمايز عن طريق المقارنة الطرفية بين الربيعين الأدنى والأعلى للمهارات الأساسية في كرة القدم والمتغيرات النفسية قيد البحث ( ن = ٢٠ )

المتغيرات	الاختبارات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	/س	ع±	/س	
المهارات الأساسية	تمرير الكرة	٠.٣٤	٢.٤٦	٠.٤١	١.٣٤	*١٠.١٨
	المحاورة	٣.٦٤	٣٦.٤٢	٣.٦٦	٤٥.٢٢	*٧.٥٠
المتغيرات النفسية	مقياس القدرة على الاسترخاء	٣.٠٦	٤٥.٣٦	٤.١٢	٣٠.٠٢	*١٤.٣٥
	مقياس تركيز الانتباه	١.١١	٧.١٢	١.٠٥	٥.١٢	*٦.٢٥
	مقياس التصور العقلي	١.٢١	١٦.٥٨	١.٢٢	١١.١٥	*١٥.٠٨

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يوضح جدول رقم ( ٣ ) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعين الأدنى والأعلى في جميع اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم والمتغيرات النفسية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث

ثانياً: الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه، وتم التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوع بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات المهارية، في الفترة من ١ / ٢٠٢٢/٧ م إلى ٧ / ٧ / ٢٠٢٢ م كما تم تطبيق المتغيرات النفسية، في الفترة من ١ / ٢٠٢٢/٧ م إلى ١٥ / ٧ / ٢٠٢٢ م بفارق (١٥) يوم، وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب كعينة استطلاعية بهدف إيجاد الصدق، ثم تم إيجاد معامل الارتباط لبيان ثبات الاختبارات قيد البحث.

## جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمهارات الأساسية

في كرة القدم والمتغيرات النفسية قيد البحث = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	المتغيرات
	ع±	/س	ع±	/س		
*٠.٨٤	٠.٤٨	١.٦١	٠.٥٦	١.٥٩	تمرير الكرة	المهارات
*٠.٨٥	٤.٥٣	٤٠.٨٨	٤.٣٧	٤٠.٢٨	المحاورة	الاساسية
*٠.٩٠	٢.٧٢	٣٥.١٦	٢.٦٧	٣٥.١٣	مقياس القدرة على الاسترخاء	المتغيرات النفسية
*٠.٩٢	٠.٧٠	٦.٢١	٠.٧٥	٦.٣٢	مقياس تركيز الانتباه	
*٠.٩١	١.٢٣	١١.٢٥	١.٢١	١١.٢١	مقياس التصور العقلي	

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في المهارات الأساسية في كرة القدم والمتغيرات النفسية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٤ إلى ٠.٩٢) مما يشير الى استقرار النتائج وثبات اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم والمتغيرات النفسية قيد البحث.

## القياسات القبليّة:

قام الباحث بتنفيذ القياسات القبليّة على عينة البحث وذلك في ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢م إلى ١٧ / ٧ / ٢٠٢٢م مع مراعاة أن تتم القياسات لجميع أفراد العينة بطريقة موحدة، استخدام نفس أدوات القياس لجميع أفراد العينة، مراعاة إجراء القياسات بنفس الترتيب وبتسلسل.

## التجربة الأساسية:

## تطبيق التجربة:

قام الباحث بتطبيق برنامج التصور العقلي على المجموعة التجريبية مرفق (٥)، في الفترة من ١٨ / ٧ / ٢٠٢٢م إلى ١٧ / ٩ / ٢٠٢٢م.

## القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة ١٨، ١٩ / ٩ / ٢٠٢٢م، بنفس ترتيب القياسات القبليّة وتحت نفس الظروف.

## أسلوب التحليل الإحصائي:

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، واختار المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت)، كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

١- أولاً عرض النتائج:

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية

في كرة القدم والمتغيرات النفسية  
ن = ٢٤

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (ت)
	ع±	س/	ع±	س/	
المهارات الأساسية	٣.٠٢	٥.١١	٠.٤٦	٠.٦٩	*١٢.٢٩
تمهير الكرة	٤٠.٣٢	٢٥.١٢	٢.٣١	١.٥٢	*٢٦.٦٧
المتغيرات النفسية	٣٥.٤١	٥٨.٢٣	٣.٠١	٥.٦٩	*٢٠.٧٦
القدرة على الاسترخاء	٦.٣٢	٩.٤٢	١.٠٣	١.٠٥	*٩.٧١
تركيز الانتباه	١١.٢٥	١٨.٦٦	١.٣٣	١.٣٥	*١٨.٥٣
التصور العقلي					

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

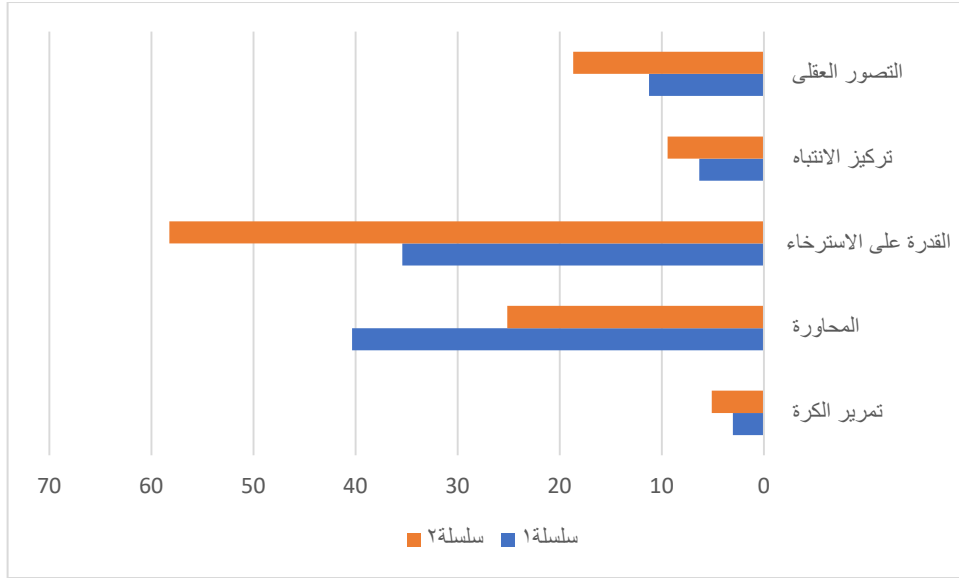
يوضح جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية في كرة القدم والمتغيرات النفسية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وكانت الفروق لصالح القياس البعدي.

### جدول (٦)

النسب المئوية للتغير بين القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	قبلي	بعدي	معدل التغير %
المهارات الأساسية	٣.٠٢	٥.١١	٦٩.٢١%
تمهير الكرة	٤٠.٣٢	٢٥.١٢	٣٧.٧٠%
المتغيرات النفسية	٣٥.٤١	٥٨.٢٣	٦١.٢٦%
القدرة على الاسترخاء	٦.٣٢	٩.٤٢	٤٩.٥١%
تركيز الانتباه	١١.٢٥	١٨.٦٦	٥٢.٠٠%
التصور العقلي			

يتضح من جدول (٦) ان نسب التغير قد تراوحت ما بين (٣٧.٧%، ٦٩.٢%) بين القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد البحث.



### مناقشة النتائج:

يوضح جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في كرة القدم والمتغيرات النفسية لصالح القياس البعدي ويرى الباحث أن هذه النتائج قد ترجع الى التأثير الإيجابي لبرنامج الاعداد باستخدام التصور العقلي لتحسين الحالة المهارية والنفسية للاعبين أفراد عينة البحث، حيث أن التصور العقلي هو اساس عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للاعب إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكل، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فهي مجرد ناقل لمراكز الاحساس بالمخ.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه Gutkind, -Susan (٢٠٠٤) (١٣) أن هناك فائدة بين التمرين التصوري يمكن أن تكون بنفس فائدة التمرين الحقيقي، وأن التصور الحركي والتخطيط الحركي يتشاركان في الآليات العصبية، ويقترحا تدعيم التصور العقلي من خلال الواقع التصوري وربما يكون تدخلا مؤثرا في تأهيل المصابين، والملح الرئيسي للتعلم التصوري المتزايد هو استخدام تكنولوجيا واقع تخيلي لتسهيل التصور الحركي.



كما يتضح من جدول (٦) ان معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي المهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير الكرة، المحاورة) والمتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي)

ويعزى الباحث النتائج التي تم التوصل إليها إلى برنامج التصور العقلي المقترح حيث كان له تأثير إيجابي على تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم والمتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) لدى عينة البحث حيث أن التصور العقلي باستخدام الفيديو يعتبر أحد الأساليب الفعالة للارتقاء بمستوى الأداء الفني حيث تزداد فاعليته، كما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري.

كما تشير نتائج دراسة سفيان ماضي (٢٠١٨) إلى ضرورة اهتمام المدربين ببرامج تدريب التصور العقلي، كما أظهرت نتائج سعد خليفة أمين (٢٠١٩) أن تحديد مستويات التصور العقلي لدى الرياضيين عنصرًا مهمًا لتحسين الأداء ورفع من مردوديته وتحقيق نوع من التوازن التدريبي لدى اللاعبين، من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العليا ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، كما أشار إلى أن التصور العقلي يساهم بدورًا إيجابيًا في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابي، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (١: ٢٩٧، ٣١٧).

كما يرى محمد شمعون (١٩٩٥م) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة إلى الضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقل فيها مستوى التوتر (٥: ٦٦)

كما يتفق شارلز وجارفيلد Charles & Garfield (١٩٩٥م)، محمد شمعون (١٩٩٦م) على أنه يجب تنمية المهارات الأساسية والمتغيرات النفسية جنبًا إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري، وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها (١٢: ٣) (٦: ٣٦٢).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من حامد اميرة نجاح ورياض بن رجب Riadh Ben Rejeb Amira Najah<sup>1,2</sup> (٢٠١٥)، دراسة مستوى التصور الذهني والإدراك

للذات الجسدية لدى اللاعبين عند تقدير جيد. ، أنه يمكن التمييز بين لاعبي كرة القدم الشباب من حيث المهارة النفسية والمركز الذي لعبوه في الفريق  
الاستخلاصات :

- في ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية:
١. ان البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي له تأثير إيجابي لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير الكرة، المحاورة)
  ٢. ان البرنامج المقترح باستخدام له تأثير إيجابي لتحسين المتغيرات النفسية ( القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي )
  ٣. بلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي المهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير الكرة ، المحاورة ) والمتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي ) قيد البحث ما بين (٣٧.٧% ، ٦٩.٢%)

#### التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:
١. استخدام البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي قيد البحث لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم (تمرير الكرة، المحاورة) والمتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي)
  ٢. عقد دورات تدريبية للمدربين تشمل المتغيرات النفسية المختلفة للمدربين في مختلف الأنشطة الرياضية.
  ٣. إجراء المزيد من الدراسات العلمية والبحوث في هذا المجال لتأكيد أهمية الجانب النفسي في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة

## (((المراجع)))

## أولاً : المراجع العربية :

١. أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م) ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. سعد خليفة امين (٢٠١٩) " مستويات التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية ، جامعة زيان عاشور الجلفة ، الجزائر
٣. سفيان ماحي (٢٠١٨) " قياس مستوى التصور العقلي لدى ناشئي كرة القدم : (U17) دراسة ميدانية مقارنة تبعا لمتغير الخط التكتيكي للعب (دفاع، وسط، هجوم) المجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر
٤. عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة : (٢٠٠١م) ، تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٥. محمد العربي شمعون : (١٩٩٥م) ، التدريب العقلي - الاسترخاء الطريق إلى البطولة ، الاتحاد العربي الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي ، العدد ٢ ، البحرين
٦. محمد العربي شمعون : (١٩٩٦م) ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٢): المهارات الرياضية- أسس التعلم والتدريب والدليل المصور ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٨. نبراس كامل هدايت ، مسلم حسب الله إبراهيم ، قصي حاتم خلف (٢٠١٤) " التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج٧ ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٩. نرمين عمرو (٢٠٢١) " التصور العقلي وعلاقته بنتائج المنافسات لناشئي السباحة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين

10. Amira Najah<sup>1, 2</sup>, Riadh Ben Rejeb(2015) **The Psychological Profile of Youth Male Soccer Players in Different Playing Positions** <sup>1</sup>Exercise and Sport Science Department, Aspetar Orthopaedic and Sports Medicine Hospital, Doha, Qatar. <sup>2</sup>Psychology Department, University of Human and Social Sciences, Tunis, Tunisia.
11. **Benhiba Tadj Eddine (2021) : Study the relationship between the level of mental perception and the perception of the physical self of football player**, ISSN: 2507-7201 EISSN: 2602-6899 NDL: 787-2016, ASJP: <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/208>
12. Charles A, & Garfield : (1995), Peak Performance mental training techniques of world greatest , with halgina Bennett, Warner books, U.S.A
13. Gutkind,-Susan-M : (2004), Health, PE, and Recreation Department, University of Tennessee, Knoxville, TN,US Psychotherapy-and-Psychotherapeutic-Counseling; Sports; 3310; 33; 3720; 37 , Journal-Article, : Number of References: 21; Displayed: 21.;
14. Karthik, C., (2000): Mental imagery and mind training in sport, west publishing Company, New york.
15. Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krustrup, P., Randers, M. B., Larsen, C. H., Elbe, A.-M., & Wikman, J. (2022). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl 1), 150–160.
16. Noles, S., (2002): Visualization and mental imagery. <http://www.psichi.org/pubs/articles-283>
17. Physicaleducation.riadah.org/t1-topic
18. Williams. G & Anderson , D, : 2002 , Analysis of Teaching Physical Education, St Luis Toronto, London .