

تأثير برنامج للتصور العقلي على تعلم سباحة الظهر للناشئين بمحافظة دمياط

**The level of mental rigidity of Handball Juniors in  
governorate of Damietta**

أ.د / محمد منير عبد الرازق

أستاذ دكتور كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.د / عمر محمد الكردى

أستاذ دكتور كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

د / عمرو فؤاد عبد الحميد

مدرس دكتور كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

محمد منير عبد المقصود

طالب ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

**Prof. Dr. / Mohamed Mounir Abdel-Razek**

**Professor of Physical Education, Damietta University**

**Prof. Dr. Omar Mohammed Al-Kurdi**

**Professor of Physical Education, Damietta University**

**Dr. Amr Fouad Abdel Hamid**

**Lecturer, Faculty of Physical Education, Damietta University**

**Mohamed Mounir Abdel-Maqsoud**

**Master student of the Faculty of Physical Education, Damietta University**

## المستخلص

يهدف البحث إلى " التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على تعلم سباحة الظهر لناشئ السباحة بمحافظة دمياط " ، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (تجريبية - ضابطة) مع القياس القبلي والبعدي لكل منهما وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ، وتم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العشوائية من بين أفراد المجتمع الكلي والبالغ عددهم (٧٥) ناشئ ، وتكونت عينة البحث من (٣٤) ناشئ، قسموا لمجموعتين تكونت كل مجموعة من (١٧) ناشئ ، واستخدم باقي افراد المجتمع كعينة استطلاعية لاستخراج المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة . وتم تطبيق مقياس اختبار الذكاء المصور ، بطاقة مستويات التوتر العضلي تعريب محمد شمعون، وماجدة إسماعيل ، مقياس الاسترخاء العقلي اعداد محمد علاوي ، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي تعريب محمد شمعون، وماجدة إسماعيل . وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كلا من مستوي التوتر العضلي بأماكن الجسم المختلفة ، والاسترخاء العقلي ، وفي ابعاد التصور العقلي لصالح القياس البعدي ، وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في سباحة الظهر .

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي ، تعلم سباحة الظهر ، ناشئ السباحة ، مستوي التوتر العضلي ، الاسترخاء العقلي.

## Abstract

The research aims to "identify the effect of applying a mental Imagery program on, learning of Back swimming for Beginners in Damietta, the experimental method was used to design two groups (experimental - control), with the pre and post measurement for each of them, due to its suitability of the nature of the research, and the basic sample was chosen randomly, among the total community members and they were (75) beginners, and the research sample consisted of (34) beginners, divided into two groups, each group consisted of (17) beginners, and the rest of the community members were used as an exploratory sample to test the research tools.

A visual IQ test was applied, tension levels cards were used, translated by Muhammad Shamoun, Magda Ismail, the mental relaxation scale, prepared by Muhammad Allawi, also a mental Imagery scale in the sports field, by Muhammad Shamoun, and Magda Ismail.

The research results were: there was a statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in both the level of muscle tension in different areas of the body, mental relaxation, and in the dimension of mental Imagery in favor of post-measurement, and there was a statistically significant differences between the two measurements of the experimental and control groups in favor of the experimental group in the back swimming, there was a high effect of the Mental Imagery Program on back swimming for Beginners in Damietta Governorate.

**Key words:** Mental Imagery, learning of Back swimming, the junior swimming player, level of muscle tension, mental relaxation.

## مشكلة البحث و أهميته:

يعتبر الناشئين في رياضة السباحة أحد العناصر الأساسية في النهوض بها ، وهم يحتاجون للكثير من القدرات كالقدرة على التصور العقلي وذلك للاستفادة من تلك القدرات في تعلم واتقان الاداء المهارى لطرق السباحة المختلفة، حيث يعتبر التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس للأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها .

"ويمكن الاستفادة من التصور العقلي للمساعدة في حل مشكلات الأداء باستخدامه في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعبين بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف" (علاوي، م، ٢٠٠٢، ص ٢٥٣).

"حيث يرى حمادة، محمد (٢٠٠٩) أن أهمية التصور العقلي ترجع إلى أنه يتيح الفرصة لرؤية الأشكال بصريا ويمكن من عمل المقارنات البصرية بين خواص تلك الأشكال التي تصل مباشرة الى المتعلم مما يؤدي الى تثبيت خواص كل شكل في ذهن المتعلم، وبقاء أثر التعلم لفترة طويلة " (حمادة، م، ٢٠٠٩، ص ٢٥١) .

"وفي ضوء ذلك يؤكد علاوي، محمد (٢٠٠٢) على أهمية التصور العقلي فهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، ويلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى اللاعبين كما أن له فوائد كثيرة عند تعلم المهارات الحركية، وأن التدريب السابق للحركة يسهل تطور الإرشادات الخاصة بالحركة لتثبيتها" (علاوي، م، ٢٠٠٢، ص ١٤) .

"ورياضة السباحة كما يطلق عليها العديد من العلماء هي رياضة الرياضات وهي من أهم أنواع الرياضات التي تعمل على رفع كفاءة الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا" (مختار، م، وعبد الفتاح، أ، و راتب، أ، ١٩٩٨، ص ١٣).

"كما تختص عن غيرها من الرياضات بخصوصية وصعوبة التعلم المتمثلة في استخدامها للوسط المائي وخطورته والوضع الأفقي للتقدم بالجسم تجاه الرأس وما يحتاجه من أداء مركب لجميع أعضاء الجسم في قالب توقيتى منظم بالإضافة إلى أن القدرة على السباحة لا يكتسبها الإنسان بالفطرة بل عن طريق التعليم والممارسة والمساعدة المباشرة والتوجيه" (زكي، ع، و نداء، ط، و زكي، إ، ٢٠٠٢، ص ٢٤٣).

ويرى الباحثين أن صعوبة تعليم السباحة قد تكون نتيجة إتباع معلمي السباحة للأساليب التقليدية وعدم إتباعهم للأساليب الحديثة مثل برامج التصور العقلي التي أشارت إليها العديد من الدراسات والأبحاث والتي استخدمته في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية بصفة عامة والتي أكدت على أهمية دورها في سرعة تعلم المهارات الحركية بصورة جيدة .

ومن هذا المنطلق ومن خلال خبرة الباحثين لاحظوا استخدام الاساليب التقليدية في تعليم طرق السباحة المختلفة الامر الذى دفعهم الى دراسة استخدام احدى الاساليب الحديثة بغرض تجويد عمليتي التعليم والتعلم في رياضة السباحة فضلا عن التشويق والاثارة وإيجابية الأفراد المتعلمين .

ومن هنا كان البرنامج المقدم للتصور العقلي ذا أهمية كبرى بما يوكل إليه من مقومات لإنجاح عملية التعليم . وهذا ما يوجه الانتباه الى أهميته وما يجب أن يتمتع به ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وتطويرها وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها. وحيث أن للتصور العقلي مميزاته ودوره في تحقيق الأهداف سواء كانت مهارية أو معرفية لذا فقد رأى الباحثين أنه من الضروري التعرف على هذه التأثيرات والدور الذي تلعبه في تحقيقها لتلك الأهداف في تعلم سباحة الظهر موضوع البحث .

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على تعلم سباحة الظهر لناشئ السباحة بمحافظة دمياط وذلك من خلال :

١- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد التصور العقلي والمهارات العقلية (قيد البحث) لناشئ السباحة بمحافظة دمياط.

٢- التعرف على الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث في تعلم سباحة الظهر لناشئ السباحة بمحافظة دمياط.

٣- التعرف على الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نسبة التحسن في تعليم سباحة الظهر لناشئ السباحة بمحافظة دمياط.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد التصور العقلي والمهارات العقلية (قيد البحث) لناشئ السباحة بمحافظة دمياط لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث في تعلم سباحة الظهر لصالح المجموعة التجريبية .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نسبة التحسن في تعلم سباحة الظهر للناشئين بمحافظة دمياط لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

التصور العقلي: External Imagery

"إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح

والتحكم دون ادائها عمليا" (شمعون، م، ٢٠٠١، ص ٣١٠)

الناشئين في السباحة :

هم الذين يلمون بسباحة الزحف علي البطن ، ولديهم بعض مهارات السباحة (كالطفو والانزلاق في الماء ) والتي تعكس

مقدرته على إمكانية التعامل مع الماء مستقبلاً . (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

اجري " Sonijohn t" (٢٠٠٣) دراسة بعنوان " تأثير التصور العقلي الإصلاحي وإدراك الخطأ على تعليم المهارات

الحركية المغلقة " ، وتهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج للتصور العقلي على تعليم المهارات الحركية المغلقة، واستخدام

المنهج التجريبي، وشملت العينة حيث (٣٠) لاعب كرة قدم، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات ، وكانت أهم النتائج تحسن في

مستوى أداء المهارات الحركية للمجموعات التي استخدمت البرنامج المكون من التصور العقلي ودقة التصويب والتدريب

البدني ( Sonijohn ، ٢٠٠٣ ، ص ص ١٧٠ ، ١٧١).

اجري عبد الرازق، محمد (٢٠١٨) دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتصور العقلي باستخدام الواقع المعزز علي بعض

الجوانب العقلية ومستوى أداء بعض مهارات كرة القدم " ، وتهدف التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي بالواقع المعزز

على بعض الجوانب العقلية لناشئ كرة القدم ، التعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء مهارات كرة القدم لناشئ تحت

١٤ عام بمنطقة دمياط ، واستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى

تجريبية ، وتكونت العينة من (٣٠) لاعب بفريق غزل دمياط تم اختيارهم بالطريقة العمدية تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين

كل مجموعة (١٤) لاعب ، وكانت أهم نتائج ان برنامج التصور العقلي التجريبي أثر إيجابياً في تطوير بعض الجوانب العقلية

والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ عام ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في بعض الجوانب العقلية ومستوى أداء مهارات كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية. (عبد الرازق، م

(٢٠١٨)

اجري عدلي ، أحمد (٢٠١٨) دراسة بعنوان "أثر الواقع المعزز المتنقل على تعلم سباحة الزحف على الظهر

والتحصيل المعرفي للمبتدئين " ، بهدف معرفة اثر برنامج للواقع المعزز المتنقل على تعلم سباحة الزحف على الظهر

والتحصيل المعرفي للمبتدئين ، واستخدم المنهج التجريبي ، واشتملت العينة (٥٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ، قسموا لمجموعتين متساويتين، تجريبية تعلمت سباحة الظهر باستخدام برنامج الواقع المعزز ، وضابطة تعلمت سباحة الظهر بالطريقة التقليدية ( الشرح اللفظي والنموذج العملي) ، وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت سباحة الظهر ببرنامج الواقع المعزز. (عدلي، أحمد ، ٢٠١٨ )

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملاءمته لطبيعة البحث.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من بين أفراد المجتمع الكلى والبالغ عددهم (٧٥) ناشئ ، وتكونت عينة البحث من (٣٤) ناشئ ، قسمت العينة الى مجموعتين تكونت كل مجموعة من (١٧) ناشئ. كما تم استخدام باقي افراد المجتمع كعينة الاستطلاعية وبلغ عددهم (٣٦) ناشئ لإيجاد المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة في البحث ، وتم استبعاد عدد (٢) ناشئ خارج عينة البحث نظراً لعدم انتظامهم في القياسات القبليّة ، جدول رقم (١) يوضح ذلك .

#### جدول (١) توصيف عينة البحث

المجتمع الكلى	عينة الدراسة الاساسية		الطلاب المستبعدون
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
(٧٥)	(١٧)	(١٧)	(٢)

#### أدوات جمع البيانات:

من خلال الدراسة المسحية للدراسات المرجعية (١١) (٢٥) (٢٩) (٣٣) (٣٧) (٥٣) (٥٩) تم تحديد أهم المهارات

#### جدول (٢) المسح المرجعي للمهارات العقلية والنسبة المئوية لكل مهارة

المهارات العقلية	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١. الاسترخاء العضلي	٧	%١٠٠
٢. الاسترخاء العقلي	٧	%١٠٠
٣. التصور العقلي	٧	%١٠٠

يتضح من جدول رقم (٢) أن المهارات العقلية الثلاثة قد حققت نسب مئوية أعلى من ٨٠% لذلك تم اختيار تلك

المهارات العقلية لتمثل برنامج التصور العقلي قيد البحث .

كما تم تحديد الأدوات الخاصة بجمع البيانات (العقلية ، والمهارية ، البدنية) التي تتناسب مع طبيعة وأهداف البحث

وذلك من خلال الدراسة المسحية للدراسات المرجعية حول تلك الادوات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

أ- أدوات خاصة بالمتغيرات العقلية قيد البحث :

تم استخدام الاختبارات العقلية التالية:

- اختبار الذكاء المصور إعداد (صالح، أحمد، ١٩٧٨) .
- بطاقة مستويات التوتر العضلي إعداد ( نيدفر ، ١٩٨٥)، تعريب (شمعون، محمد، وإسماعيل ،ماجدة ١٩٩٦).
- مقياس الاسترخاء العقلي اعداد (علاوي، محمد ١٩٨١) .
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي إعداد (Martens ، تعريب شمعون ،محمد ، وإسماعيل، ماجدة ، ١٩٩٦) .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات العقلية قيد البحث :

- اختبار الذكاء المصور :

قام بإعداده (صالح ،أحمد) ويهدف لتصنيف وتقدير القدرة العقلية للأفراد. ويعتمد على إدراك العلاقة بين مجموعة

الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة ويتكون من (٦٠) سؤالاً، ويصلح لقياس الذكاء من (٨-١٧) عام.

- صدق الاختبار:

لإيجاد معامل الصدق استخدمت طريقة صدق المقارنة الطرفية بين افراد العينة الاستطلاعية ، ويوضح جدول (٣)

التالي نتيجة تلك المقارنة

جدول (٣) معامل الصدق لاختبار الذكاء

(ن=١ ن=٢ =١٧)

الاختبار	وحدة القياس	الحد الاعلى		الحد الادنى		قيمة ت
		ع±	س	ع±	س	
اختبار الذكاء المصور	درجة	٣٦,٢	١,١	٣٠,٥	٠,٥	٩,٢**

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (٩): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الحد الاعلى والحد الادنى، حيث أن قيمة ت

المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبار.

- ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test -Retest بفارق زمني (١٥) يوم بين

التطبيق الأول والثاني وذلك على افراد العينة الاستطلاعية من غير المشاركين في العينة الأساسية وتم تطبيق الاختبار

وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين جدول (٤).

جدول (٤) معامل الثبات لاختبار الذكاء المصور

(ن = ٣٥)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		س	ع±	س	ع±	
اختبار الذكاء المصور	درجة	٣٧,١	٥,٣	٣٨,٣	٥,٩	**٠,٨٤

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٨

يتضح من جدول (١٠): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التطبيق الأول والثاني، مما يدل على ثبات الاختبار.

بطاقة مستويات التوتر العضلي :

بطاقة مستوى التوتر العضلي قام بإعدادها في صورتها العربية (شمعون، محمد، وإسماعيل، ماجدة، ١٩٩٦م) وتهدف للتعرف على المستويات المختلفة التي يمر بها اللاعب من التوتر العضلي كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستشارة لتحقيق أفضل النتائج وكذلك عن طريق المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء (الوجه والرقبة والفك، الكتف والصدر والذراعان، البطن والظهر والجذع، الفخذ والساق والقدم) وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة تدريجات مقسم إلى ثلاثة أبعاد هي (١,٢) استرخاء تام (٨,٣,٤,٥,٦,٧) توتر متوسط (٩,١٠) توتر عالي وتتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة وتنحصر درجات هذا المقياس من واحد إلى عشر درجات والدرجات العالية في هذه البطاقة تدل على التوتر العالي.

- صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي:

لإيجاد معامل الصدق استخدمت طريقة صدق المقارنة الطرفية بين أفراد العينة الاستطلاعية ، ويوضح جدول (٥)

التالي نتيجة تلك المقارنة

جدول ( ٥ ) معامل الصدق لبطاقة مستويات التوتر العضلي

(ن = ١٧ = ٢ ن = ١٧)

م	محاور البطاقة	وحدة القياس	الحد الاعلى		الحد الادنى		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٥,٥	٠,٥	١٢,٠	١,١	**١٠,٢
٢	التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٨,٣	٠,٨	١٤,٨	٠,٨	**١٥,٧
٣	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٣,٧	٠,٨	١٠,٠	٠,٩	**١٧,٤
٤	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٤,٧	٠,٩	١١,٥	٠,٨	**١٠,٣
٥	التوتر العام	درجة	٥٩,٠	٢,٧	٥١,٠	١,٨	**١٧,٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الحد الاعلى والحد الادنى ، حيث أن قيمة ت

المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبار.

#### - ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test -Retest بفارق زمني (١٥) يوم بين

التطبيق الأول والثاني وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار

وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين جدول (٦).

#### جدول (٦) معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي

(ن = ٣٥)

م	محاور البطاقة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			س	ع±	س	ع±	
١	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٣,٥	١,٩	١٣,١	١,٩	**٠,٩٠
٢	التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٦,٨	٢,٣	١٦,٣	٢,١	**٠,٩٣
٣	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٢,٦	٢,٩	١١,١	٢,٨	**٠,٨٣
٤	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٤,٩	١,٥	١٤,٦	٢,١	**٠,٨٦
٥	التوتر العام	درجة	٥٧,٨	٥,٩	٥٥,١	٥,٩	**٠,٩٦

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٨

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، مما يدل على ثبات الاختبار.

#### مقياس الاسترخاء العقلي :

مقياس الاسترخاء العقلي قام بإعداده (علاوى، محمد، ١٩٨١م) ويهدف للتعرف على قدرة اللاعب علي الاسترخاء

وذلك عن طريق مقياس مدرج من اربعة اختيارات هي (دائما - احيانا - نادرا - ابدا) وتنحصر درجات هذا المقياس بين (٢٥-

٤٠) والدرجات العالية في المقياس تدل على ان اللاعب لديه قدرة عالية على الاسترخاء .

#### - صدق مقياس الاسترخاء العقلي:

لإيجاد معامل الصدق استخدمت طريقة صدق المقارنة الطرفية بين أفراد العينة الاستطلاعية ، ويوضح جدول (٧)

نتيجة تلك المقارنة

جدول ( ٧ ) معامل الصدق لمقياس الاسترخاء العقلي

(ن=٢=١٧)

م	المقياس	وحدة القياس	الحد الاعلى		الحد الادنى		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	استمارة الاسترخاء العقلي	درجة	٣٥,٠	٠,١	٢٦,٣	٣,٤	**٦,٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الحد الاعلى والحد الادنى، حيث أن قيمة ت

المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبار.

#### - ثبات مقياس الاسترخاء العقلي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني (١٥) يوم بين

التطبيق الأول والثاني وذلك على افراد العينة الاستطلاعية من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار

وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

#### جدول ( ٨ ) معامل الثبات لاستمارة الاسترخاء العقلي

( ن = ٢٠ )

م	المقياس	وحدة القياس		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		س	ع±	س	ع±	س	ع±	
١	الاسترخاء العقلي	درجة	٣٠,٠	٤,٩	٣٢,٦	٣,٧	٠,٩٦	**

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، مما يدل على ثبات الاختبار.

#### - مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

قام بوضع هذا المقياس (Martens ، وقام شمعون ، محمد ، وإسماعيل، ماجدة ، ١٩٩٦م) بتعريبه تحت عنوان

(التصور العقلي في المجال الرياضي) ويهدف للتعرف على الدرجة التي يمكن بها للاعب استخدام الحواس أثناء التصور

العقلي ويشتمل على أربع مواقف رياضية، وتم الاستجابة لكل موقف وفقاً لمقياس من خمسة أبعاد .

#### - صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

لإيجاد معامل الصدق استخدمت طريقة صدق المقارنة الطرفية بين افراد العينة الاستطلاعية ، ويوضح جدول (٩)

نتيجة تلك المقارنة

#### جدول (٩) معامل الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

( ن = ٢٠ )

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	الحد الاعلى		الحد الادنى		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	التصور البصري	درجة	١٥,٨	٠,٨	١١,٢	١,٧	**٩,٤
٢	التصور السمعي	درجة	١٥,٧	٠,٥	١١,٨	٠,٩	**١٢,٥
٣	التصور الحس حركي	درجة	١٥,٣	٠,٥	١١,٢	٠,٩	**١٣,٦
٤	التصور الانفعالي	درجة	١٥,٠	٠,٩	١١,٢	١,١	**٢٣,٠
٥	التحكم في الصورة	درجة	١٥,٣	٠,٥	١٢,٢	٠,٨	**١٩,٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الحد الأعلى والحد الأدنى، حيث أن قيمة ت

المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق اختبار التصور العقلي .

#### - ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test -Retest بفارق زمني (١٥) يوم بين

التطبيق الأول والثاني وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٠) معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(ن = ٢٠)

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			س	ع±	س	ع±	
١	التصور البصري	درجة	١٣,١	٢,٧	١٣,٧	١,٨	**٠,٨٥
٢	التصور السمعي	درجة	١٤,٣	١,٥	١٤,٦	٢,٢	*٠,٦١
٣	التصور الحس حركي	درجة	١٣,٩	١,٩	١٣,٩	١,٤	**٠,٨٢
٤	التصور الانفعالي	درجة	١٣,٥	١,٨	١٣,٠	٢,١	*٠,٥٩
٥	التحكم في الصورة	درجة	١٣,٦	١,٨	١٣,٧	١,٦	**٠,٨٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، مما يدل على ثبات الاختبار.

#### ب- أدوات خاصة بالقياسات البدنية :

تم اختيار الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية وذلك لإجراء عمليتي التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث من خلال

المسح المرجعي للمراجع والدراسات المرتبطة (١١) (٢٥) (٢٩) (٣٣) (٣٧) (٥٣) (٥٩) (٨٢) (٩٦) والتي أجريت على

العديد من العينات في البيئة المصرية وتم التأكد من معاملاتها العلمية (الصدق والثبات) وصلاحيتها للاستخدام .

- العمر الزمني لا قرب عام - الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب (جرام).

- رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم).

قياسات القوة القصوى :

- قياس قوة عضلات الرجلين جهاز ديناموميتر Dynamometer

- قياس قوة العضلات المدة للظهر جهاز ديناموميتر Dynamometer

قياس المرونة :

- قياس مرونة مفصلي الكتفين أفقياً .

- قياس مرونة مفصل القدم لقياس القبض لأسفل ويقاس بالسـم.

- قياس مرونة عضلات أسفل الظهر (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف) ويقاس بالسـم.

قياس القوة المميزة بالسرعة :

- اختبار الوثب الطويل من الثبات ويقاس بالمتر .

- اختبار الوثب العمودي من الثبات ويقاس بالسـم .

قياس التوافق :

- اختبار الدوائر المرقمة ويقاس بالثانية .

قياس السرعة:

- اختبار ٣٠م عدو من البدء المنخفض ويقاس لأقرب ثانية .

قياس مستوى الأداء الفني لسباحة الظهر:

تم قياس مستوى الأداء الفني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق (٣) خبراء في السباحة من الحكام

العاملين بمنطقة بدمياط سبق لهم اختبار العديد من البراعم ، وتم ذلك في صورة أداء فردي لكل فرد من المجموعتين دون

معرفة الخبراء لانتمائهم لأحد المجموعتين لضمان الحياد ، وتحدد درجة الاختبار بمتوسط درجات الخبراء الثلاثة مرفق (١).

تجانس عينة البحث :

تم التأكد من تجانس عينة البحث بإيجاد معامل الالتواء في العمر الزمني وبعض القياسات الإنثروبومترية (الطول-

الوزن) كما يوضح جدول (١١) ، كذلك في المتغيرات العقلية (التوتر العضلي - الاسترخاء العقلي - التصور العقلي) ،

ومهارات الاداء كما يوضح جدول (١٢) ، كذلك في المتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - مرونة

مفصلي الكتفين - مرونة مفصل القدم- ثنى الجذع للأمام من الوقوف - الوثب العمودي من الثبات - الوثب الطويل من الثبات

- التوافق - ٣٠متر عدو)

جدول (١٣) .

جدول (١١) تجانس عينة البحث في العمر والقياسات الإنثروبومترية

(ن=٣٤)

القياس	المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع±	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	٩,٦	١,١	٩,٨	-٠,٥	
الطول	سم	١٤٢,٣	٦,٣	١٤٢	٠,٢	
الوزن	كجم	٣٨,٣	٦,٦	٣٧	٠,٦	

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة

البحث في (العمر الزمني ، والقياسات الإنثروبومترية).

جدول (١٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات العقلية والمهارة

(ن=٣٤)

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	س	الوسيط	ع±	معامل الإلتواء
	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٤,٣	١٤,٠	١,٩٧	٠,١٦-
التوتر	التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٦,٧	١٧,٠	٢,٠٧	٠,٤٨
العضلي	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٢,٦	١٢,٠	٢,٢٠	١,٠٠
	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٤,٥	١٤,٠	١,٤٧	٠,٢٢
	التوتر العام	درجة	٥٧,٨	٥٨,٠	٥,٣٥	٠,٥٢
	الاسترخاء العقلي	درجة	٣٢,٦	٣٢,٥	٢,٧٩	٠,١٢-
	التصور البصري	درجة	١٣,٦	١٣,٥	٢,١٣	٠,٥٦-
التصور	التصور السمعي	درجة	١٣,٣	١٣,٠	١,٩٩	٠,٢١-
العقلي	التصور الحس حركي	درجة	١٣,٤	١٣,٥	١,٨٤	٠,٣٥-
	التصور الانفعالي	درجة	١٣,٠	١٣,٠	١,٦٨	٠,٥١
	التحكم في الصورة	درجة	١٣,٤	١٣,٠	١,٥٦	٠,٢٠-
	مستوى الذكاء	درجة	٣٤,٥	٣٤,١	١,١	٠,٥-
	سباحة الزحف علي البطن	درجة	٥,٦	٥,٥	١,١	١,٧٢

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات العقلية.

جدول (١٣) تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية

(ن= ٣٤)

القياسات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	إلتواء
قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٣,٨	١١,٢	٦٥	٠,٣-
قوة عضلات الظهر	كجم	٥٣,٨	٨,١	٥٢,٥	٠,٥
مرونة مفصلي الكتفين	سم	٢٥,٣	٦,٩	٢٦	٠,٢-
مرونة مفصل القدم	سم	٩,٥	١,٧	٩	٠,٩
ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٣,٥	٢,٢	٣,٥	٠,١-
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٣,٤	٣,٤	٢٣,٥	٠,١-
الوثب الطويل من الثبات	متر	١,٥	٠,١	١,٥	٠,٣-
الدوائر المرقمة	ث	٨,٩	١,٤	٨,٩	٠,١
عدو ٣٠ متر	ث	٥,٦	٥,٨	٠,٧	٠,٨-

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الإلتواء انحصرت بين  $(٣- : ٣+)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية .

## تكافؤ مجموعتي عينة البحث:

تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث المجموعة (التجريبية والضابطة) عن طريق اختبار (ت) للعينات المستقلة في

العمر والقياسات الأنثروبومترية ومستوى الذكاء قيد البحث.

جدول (١٤) تكافؤ مجموعتي البحث العمر والقياسات الأنثروبومترية

(ن=١ ن=٢=١٧)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±	
العمر الزمني	سنة	٩,٨	٠,٢	٩,٥	١,٢١	٠,٣
الطول	سم	١٤٣,٤	٤,٥	١٤١,١	٧,٨	٢,٢
الوزن	كجم	٣٨	٢,٣	٣٨,٥	٨,٩	٠,٥-
مستوى الذكاء	درجة	٣٤,٥	٣,١	٣٣,٦	٢,٥	١,١-

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث ان قيمة (ت)

المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية في متغيرات العمر الزمني والقياسات الأنثروبومترية ومستوى الذكاء وهذا يعنى تكافؤ مجموعتين في تلك القياسات.

جدول (١٥) تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات العقلية

(ن=١ ن=٢=١٧)

المتغيرات	القياس	وحدة القياس		مج التجريبية		مج الضابطة		قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±	س	ع±	
التصور العقلية	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٤,٣	١,٩	١٣,٧	١,٦	١,١	
	التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٦,٨	٢,٠٩	١٦,٦	١,٥	٠,١	
	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٢,٤	٢,٢	١١,٨	١,٦	٠,٩	
	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٤,٥	١,٥	١٣,٦	١,٧	١,٩	
	التوتر العام	درجة	٥٧,٩	٥,٤	٥٥,٦	٣,٨	١,٥	
	الاسترخاء العقلي	درجة	٣٢,٦	٢,٨	٣١,٨	٢,٢	٠,٧	
	التصور البصري	درجة	١٣,٦	٢,١	١٤,٢	٢,٢	٠,٩-	
	التصور السمعي	درجة	١٣,٣	١,٩	١٣,٦	١,١	٠,٧-	
	التصور الحس حركي	درجة	١٣,٤	١,٨	١٣,٠	١,٧	٠,٦	
	التصور الانفعالي	درجة	١٣,٠	١,٧	١٣,٥	١,٢	١,١-	
التحكم في الصورة	درجة	١٣,٧	١,٤	١٣,٩	١,٣	٠,٧-		

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث (الاسترخاء العضلي، الاسترخاء العقلي، التصور العقلي)، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات العقلية.

جدول (١٦) تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المهارية

(ن=١ ن=٢=١٧)

القياس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة الت
المتغير	القياس	ع±	س	ع±
سباحة الزحف علي البطن	درجة	٥,٧	١,١	٦,٥
				٠,٩
				٠,٨-

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05 = 2,13$

يتضح من جدول (١٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ، حيث كانت قيمة اختبار (ت) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (١٧) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية

(ن=١ ن=٢=١٧)

القياسات	وحدة القياس	التجريبية	الضابطة	الفرق	قيمة (ت)
قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٤,٤	٦٣,١	١,٣	٠,٢
قوة عضلات الظهر	كجم	٥١,٣	٥٦,٣	٠,٥-	١,٣
مرونة مفصلي الكتفين	سم	٢٤,٦	٢٦,٥	١,٩	٠,٥
مرونة مفصل القدم	سم	٨,٩	١٠,٢	١,٣-	١,٥
ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٤,٢	٢,٨	١,٤	١,٤
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٣,٣	٢٣,٥	٠,٣-	٠,١
الوثب الطويل من الثبات	متر	١,٥	١,٤	٠,١	١,١
الدوائر المرقمة	ث	٨,٣	٩,٥	١,٣	١,٩
عدو ٣٠م	ث	٥,٥	٥,٦	٠,١-	٠,٤

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,13$

يتضح من جدول (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ، حيث كانت قيمة اختبار (ت) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

خطة المعالجات الإحصائية:

تم استخدام حزمة البرامج الاحصائية spss وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ،

الانحراف المعياري ، معامل الارتباط لبيرسون ، معامل ألفا ، التجزئة النصفية ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) للفروق.

## البرنامج المقترح :

قام الباحث بتحديد محتوى برنامج التصور العقلي ، والمرفق (٢) يوضح محتوى وأهداف وأسس تصميم البرنامج

التجريبي المقترح ، والخطة الزمنية له ومكان تنفيذه ، والذي طبق على المجموعة التجريبية.

## الدراسة الأساسية : القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في الفترة من ٢٠١٩/٦/٨ م حتى ٢٠١٩/٦/١٠ م.

## تطبيق الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح مرفق (٢) على اللاعبين في الفترة من ٢٠١٩/٦/١٥ م إلى ٢٠١٩/٨/٨ م ، وتم تخصيص

أيام (الاحد، الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء) من كل أسبوع للتدريب لمدة (١٢) أسبوعًا طبقًا لخطة إجراء البحث وتم أداء الوحدات

التدريبية للبرنامج ووفقا للخطة التنفيذية للبرنامج ملحق (٢).

## القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة من ٢٠١٩/٨/١٢ م إلى ٢٠١٩/٨/١٤ م .

## عرض ومناقشة النتائج:

### - عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

جدول ( ١٩ ) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية

(ن=١٧)

قيمة ت	القياس القبلي		القياس البعدي		وحدة القياس	القياس	المهارات العقلية
	ع±	س	ع±	س			
**٨,١-	١,١	١٣,٦	١,٢	١٠,٧	درجة	التوتر العضلي للرأس	١ الاسترخاء العضلي
**١٢,١-	١,١	١٦,٤	١,٤	١١,٦	درجة	التوتر العضلي للذراعين	
**١٣,٤-	١,١	١١,٧	١,٣	٦,٧	درجة	التوتر العضلي للجذع	
**٩,٥-	١,٠	١٣,٨	١,١	١٠,٥	درجة	التوتر العضلي للرجلين	
**١٦,٧-	٢,٨	٥٥,٤	٢,٩	٣٩,٤	درجة	التوتر العام	٢ ٣ التصور العقلية
**٤,٩	٣,٦	٣١,٩	٢,١	٣٦,٥	درجة	الاسترخاء العقلي	
**٥,٠	١,٣	١٥,٢	١,٦	١٧,٤	درجة	التصور البصري	
**٤,١	١,٣	١٦,٢	١,٣	١٧,٩	درجة	التصور السمعي	٣ التصور العقلية
**٩,٤	١,٣	١٣,٦	١,١	١٧,٢	درجة	التصور الحس حركي	
**٨,٤	٠,٩	١٣,٨	١,٤	١٦,٩	درجة	التصور الانفعالي	
**٦,٦	١,٥	١٤,٤	١,١	١٧,١	درجة	التحكم في الصورة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول ( ١٩ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى التوتر العضلي بأماكن الجسم المختلفة (للرأس ، الذراعين ، الجذع، الرجلين ، التوتر العام ) لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٨،١ ، ١٦،٧)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠،٠٥).

وترجع تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاستخدامها برنامج التصور العقلي وما يشتمل عليه من وحدات وتدريبات للاسترخاء لمناطق التوتر بالجسم (الرقبة، الوجه ، الكتفين ، الذراعين ، الجذع ، الرجلين) والتي ساعدت في خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

حيث تبرز أهمية تمرينات الاسترخاء بالنسبة للفرد في إنها تكسبه قوة الإرادة والصبر والتركيز واكتساب المناعة الجسدية والنفسية وأيضاً خفض الضغط العصبي والتوتر الواقع عليه (Katerine، ص ٢١٧) .

كما قد يرجع ذلك لاستخدام الاسترخاء التعاقبي في البرنامج حيث أشار راتب، أسامة (٢٠٠٧) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض والإحساس بالاسترخاء من أفضل الطرق التي تناسب المجال الرياضي، حيث انه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض فعندما يكتسب اللاعب مهارة التعرف على التوتر في عضلات جسمه ، ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف التعليم والتعلم المختلفة أو في مواقف الأداء الحرجة يكون الاسترخاء التعاقبي قد حقق هدفه (راتب، أ، ٢٠٠٧ ، ص ١٨٤).

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره راتب، أسامة (٢٠٠٤) من 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 أن التدريب العقلي يساهم بدوراً إيجابياً في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابي ، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم" (راتب، أ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٩٧ ، ٣١٧) .

وما اشار اليه شمعون، محمد (١٩٩٥) من 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 يقلل فيها مستوى التوتر ، حيث يجب تنمية المهارات العقلية جنباً إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري ، وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها" (شمعون، م، ١٩٩٥ ، ص ٦٦).

كما تتفق هذه النتيجة مع ما ذكره شمعون، محمد. (٢٠٠١) من أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكد من إتقان هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى لبرامج التصور العقلي ، وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية تلك البرامج (شمعون، م ، ٢٠٠١ ، ص ١٥٨).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كلا من عبد العزيز، احمد ( ٢٠٠٤ ) ، عبد الرزاق، محمد (٢٠١٨) ، من أن تدريب المهارات العقلية يسهم بصورة إيجابية في المقدرة على الاسترخاء وخفض حدة القلق والتوتر للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد علي التحكم في الجهاز العضلي وبالتالي زيادة كفاءة الأداء خلال عملية التدريب الرياضي .

كما يتضح من جدول(١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاسترخاء العقلي لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (٤،٩) ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥).

وترجع تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاستخدامها برنامج التصور العقلي وما يشتمل عليه من تدريبات للتنفس والتحكم فيه . وهو ما ذكره " Cox " (١٩٩٤م) من أن استخدام التحكم في التنفس في برامج الاسترخاء ساعد على إحداث الاسترخاء العقلي ، حيث أنه لا يوجد جسم مسترخي في عقل قلق ومتوتر (Cox ، ١٩٩٤ ، ص ٣١٧).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه فوزي، أحمد (٢٠٠٦) ، وما توصل اليه كلا من ابراهيم، أمجد ، وعبد الرزاق، محمد (٢٠٠٨م) ، عبد الرزاق، محمد (٢٠١١م) ، عبد الرزاق، محمد (٢٠١٨) أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ويعد من أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق، الأمر الذي يجعل اللاعب الرياضي يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل الخصم والجمهور والنتيجة وغيرها. (فوزي ، أ ، ص ٢١٢)

كما تشير أيضاً النتائج المستخلصة من جدول (١٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في ابعاد التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الانفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤،١، ٤،٤، ٩،٤)، وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠،٠٥).

وترجع هذه الفروق إلى برنامج التصور العقلي وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي بأبعاده الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم فيها، وكذلك تدريبات التصور الانفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء مما ساعد الناشئين على فهم كيفية حدوث التصور العقلي وكيفية تكوين

صور عقلية يستطيعوا أن يستحضروها بجميع حواسهم المختلفة والاستفادة منها في تدعيم الاداء الرياضي والارتقاء به. وكانت اكبر نسبة تحسن للمجموعة التجريبية في بعد التصور الحس حركي وبلغت (٩,٤) ويرجع ذلك الي ما يحتويه البرنامج من تدريبات اسهمت في هذا التحسن ، كما إن التصور العقلي يعتمد على القدرة علي التصور والتخيل ، وهما عبارة عن دمج بين الواقع والخيال حيث يكون المتعلم مشغولاً جسدياً وعقلياً بعملية التعلم مما يساهم في تنمية الجوانب العقلية له .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره راتب، أسامة.(٢٠٠٤ م ) من أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن

حاسة البصر تمثل عنصرًا هامًا ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى وتركيبات منها (راتب، ٢٠٠٤، ص ١٣١).

كما تتفق هذه النتائج وما توصل إليه كلا من "Sonijohn t," (٢٠٠٣)، عبد العزيز، احمد، (٢٠٠٤)، Kristaj,

"(and other) ، ٢٠٠٥، ص ص ٤١-٤٩) ، عبد الرازق، محمد (٢٠١٨) ، والتي أشارت لأهمية التصور العقلي واعتباره

أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي.

كما يتفق ذلك مع توصل إليه كلا من عبد اللطيف، محمد (٢٠١١) ، وعبد العزيز، احمد (٢٠٠٤) من ان التصور

العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حده القلق والتوتر الذي يمهد الطريق نحو زيادة تركيز انتباه اللاعب نحو المثيرات المختارة

من خلال جدول (١٩) يكون قد تم مناقشة الفرض الاول للبحث وهو: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد التصور العقلي والمهارات العقلية (قيد البحث) لناشئ السباحة بمنطقة دمياط

لصالح القياس البعدي .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٢٠) دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث في سباحة الظهر

( ن١ = ن٢ = ١٧ )

المهارة	القياس	وحدة القياس	المجموعة		الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %	قيمة ت
			التجريبية	المجموعة الضابطة			
			س ± ع	س ± ع			
سباحة الظهر	درجة		٧,٦ ± ٠,٧	٦,١ ± ٠,٩	١,٥	١٥,٠-	٣,٨**

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول(٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح

المجموعة التجريبية في سباحة الظهر ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨) وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥).

ويرجع ذلك لاستخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التصور العقلي التجريبي الذي أوجد تلك الفروق بين المجموعتين ، حيث ان برنامج التصور العقلي بمختلف أبعاده وما اشتمل عليه من تدريبات للتصور السمعي والبصري والحس حركي وتدريبات وضوح الصورة والتحكم فيها ساعد في تطوير الاداء المهارى لسباحة الظهر للناشئين . ويتفق ذلك مع توصل إليه كلا من عبد اللطيف، محمد ( ٢٠١١ م ) ، وعبد العزيز، احمد ( ٢٠٠٤ م ) من إن تدريبات التصور العقلي بأبعاده المختلفة تسهم في تنمية المهارات الحركية بصورة جيدة.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه علاوي، محمد. (٢٠٠٢) من إن" التصور العقلي يعد بمثابة عامل مساعد لتحسين الأداء الحركي للرياضيين حيث يساعد اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي وبالتالي فإن الحركات تبدو أكثر الفة وفهما لدي اللاعبين وهو الامر الذي يساعد علي إن تصبح الحركات أكثر آلية ، وأن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غيرهم" (علاوي، م، ٢٠٠٢ م، ص ٢١٧).

"كما قد ترجع تلك الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الظهر لاستخدام برنامج التصور العقلي وتأثيره الايجابي في عملية التعلم، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد الرازق، محمد. (٢٠١٨) من إن التصور العقلي يعطي الموقف التعليمي كثيرا من الديناميكية والنشاط"(عبد الرازق ، م ، ٢٠١٨ م، ص ١٣) .

كما يتفق ذلك مع ما اكده راتب، أسامة (٢٠٠٤) من أن" التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذه التصورات الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه وذلك يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والأفكار التي سبق للفرد إدراكها" (راتب، أ، ٢٠٠٤ ، ص ١٣١).

ومع ما بينه فوزي، أحمد (٢٠٠٦) في أن" قدرة اللاعب على التصور الحركي تساعده على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوب تعلمها وإتقانها" (فوزي ، أ، ٢٠٠٦ م، ص ٢١٧).

كما قد ترجع تلك الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الظهر لاستخدام تدريبات الاسترخاء بالبرنامج التجريبي مما اسهم في مساعدة الناشئين في التخلص من التوتر المصاحب لعمليات التعلم . ويتفق ذلك مع ما اكده شمعون، محمد(٢٠٠١) من أن" الاسترخاء يؤدي إلى خفض التوتر، وخفض الاستجابة للضغط العصبي والتقليل من الجوانب العقلية والنفسية السلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس ، كما يرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية ، وهو يمثل أهمية كبرى لأي رياضي ويهدف للوصول إلى قمة مستوى الأداء" ( شمعون، م ، ٢٠٠١ ، ص ١٦٠).

وقد يرجع التحسن في تعلم سباحة الظهر بالنسبة للمجموعة الضابطة الي استخدام الطريقة التقليدية في التعلم ، حيث إن أي برنامج تدريبي مبني علي أسس علمية يؤدي الي تطوير الحالة التدريبية للاعبين ولارتفاع مستوى الأداء المهاري ، إلا إن مقدار التحسن هو الفاصل بين برنامج وآخر. ويتفق ذلك مع توصل إليه كلا من عبد اللطيف، محمد ( ٢٠١١ ) ، وعبد العزيز، احمد ( ٢٠٠٤ ) من ضرورة استخدام البرامج التدريبية المختلفة لتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية المختلفة وخاصة في مراحل الناشئين .

من خلال جدول (٢٠) يكون قد تم مناقشة الفرض الثاني للبحث وهو: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث في تعلم سباحة الظهر لصالح المجموعة التجريبية.

### - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول رقم (٢١) حجم تأثير حالة الثقة بالنفس على اضطرابات النوم للاعبين كرة القدم

( ن=١ ن=٢ ن=١٧ )

بيانات إحصائية	قيمة ت	مربع إيتا	حجم التأثير	قوة التأثير	المهارة
سباحة الظهر	٣,٨	٠,٦٥	٥,٦٧	كبيرة	

ينضح من جدول (٢١) حجم تأثير برنامج التصور العقلي علي تعلم سباحة الظهر في القياسين البعديين لدي عينتي البحث التجريبية والضابطة وذلك وفقا لقيمة آيتا ( ٠,٦٥ ) كان حجم تأثير برنامج التصور العقلي (٢,٦٧) وهو حجم تأثير كبير جدا وذلك وفقا للدرجات المحددة لدلالة حجم التأثير، ويتفق ذلك مع ما تم التوصل إليه من نتائج بجدول (٢٠) ، حيث ان برامج التصور العقلي بصورة خاصة وبرامج التدريب العقلي بصفة عامة من التوصيات التي اكد عليها علماء التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي في وجوب تدريبها بجوار التدريبات البدنية والمهارية المعتادة ، ويتفق ذلك مع ما ذكره شمعون، محمد (١٩٩٥م) أنه يجب تنمية المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري ، وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها ( شمعون ، م، ١٩٩٥م ، ٦٦ ) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من سونيجون "Sonijohn t." (٢٠٠٣) ، عبد العزيز، أحمد (٢٠٠٤م) ، "Krista j , and other" (٢٠٠٥ ، ص ص ٤١-٤٩) ، والتي أشارت إلى أن برامج التصور العقلي بأبعاده المختلفة تسهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأشارت إلى أهمية التصور العقلي واعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي.

وهو ما أشار إليه إفروجن، نبيل من أن "التدريب العقلي يمثل أحد الأبعاد الهامة في التدريب الرياضي الحديث، وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية ، والإعداد لخوض المنافسات ، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دوراً أساساً في تحقيق التميز والتفوق الرياضي " (إفروجن، ن ، ٢٠١٤ ، ص ٣٥).

كما تتفق هذه النتائج وما توصل إليه كلا من " Krista and others " (٢٠٠٥)، "Sonijohn" (٢٠٠٣) ، من وجود تحسن في مستوى أداء المهارات الحركية للمجموعات التي استخدمت برنامج التصور العقلي ، وأن التصور العقلي المعرفي العام والخاص أسهم بدرجة كبيرة في تطوير استراتيجيات الأداء.

وهو ما ذكره شمعون، محمد (٢٠٠١) في أن "التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام تدريبات التصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها قبل الدخول في المنافسات" (شمعون، م، ٢٠٠١ م ، ص ٢١١).

وما أشار إليه علاوى ، محمد و خليل ، أحمد. (٢٠١٢). من أن "للتصور العقلي دور هام وفعال بالنسبة للرياضيين، من خلال المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها ، وكذلك مساعدتهم على مراجعة الأداء وتحليله، كما يسهم في تحسين الثقة في الأداء ، كما يساعدهم على المران الخطى والمران على المهارات النفسية " (علاوى ، م، و خليل ، أ، ٢٠١٢ ، ص ٢٩٢).

كما يدعم هذه النتيجة ما أسفرت عنه دراسة كل من عبد العزيز، احمد (٢٠٠٤) ، الاشقر، مصطفى (٢٠١١) ، عبد الرازق، محمد (٢٠١٨) ، من ضرورة استخدام التدريب العقلي للرياضيين لتحسين مستوى أداء المهارات الحركية .

وما ذكره شمعون، محمد (٢٠٠١) "من فاعلية التصور العقلي في تطوير مستوى المهارة الحركية ، حيث انه عندما يتم بطريقة صحيحة يعمل ذلك علي تدعيم المسار العصبي الذي يساعد علي الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء" (شمعون، م، ٢٠٠١ م ، ص ٣٣).

وما أشار إليه علاوي، محمد (٢٠٠٢) من أن "اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته ، ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً، فاللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب، بل يصوبها بقدمه وعقله معاً" (علاوي، محمد ، ٢٠٠٢ م ، ص ١٩٨)

كما يعزز هذه النتائج ما أسفرت عنه دراسة كل من الاشقر، مصطفى (٢٠١١) ، عبد اللطيف، محمد (٢٠١١)، عبد الرازق، محمد (٢٠١١)، من وجود تأثير إيجابي لتدريبات الاسترخاء العقلي والعضلي في تطوير مستوى الأداء وتطوير المهارات العقلية

وهو ما أشار إليه Weinberg & Gould (٢٠٠٣) الى أن هناك فائدة في تدريبات الاسترخاء التي يمكن أن تكون بنفس فائدة التمرين الحقيقي ، وأن تدريبات الاسترخاء والتصور الحركي والتخطيط الحركي يتشاركان في الآليات العصبية ، ويقترحا تدعيم التصور العقلي من خلال الواقع التصوري .

وهو ما اكده شمعون، محمد(٢٠٠١) من "فاعلية التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة الحركية ، حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء" (شمعون، م، ٢٠٠١، ص ٣٣).

من خلال جدول (٢١) يكون قد تم مناقشة الفرض الثالث للبحث وهو: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية (التي استخدمت التصور العقلي) والمجموعة الضابطة (التي استخدمت الطريقة التقليدية) في تحسن تعليم سباحة الظهر للناشئين لصالح المجموعة التجريبية .

#### - الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض وعينة البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١- لبرنامج التصور العقلي تأثير إيجابي على ابعاد مهارة التصور العقلي والمهارات العقلية المصاحبة له لناشئ السباحة بمحافظة دمياط.

٢- أدى برنامج التصور العقلي بالوسائط المتعددة المستخدم إلى تعلم سباحة الظهر .

٣- تفوق ناشئ السباحة بمحافظة دمياط المستخدمين لبرنامج التصور العقلي في القياس البعدي علي نظرائهم في تعلم سباحة الظهر مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقترح.

#### - التوصيات:

استنادا على ما أشارت إليه النتائج يمكن التوصية بما يلي:

١- الاهتمام بمصاحبة التصور العقلي لتعلم طرق السباحة المختلفة بصورة خاصة وللمهارات الحركية بصورة عامة للوصول لمرحلة الاتقان.

٢- أهمية تطبيق تدريبي السباحة لبرامج التصور العقلي والأساليب العلمية الحديثة في عملية التعلم ودمجها مع التعلم الحركي والمهاري والبدني لناشئ السباحة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج.

٣- إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول التصور العقلي وتأثيره على الأداء الحركي في السباحة ومختلف الرياضات الأخرى .

٤- الاستعانة بالدورات النفسية لمدربي السباحة وذلك لإعدادهم للاشتراك في البطولات الرياضية المختلفة.

#### المراجع العربية:

ابراهيم، أمجد ،وعبدالرازق، محمد. (٢٠٠٨م). *تدريبات الاسترخاء وتأثيرها على اللياقة النفسية ودرجة الألم لدى لاعبي الكرة الطائرة جلوس المبتورين* ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط.

Ibrahim , Amjad ,and Abdel Razek, Mohamed.(2008). *relaxation training and its impact on psychological fitness and the degree of pain among volleyball players amputated, the fourth regional conference of the International Council for Health, Physical Education, Recreation and Motor Expression for the Middle East.*

الاشقر، مصطفى. (٢٠١١م). *تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة بعض مهارات الركل لناشئ كرة القدم*، (رسالة ماجستير)، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية .

Al-Ashqar ,Mustafa . (2011). *The effect of a mental training program on the accuracy of some kicking skills for footballers*, Master Thesis, Mansoura University, Faculty of Sports Education.

إفروجن، نبيل. (٢٠١٤ م). *التصور والتدريب العقلي "تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي"*، الجزائر، بالشلف، جامعة حسيبة بن بوعلي، معهد التربية البدنية والرياضية، المجلة الأكاديمية، للدراسات الاجتماعية والإنسانية ، العدد (١١).

Evrogyn, Nabil. (2014). *Perception and mental training "Techniques and how to apply them in the field of sports"*, Algeria, Chlef, Hassiba Ben Bouali University, Institute of Physical and Sports Education, Academic Review, Social and Human Studies, No. (11)

حمادة، محمد. (٢٠٠٩ م). *فاعلية شبكات التفكير البصري في تنمية مهارات التفكير البصري والقدرة على حل وطرح المشكلات اللفظية في الرياضيات والاتجاه نحو حلها لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي* ، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد (١٤٦)

Hamada ,Mohamed . (2009). *Effectiveness of visual thinking networks in developing visual thinking skills and the ability to solve and subtract verbal problems in mathematics and*

*the direction towards solving them for fifth-grade primary students, Journal of Studies in Curricula and Teaching Methods, No. (146)*

راتب، أسامة. (٢٠٠٤ م). *تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي"*، دار الفكر العربي ، القاهرة .

Ratib, Osama. (2004). *Training psychological skills "applications in the sports field"*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

راتب، أسامة. (٢٠٠٧ م) *علم نفس الرياضة "المفاهيم والتطبيقات"*، (ط-٣)، دار الفكر العربي، القاهرة .

Ratib ,Osama . (2007). *Sports Psychology, "Concepts and Applications"*, (I-3), Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

راتب، أسامة. (٢٠٠٤ م) . *النشاط البدني والاسترخاء "مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة"* ، دار الفكر العربي، القاهرة .

Ratib ,Osama .(2004). *physical activity and relaxation, "An Introduction to Facing Stress and Improving the Quality of Life, Arab House of Thought"*, Cairo.

زكي، علي ، و ندا، طارق ، و زكي، إيمان. (٢٠٠٢م). *السباحة (تكنيك - تعليم - تدريب - انقاذ)*، دار الفكر العربي ، القاهرة  
Zaki, Ali, and Nada ,Tariq,and Zaki , Iman .(2002). *Swimming (Technic - Education - Training - Rescue)*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

شمعون، محمد. (١٩٩٥م). *التدريب العقلي ، الاسترخاء الطريق إلى البطولة* ، الاتحاد العربي للطب الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي ، البحرية ، العدد الثاني.

Shamoun, Muhammad.(1995). *mental training, relaxing the way to championship, Arab Federation for Sports Medicine, Journal of Sports Medicine Sciences, Al-Bahariya, second edition.*

شمعون، محمد. (٢٠٠١ م). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*، (ط-٢) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

Shamoun, Muhammad. (2001).*mental training in the sports field, (I-2)*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عبد الرازق، محمد. (٢٠١٨م). *تأثير برنامج للتصور العقلي باستخدام الواقع المعزز علي بعض الجوانب العقلية ومستوى أداء بعض مهارات كرة القدم* ، بحث منشور، المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان .

Abdel Razek, Mohamed.(2018). *The effect of a mental visualization program using augmented reality on some mental aspects and the level of performance of some football skills, published research, International Journal of Sports Science and Arts, Helwan University.*

عبد الرازق، محمد. (٢٠١١م). تأثير تدريبات الاسترخاء على الضغوط النفسية وقلق المنافسة الرياضية ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

Abdel Razek, Mohamed.(2011). *The effect of relaxation training on psychological pressures and anxiety of sports competition*, published research, the scientific journal of physical education, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.

عبد العزيز، احمد. ( ٢٠٠٤ م). تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد (٥).

Abdel Aziz, Ahmed. (2004). *The effect of a program for mental visualization and focus attention on some basic skills for juniors in football under 14 years*, Faculty of Sports Education in Port Said, Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education, No. (5)

عبد اللطيف، محمد. ( ٢٠١١ م ). التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية ، (رسالة دكتوراه )، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .

Abdel-Latifm Mohamed.(2011). *mental training using NLP to develop thinking strategies and performance effectiveness in some individual sports*, PhD thesis, Faculty of Sports Education for Boys, Helwan University.

عدلي، أحمد. (٢٠١٨م). أثر الواقع المعزز المتنقل على تعلم سباحة الزحف على الظهر والتحصيل المعرفي للمبتدئين " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.

Eid Adly, Ahmad .(2018). *"The Impact of Mobile Augmented Reality on Learning Back Swimming, Crawling and Cognitive Achievement for Beginners"*, Assiut Journal of Physical Education Science and Arts, Assiut University.

علاوي ، محمد و خليل ، أحمد. (٢٠١٢). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة.

Allawi, Muhammad and Khalil, Ahmed. (2012). *sports psychology and physical exercise*, Al-Madani Press, Cairo.

علاوي، محمد. (٢٠٠٢ م). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

Allawi ,Mohamed. (2002). *Psychology of training and sports competition*, Arab House of Thought, Cairo.

فوزي، أحمد. (٢٠٠٦ م ). مبادئ علم النفس الرياضي "المفاهيم - التطبيقات"، دار الفكر العربي ، القاهرة .

**Amin Fawzy, Ahmed. (2006). *Principles of Mathematical Psychology "Concepts - Applications"*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.**

مختار، مصطفى،و عبد الفتاح، أبو العلا و،راتب، أسامة .(١٩٩٨م). *السباحة من البداية للبطولة* ، دار الفكر العربي ، القاهرة

**Mukhtar ,Mustafa,and Abdel-Fattah , Abu Al-Ella, and Ratib, Osama.(1998).*Swimming from the beginning to the championship*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.**

#### المراجع الإنجليزية

**Katerine, Riggen, J.(1993). *Sport Program Effect on Particlpants with Mental Retardation (Special Olympics )* Dissertation Abstracts International (A) 54 .**

**Cox, R. H. (1994). *sports psychology concepts and placations* Dubuguz , Brown publishers**

**Krista, et all . (2005 ). *Using cognitive general imagery to improve soccer strategies, European Journal of sport science*, Vol (5), Issue 11March .**

**Sonijohn ,t . (2003). *Effect of corrective mental imagery and error perception on learning closed motor skills* , European congress of sport Psychology Copenhagen , 22-27 july .**

**Weinberg,-R-SGould. ( 2003). *Athletic injuries and psychology*, (840) United-States.**