

برنامج للتدريب العقلي باستخدام التنويم الإيحائي وأثره علي مستوى أداء مسابقة السباحة لدي لاعب الخماسي الحديث بدولة جواتيمالا (دراسة حالة)

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر عملية التدريب الرياضي من العمليات الهامة التي تهدف إلي وصول اللاعبين إلي مستويات عالية بل وتعمل علي تطوير مستوى الأداء وتحسين المهارات الحركية والإرتقاء بمستوي الأداء، ولكي تصل العملية التدريبية لهذا الهدف لابد من تطوير أساليب التدريب التي تعمل علي ذلك، وحيث أن العملية التدريبية عليه متكاملة الجوانب في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططيه والعقلية فقد قام الخبراء في مجال التدريب في كل مجالات الرياضة بدراسة المشكلات المتعلقة بالأداء ومحاولة إيجاد حلول مناسبة لها للتقليل من التأثيرات السلبية لها علي أداء الرياضيين في جميع الجوانب سابقة الذكر للوصول باللاعبين الرياضيين لأعلي المستويات في الأداء المهاري والبدني والخططي.

ولما كانت عملية التدريب عملية متكاملة كان لزاماً أن تكون الدراسة لمشكلات الأداء للاعبين متكاملة من جميع النواحي ولذلك قام علماء النفس بدراسة العديد من المشكلات التي تواجه اللاعبين والمدربين في محاولة منهم للتعلم والبحث في المواقف المختلفة لإيجاد أنسب الحلول التي تتناسب والمواقف والشخصيات المتباينه

ويذكر (علاوي) 2002 أن العملية التدريبية تخضع لمبادئ وقوانين العديد من العوامل مثل: فسيولوجيا الرياضة، والميكانيكا الحيوية، وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم المرتبطة بالرياضة وهدفها هو الوصول باللاعبين إلي اعلي المستويات الرياضية في المنافسات بالقدر الذي تسمح به قدراته وإستعداداته وإمكاناته في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه اللاعب (18:8).

وفي هذا السياق تعتبر العمليات العقلية العليا من أحد أهم الموضوعات التي لها علاقه مباشره ومؤثره في الأداء الرياضي ويعتبر تطويرها من أحد مكوناته التي تلعب دوراً هاماً في عملية التهيئه العقلية للاعب قبل المنافسه، وهو ما يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل عليها ، إذ ان درجة كفاءة اللاعب لا تعتمد فقط علي التدريب البدني ولكن علي التدريب العقلي علي المهارات العقلية واتباع بعض الإستراتيجيات العقلية التي تساهم بدرجه كبيره في تطوير الأداء للأحسن .

كما أن المنافسه الرياضيه مهما كان نوع هذه المنافسه يعتبر من العوامل المهمة والضرورية لأي نشاط رياضي فهي لها العديد من الخصائص منها: أنها تسهم في الإرتقاء بمستوي الأجهزة الحيويه للاعب، وأنها تقام طبقاً لقوانين ولوائح وأنظمه معترف بها، كما أنها ترتبط بالعديد من الإستجابات الإنفعالية التي

تختلف في شدتها ونوعها، حيث تعتبر المنافسة الرياضية حقل خصب للعديد من المواقف الإنفعالية المتغيره تبعاً للمواقف (8 : 28-34).

ففي أثناء ذلك يتعرض اللاعب لمواقف تفرض عليه بعض المتغيرات والصعوبات الغير متوقعه خاصة في ظروف المنافسه، ويتم ذلك من خلال الأساليب المتنوعه المرتبطة بمتطلبات الأداء والتكرار والتي تتطلب من اللاعب قدره علي إعادة الذاكره سواء في التدريب أو المنافسه الرياضيه، وذلك من خلال تدريبه علي مواقف معينه بصورة متكرره يتم فيها الحصول علي عملية الثبات والتطور وبالتالي التخلص من التأثير السلبي للمثيرات التي تعوق الأداء بكفاءة أثناء المنافسه (5:328)(12:45).

ويذكر (علاوي) أنه من الضروري إتقان اللاعب لمهارات الإسترخاء والتصور لضمان إستخدام اللاعب لها في المواقف التي تستدعي ذلك في المنافسه (8 : 332-333).

ومع زيادة المنافسه والرغبة في تحقيق الإنجازات الرياضيه إنتشرت برامج التدريب العقلي والإستراتيجيات العقلية وخاصة التصور العقلي كأحد أهم المهارات العقلية المؤثرة في هذه البرامج والدور الذي يمكن أن يؤديه وضوح الصورة والتحكم فيها في تطوير مستوي الأداء (6 : 220) حيث يمكن من خلال التصور الذهني تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم يمر بها اللاعب من قبل كما يمكن إستحضار بعض المشاعر والإنفعالات المرتبطة بهذه الخبرات بهدف الإعداد للأداء (3 : 316).

ويمكن للاعب أن يسترجع صورة الأداء الذي يراه مناسباً سواء للمهارة أو للأداء المتكامل حسبما يريد حيث يسترجع في كل مرة الصورة نفسها ويمكنه تعديل الصورة حسب رغبته بما يخدم تحسين الأداء (8 : 248).

ويشير محمد العربي شمعون (1996) أن الخبرات التصورية تماثل الخبرات الحسية والإدراكية فالسباح الجيد هو الذي يستطيع إدراك الزمن المطلوب والمسافة المناسبة وإدراك عملية التنظيم للسرعة في كل جزء من أجزاء المنافسه بناء علي مشاهدة التسلسل لصورة الأداء والإحساس بالحركات المصاحبة أثناء عملية الإسترجاع (6 : 220).

وقد زاد الإهتمام بالتصور العقلي كمتغير يعكس تأثير غستخدم التدريب العقلي علي الأداء إذ يعتبر التصور العقلي عاملاً أساسياً في التأثير بفاعلية علي مستوي الأداء وخاصة خلال المنافسه الرياضيه إضافة إلي عوامل التدريب البدني والخبرة، وبالرغم من أن التصور العقلي يهدف للوصول إلي قمة الإنجاز والإبداع في الأداء الرياضي إلا أنه ليس العامل الوحيد للأداء الأمثل ولكن لا يمكن الإستغناء عنه للوصول إلي أفضل مستوي ممكن للأداء، كما أنه يعتبر أساس عملية التفكير الناجحة حيث يمتلك الإنسان القدرة علي تذكر أحداث أو خبرات سابقة حيث يلتقط صوراً عقلية لبعض المهارات أو لأداء متكامل ثم يعمل علي إسترجاعها وإنتاج صوراً لها في العقل (6 : 234).

ولا يقتصر التصور علي الخبرات السابقة فقط ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل حيث يمتلك العقل القدرة علي خلق تصورات جديدة تناسب المواقف المختلفه، والتصور العقلي

أكثر من مجرد الرؤية أو التبصر visualization حيث يعتبر من الخطأ أن نعتبر التصور العقلي يعتمد علي حاسة البصر فقط إلا أن ذلك صحيح جزئيا ولكن يجب إشراك جميع الحواس كلما أمكن ذلك ليصل اللاعب إلي أبعد من مجرد التخيل ولكن إلي مرحلة متقدمة وهي المحاكاة simulation (17 : 104).

ويأتي التصور في التسلسل في المهارات العقلية بعد الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي وهو من أكثر الإستراتيجيات إستخداما حيث أنه محاكاة ذهنية صامتة تمنح العقل الفرصة علي التعامل مع المشكلة أو المهارة أو الأداء بشكل أفضل حيث أنه يهدف أساسا إلي تحسين الأداء عن طريق المراجعة الذهنية المتكررة للأداء وذلك عن طريق التصور للمحاولات الناجحة أو الصحيحة أو أفضل أداء ومحاولة التخلص من المعوقات التي تعمل علي إعاقة الأداء الأفضل وتؤثر علي تحسنة (8 : 186).

وهناك آراء متعددة ودعمة علميا لشرح كيفية حدوث التصور وقد تبنت الباحثة الرأي الذي يقضي بأن عملية التصور أو إستحضار الصور الذهنية يكون عن طريق مركز الحركة في الدماغ وهو ما يسمي (بالشبكة الإفتراضية) وخاصة إذا كانت المهارة أو الأداء متعارفا علي من قبل وتم إختبارة ، فهذا يسهل عملية التصور (16 : 218) كما أن التصور العقلي هو نظام (تشفير) فأني حركة يقوم بها اللاعب يكون لها رمزا خاصا يتم طبعة في الدماغ وعندما يقوم بالتصور فإنه يقوم بإسترجاع جميع أجزاء وتفاصيل هذه الحركة او المهارة أو الأداء ومع تكرار عملية التصور لها والتدريب عليها تتحول لحركة آلية ويكون إسترجاعها أسهل فأسهل ويتم طبع الشفرات الجديدة لتحل محل الشفرات القديمة وهو ما يسبب تحسين الأداء (6 : 236).

ويقوم اللاعب الرياضي بعملية التصور بطريقتين :

1. التصور العقلي الخارجي External imagery : وفيه يتصور اللاعب نفسه يؤدي مهارة أو أداء معين من الخارج حيث يشاهد نفسه ويوجهها ويؤكد علي الجوانب الفنية أو المهارية التي يختارها.
2. التصور العقلي الداخلي Internal imagery : وفيه يستدعي اللاعب الصورة الذهنية للأداء ويمارسها عقليا وداخليا ويشعر بها ولكن بدون أداء فعلي (8:250)(3 : 217-218).

ونظرا لأهمية التصور العقلي ومدى فاعليته في الأداء الرياضي حيث يعتمد علي وضع أهداف محددة مسبقا وإستراتيجيات للوصول للأداء المطلوب كما أنه يعمل علي وصول اللاعب لأفضل ما لديه في التدريب والمنافسة والسيطرة علي الإنفعالات السلبية التي يمكن أن تؤثر سلبا علي الأداء بل ويساعد علي التركيز علي الأداء الأفضل بمشاعر إيجابية (13 : 222) (5 : 120-122).

وينكر أسامة راتب (2007) أن هناك مبادئ للتدريب علي التصور منها أن يسبق التصور بعض تمارين الإسترخاء ، ووضع أهداف نوعية تتسم بالواقعية وتتوافق صعوبتها مع قدرات اللاعب ، وأن يشترك في عملية التصور العديد من الحواس حتي يحقق اللاعب فائدة أكبر من التمرين، كما يجب أن يكون التصور الذهني للأداء بالسرعة الصحيحة له حتي يكون أكثر ألفة بالأداء، كما لابد من الممارسة المنتظمة

والمستمرة تتماشى مع طبيعة النشاط الرياضي وخصائصه حتي يكون التدريب علي التصور خبرة ممتعة للاعب الرياضي (3: 225-228).

وهناك طرق متعددة للتدريب علي للتصور العقلي إلا أن الباحثة تري من وجهة النظر العملية أن أداء التصور عن طريق التنويم الإيحائي هو أفضل الطرق لتعزيز مفهوم الذات لدي اللاعبين حيث يستقبل اللاعب تعليمات محددة مسبقاً للأداء حسب الأهداف المرغوبة ويتصور اللاعب نفسه ينفذها بنجاح مما يؤدي لتعزيز الأداء وبالتالي تحقيق الهدف وبتكرار التدريب بهذه الطريقة يصل اللاعب لمرحلة المحاكاة . simulation

ويذكر (حسن علاوي) (2002) أن التنويم الإيحائي يساهم في سرعة تعلم اللاعبين للإسترخاء ويقلل من حدة التوتر والقلق والإنفعالات السلبية التي يمكن أن تؤثر علي الأداء بل ويسهم في تعيّنهم نفسياً (8:240) ويتفق مع (Martin)(2010) في أن التنويم هو حالة شبيهة بالنوم وهو ما يسمى بالنوم الإصطناعي حيث يكون اللاعب في حالة من الوعي تمكّنة من إدراك التعليمات التي يتم إمدادها بها وهو في هذه الحالة ولكن الإستجابة لها تشبه إستجابة الفرد في حالة اللاوعي كما أنه تختلف من فرد لآخر (15: 294: 400).

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (1994) أن السباحة من الرياضات التي تتطلب الإرتقاء بالكفاءة البدنية والمهارية والعقلية والنفسية حيث أنها إحدى الرياضات التي تستخدم الوسط المائي مما يجعلها تتسم بالصعوبة في ممارستها (1: 22) (5 : 151).

ويذكر (Gruch) أن رياضة السباحة من الرياضات التي تتميز بطبيعة مختلفة في الأداء وذلك لإختلاف البيئة التي تمارس فيها وهي الوسط المائي كما أنها أساس لكل الرياضات المائية، ورياضة السباحة تتطلب إستخدام العديد من القدرات الذهنية والعقلية المختلفة للتعامل مع هذا الوسط والتكيف معه والقدرة علي الأداء الجيد والتميز والتركيز علي رفع كفاءة الأداء وتطوير زمن الأداء والسرعة المناسبة والتخطيط لمسافة السباقات المختلفة (14: 24). فالسباح الجيد هو الذي يستطيع إدراك الزمن المطلوب والسرعة المناسبة في كل جزء من أجزاء السباق وتنظيم السرعة وتجزئتها في كل جزء من أجزاء السباق. (4) ورياضة السباحة هي إحدى الرياضات المكونة لرياضة الخماسي الحديث وتعتبر رياضة الخماسي الحديث من الرياضات التي تتسم بطبيعته خاصة في مجال المنافسه الرياضية، فهي رياضه فرديه رقميه مركبه، لها مكانه خاصه بين الرياضات التي تتسم بشده التنافس، حيث تضم خمس رياضات تتطلب كل منها قدرات بدنيه ومهاريه وعقليه خاصه، ومن هنا تأتي تسمية لاعب الخماسي الحديث بإسم (الرياضي الكامل) (9)، حيث تعتمد هذه الرياضة علي تحدي اللاعب لقدراته ومهاراته في خمس مسابقات متتاليه هي الترتيب: (المبارزه- السباحه 200م حره- الفروسية- الرمايه والجري حيث تم ضمهما في مسابقه واحده أطلق عليها إسم Laser Run) وذلك طبقاً لتعديلات القانون والتي بدأت منذ عام 2009 ومستمره

إلي الآن في محاولات جاهدة من الخبراء في هذه الرياضة للوصول بها لأعلي درجات المنافسه والتشويق سواء للاعبين أو لمتابعي هذه الرياضة المتميزة.

ونظرا لأهمية رياضة السباحة داخل رياضة الخماسي الحديث والتي تمتلك أكبر نسبة مساهمة في المحصلة النهائية حيث تبلغ (25.6%) ولأن التنافس فيها يكون قويا للحصول علي أكبر عدد من النقاط ولأنها الرياضة التي يتم إختيار لاعبي الخماسي الحديث علي أساسها وحيث أن اللاعب يكون قد بذل مجهودا كبيرا لا يستهان به في مسابقة المبارزة والتي تسبق مسابقة السباحة مباشرة فأصبح مطلوبا من اللاعب أن يؤدي أفضل أداء ممكن لديه بل ويحسن أدائه باستمرار للحصول علي أكبر عدد ممكن من النقاط التي ستساعده في مسابقات تالية وهي الفروسية و ال Laser Run وبالتالي ستسهم في المحصلة النهائية وتساعد في الترتيب والتأهل وخاصة في الأدوار قبل النهائية والمنافسات التي تلعب نهائي فقط ، ولما كانت عملية التدريب عملية فردية متكاملة من جميع الجوانب فقد رأت الباحثة وضع برنامج يعتمد علي التصور العقلي عن طريق التنويم الإيحائي لتحسين زمن 200م حرة لمسابقة السباحة في رياضة الخماسي الحديث وذلك جنبا إلي جنب مع البرنامج البدني المتخصص للعمل علي تحسين مستوى الأداء للاعب وبالتالي زيادة عدد النقاط الحاصل عليها في مسابقة السباحة مما سيعمل علي تحسين المحصلة النهائية وبالتالي التأهل لأولمبياد ريو دي جانيرو 2016 وهو الهدف الذي تم وضعه للاعب.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي :

1. وضع برنامج للتدريب العقلي يعتمد علي التصور باستخدام التنويم الإيحائي لتحسين مستوى أداء 200م سباحة حرة في مسابقة السباحة (الزمن - النقاط الحاصل عليها) داخل رياضة الخماسي الحديث.
2. التعرف علي تأثير البرنامج علي مستوى أداء اللاعب في مسابقة السباحة داخل الخماسي الحديث في المنافسات التي سيشارك بها بغرض التأهل لأولمبياد ريو دي جانيرو 2016.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والقياسات البعدية للاعب قيد الدراسة (مجموعة تجريبية) في زمن الأداء لمسابقة السباحة لصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق ذات دلالة بين اللاعب قيد الدراسة (مجموعة تجريبية) وبين اللاعبين الآخرين (مجموعة ضابطة) في زمن الأداء لمسابقة السباحة لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعب قيد الدراسة (مجموعة تجريبية) وبين اللاعبين الآخرين (مجموعة ضابطة) في المحصلة النهائية لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

رياضة الخماسي الحديث : هي رياضة فردية مركبة تشمل المنافسة في خمس رياضات متتالية هي علي الترتيب (المبارزه، السباحة، الفروسية، الرماية والجري) في مسابقة واحدة تسمى (Laser Run)) .

المحصلة النهائية : هي مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب للخمس مسابقات .

مستوي أداء مسابقة السباحة : الزمن الذي يستغرقه اللاعب في سباحة 200م حرة وكذلك عدد النقاط التي يحصل عليها نتيجة للزمن المسجل وفق قانون رياضة الخماسي الحديث والمعتمد من الإتحاد الدولي للخماسي الحديث.

الإسترخاء : يقصد به قدرة اللاعب علي التنفس بطريقة سليمة لتقليل آثار التعب العضلي والعقلي وسرعة الإستشفاء الجزئي بحيث يستطيع اللاعب بها تقليل التوتر العضلي في الكتفين والرقبة وتنظيم التنفس بطريقة صحيحة تسهم في الشعور بالقوة وتركيز الإنتباه في التصويب وتتيح له الفرصة للإستعداد للأداء التالي .

التصور العقلي: هو إعادة تكوين أو إسترجاع الخبرة في العقل عن طريق إسترجاع المعلومات المخزنة في العقل للأداء الأفضل والصحيح ودمجها مع التعليمات التي تخص الأداء داخل عملية التنويم الإيحائي.

التنويم الإيحائي : تسمى بحالة اللاوعي المدرك حيث يكون الفرد في حالة التنويم الإيحائي في حالة من الوعي ولكن السلوك الذي يتخذه يشبه سلوك الفرد اللاوعي وتختلف درجات التنويم الإيحائي عند حدوثها من فرد لآخر حيث تتفاوت في أثرها من خلال طريقة إستجابته وتفاعله لبعض المثيرات الخارجية أو لا يتفاعل معها نهائيا (15 : 394-400).

الدراسات المرجعية:

دراسة ل " هند فريد" (2006) بعنوان "تأثير برامج تدريب المهارات النفسيه علي تطور مستوى الأداء لدي لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث"، وتهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريب علي المهارات النفسية وهي الإسترخاء، التصور، الإنتباه والتنشيط أو التعبئة النفسية علي مستوى الأداء للاعبين واللاعبات المصريين في الخماسي الحديث ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخري تجريبية من لاعبي ولاعبات الفريق القومي المصري

للخماسي الحديث وبلغ عدد العينه (4) لاعبين تم تقسيمهم لمجموعتين، وقد تم تطبيق البرنامج علي المجموعه التجريبية وكان من أهم النتائج :

١. وجود تحسن في مستوى أداء كل رياضة من الرياضات الخمس علي حدة
٢. تحسن في مستوى الأداء الكلي للرياضات الخمس للمجموعه التجريبية
٣. تحسن في مستوى أداء المهارات النفسية قيد البحث للمجموعه التجريبية
٤. كان التحسن للسيدات أكبر منه في الرجال للمجموعه التجريبية حيث تأهلت لاعبة لدورة الألعاب الأولمبية بأثينا (2004) (12).

دراسة "محمد حسن" (2013) بعنوان "التصور العقلي وعلاقتة بالإدراك الحس حركي لدي سباحي المنتخبالأردني"، تهدف الدراسة إلي التعرف علي مستوى التصور العقلي وعلاقتة بالإدراك الحس حركي لي سباحي المنتخب الأردني وقد إستخدامالباحث المنهج الوصفي علي عينة من خمسة لاعبين من المنتخب الأردني لموسم 2011 وكان من أهم النتائج: ان مستوى التصور العقلي لدي اللاعبين واللاعبات متوسط وأن هناك إرتباط بين متغيرات الإدراك الحس حركي مع بعدي التصور البصري والتصور من منظور داخلي وقد أوصي بضرورة الإهتمام بالتدريب العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في البرامج التدريبية للاعبين في رفع مستوى الإنجاز وتحقيق أهداف التدريب (9 : 967-978).

دراسة "هدي ظاهر" (1993) هدفت للتعرف علي تأثير التدريب العقلي علي تحسين مستوى أداء منظومة حركات سباحة الزحف علي البطن في حالة إستخدامة بعد تحسين مهارة التصور الحركي، وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة بلغت 45 طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات، وكان من أهم النتائج: أن إستخدام التدريب العقلي المقنن والمدعم بالتغذية الرجعية يؤدي إلي تحسين العملية التعليمية والتدريبية والإسراع بها عنة في حالة إستخدام الطريقة التقليدية القائمة علي الشرح والنموذج العملي (11 : 251-266).

دراسة "محمد سمير" (1998) تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج للتدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري علي تحسين مستوى الأداء في سباحة الزحف علي البطن، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة بلغت 24 مبتدئ مقسمين علي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة، وقد كان من أهم النتائج أن التدريب العقلي المصاحب لأداء المهارات لة تأثير إيجابي علي تحسين مستوى الأداء لتعلم سباحة الزحف علي البطن (10).

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بإجراء المقارنات بين القياسات القبلية والبعدية ،وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

ثانياً : عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية للاعبى منتخب جواتيمالا للخماسي الحديث والمسجلين بإتحاد جواتيمالا للخماسي الحديث للعام (2015 / 2016).

ثالثاً : أسباب إختيار العينة:

1. توافر وجود الباحثة في دولة جواتيمالا وموافقة اللاعب ووالديه والمحامي المختص علي تطبيق البرنامج علي اللاعب حيث أنه مؤهل لأولمبياد ريو دي جانيرو (2016) م.
2. وجود مشكلة لدي اللاعب (محور الدراسة) والتي تم شرحها في مشكلة البحث.

جدول (1)

يوضح توصيف العينة

إسم اللاعب/اللاعبة	السن	العمر التدريبي	مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية
Charles	17	9		*
Isabel	17	9	*	
Sofia	16	8	*	
Gorge	17	9	*	

رابعاً : الأدوات المستخدمة:

1. نتائج البطولات التي إشتراك فيها لاعبي المجموعتين (الضابطة والتجريبية) منذ (2015) م حتي بطولة العالم (2016) م والمسجلة رسمياً بالإتحاد الدولي للخماسي الحديث.
2. نتائج تطبيق الإختبار القبلي والقياسات البعدية (قبل كل بطولة) إشتراك فيها لاعبي المجموعتين (الضابطة والتجريبية).
3. البرنامج التدريب العقلي المقترح والذي تم تصميمه من قبل الباحثة ويشمل:
 - جلسات للتدريب علي المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور) عن طريق التنويم الإيحائي.
 - جلسات التدريب العقلي عن طريق التنويم الإيحائي علي الأداء في سباحة 200م سباحة حرة لتسجيل الرقم الذي تم تحديده وهو 2:03:00 ق.

البرنامج المقترح :

تم تصميم البرنامج لهدفين هما:

- التدريب علي مهارة الإسترخاء عن طريق التنفس لتقليل التوتر والتعب
- التدريب علي مهارة التصور للوصول لمرحلة المحاكاة للأداء الفعلي لمسابقة السباحة بكل تفاصيلها وتسجيل الزمن المحدد.

مكونات البرنامج:

يحتوي البرنامج علي عدد (16) إسبوع بواقع (6:4) جرعات تدريبية في الأسبوع ، يتراوح زمن كل وحدة تدريبية في البداية من(21 ق) ق ثم إلي (6 ق)، يبدأ بالتدريب علي الإسترخاء والتصور، وصولاً للتدريب علي الأداء في مسافة السباق.

جدول (2)

توصيف البرنامج

الأسبوع	الهدف من الجلسة	الوقت المستغرق للجلسة	ملحوظات
الأول	إسترخاء عضلي	21:00 ق	بعد التدريب البدني
الثاني،الثالث	إسترخاء عقلي عن طريق التنفس	16:00 ق إلي 10:00 ق	بعد التدريب البدني
الرابع،الخامس	التصور العقلي للغرفة العقلية Mental room	17:00 ق	5 مرات بالأسبوع – قبل التدريب البدني
السادس،السابع	التصور العقلي لمكان التدريب بكل التفاصيل	17:00 ق	5 مرات بالأسبوع – قبل التدريب البدني
الثامن،التاسع	تصور أجزاء محددة من الأداء Start • الأداء المهاري للسباحة Turn •	20:00 ق	5 مرات بالأسبوع – قبل التدريب البدني
العاشر،الحادي عشر	تصور الأداء داخل السباق بكل تفاصيله • مسافة السباق • تقسيم مسافة السباق • ال Start • الحالة الإنفعالية الإيجابية • تصور الأداء • ال Finish	10:00 ق	5 مرات بالأسبوع – قبل التدريب البدني
الثاني عشر الثالث عشر الرابع عشر الخامس عشر السادس عشر	تصور الأداء بالكامل أثناء المنافسة وتسجيل الرقم الذي تم تحديده مع المدرب واللاعب وهو 2:03.00 ق	06:00 ق : 20.00 ق	6 مرات بالأسبوع

إستمارة تسجيل تدريبات اللاعب : (المجموعة التجريبية) لتسجيل زمن كل جلسة و تسجيل الملاحظات أثناء الجلسات والتدريب البدني.

إستمارة تسجيل نتائج اللاعبين : للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البطولات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وتفسيرها.

الخطوات التنفيذية للبحث:

1. تجهيز البرنامج بالكامل وتسجلة صوتياً باموسيقي المرافقة ليتاح للاعب تطبيقه بمفرده في الأوقات المحددة وهو يتكون من عدد (16) إسبوع ب (7) جلسات كما هو مبين بالجدول (2) جلسة صوتية.
2. تجهيز النسخ الورقية لإختبار المهارات النفسية لسهولة إستخدامها قبل القياس القبلي والبعدي.
3. القياس القبلي: للمهارات العقلية

- الهدف الرئيسي من الإختبار هو الإسترشاد بنتائج للوقوف علي مدى فاعلية عملية التدريب علي البرنامج ، حيث تم تطبيق إختبار المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور) علي لاعبي المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لهم قبل البدء في تطبيق البرنامج علي المجموعة التجريبية . والتأكد من جاهزية الإختبار وفهم اللاعبين لكيفية تأديته، وذلك يوم الأربعاء الموافق 2015/12/2

جدول (3)

القياس القبلي للمهارات العقلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المهارات العقلية		المجموعة	اللاعب/اللاعبة
التصور	الإسترخاء		
12	11	تجريبية	Charles
8	7	ضابطة	Isabel
9	11	ضابطة	Sofia
9	11	ضابطة	Gorge

- القياس القبلي : مستوي أداء 200م سباحة

تم تسجيل القياس القبلي لمستوي أداء 200م سباحة للاعب (مجموعة تجريبية) وكذلك للاعبين (مجموعة ضابطة) لآخر بطولة شاركوا فيها في الموسم (2015/2014) بالزمن والنقاط وهي نتائج رسمية وموثقة من الإتحاد الدولي للخماسي الحديث.

جدول (4)

القياس القبلي لمستوي أداء 200م سباحة للمجموعتين الضابط والتجريبية

النقاط	زمن أداء 200م سباحة	البطولة	المجموعة ضابطة/تجريبية	اللاعب/اللاعبة
332	02:05.72	بطولة العالم للشباب - المكسيك 2015/8/2	تجريبية	Charles
263	02:25.84	بطولة العالم للشباب - المكسيك 2015/8/2	ضابطة	Isabel
260	02:26.98	بطولة العالم - الأرجنتين (بيورس أيرس) 2015/8/31	ضابطة	Sofia
315	02:08.52	بطولة بان أميركان - تورينغو 2015/6/18	ضابطة	Gorge

تطبيق البرنامج:

تم البدء في تطبيق أول جلسات البرنامج يوم السبت الموافق 2015/12/5 والجدول (5) يوضح الفترة الفعلية لتطبيق البرنامج.

جدول (5)

الهدف من الجلسات ومدة تطبيق كل جلسة داخل البرنامج أثناء التطبيق

عدد الأسابيع	التاريخ	الهدف من الجلسة
1	2015/12/ 11-5	الإسترخاء العضلي
2	2015/12/ 25-12	الإسترخاء العقلي
2	2016/1/ 8-12/26	التصور العقلي Mental room
2	2016/1/ 22-9	التصور العقلي (تفاصيل مكان التدريب)
2	2016/2/5-1/23	تصور المهارات المكونة للأداء Movement imagery
2	2016/2/19-6	تصور الأداء Performance imagery
6	2016/3/31-2/20	تصور الأداء داخل المنافسة Competition imagery

تم الإنتهاء من تطبيق البرنامج في الخميس الموافق 2016/3/31 إلا أن اللاعب Charles (مجموعة تجريبية) إستمر في التدريب علي أخر جلسة حتي نهاية أولمبياد ريو دي جانيرو 2016

القياسات البعدية:

تم البدء في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية بتاريخ 2016/3/12 وذلك أثناء وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج، والجدول (6) يوضح القياسات هذه القياسات.

جدول (6)

القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية بالتواريخ

القياسات البعدية لمهاتري الإسترخاء والتصور				المجموعة تجريبية/ضابطة	اللاعب/اللاعبة
ب(2) 2016/5/18		ب(1) 2016/3/12			
تصور	استرخاء	تصور	استرخاء		
**20	**17	**19	**16	تجريبية	Charles
*9	7	*9	7	ضابطة	Isabel

9	12	9	11	ضابطة	Sofia
11	11	12	11	ضابطة	Gorge

البدء في تسجيل نتائج البطولات التي اشترك فيها لاعبي ولاعبات المجموعتين والمعتمدة من الإتحاد الدولي للخماسي الحديث كقياسات بعدية. والجدول التالي يوضح هذه النتائج.

جدول (7)

القياسات البعدية لمستوي أداء 200م سباحة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البطولات التي شاركوا فيها

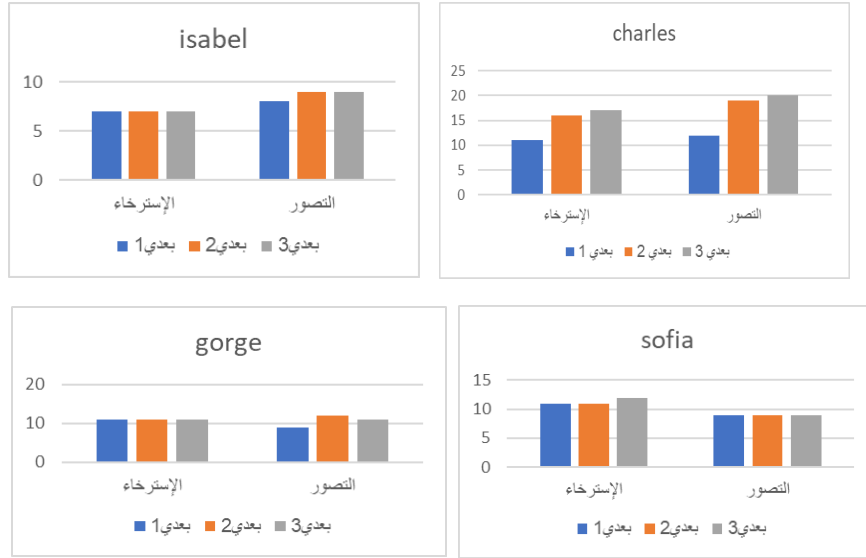
النقاط	زمن الأداء م200	البطولات	المجموعه ضابطة/تجريبية	اللاعب/اللاعبة
326	02:04.92	كأس العالم(1)-القاهرة 2016/2/28	ت	Charles
265	02:28.63		ض	Sofia
319	02:07.31		ض	Gorge
331	02:03.28	كأس العالم(2)-ريو- البرازيل 2016/3/15	ت	Charles
**333	**حصل علي 02:02.59 في التصفيات			
274	02:22.01		ض	Isabel
392	02:03.80	كأس العالم(3)-روما- إيطاليا 2016/4/3	ت	Charles
272	02:22.75		ض	Isabel
257	02:27.45		ض	Sofia
311	02:09.79		ض	Gorge
لم يتأهل	02:28.66		كأس العالم(4)- المجر 2016/4/13	ض
لم يتأهل	02:07.59		ض	Gorge
392	02:03.85	كأس العالم(5)- ساراسوتا-أمريكا 2016/5/9		Charles
331	02:03.07	بطولة العالم-موسكو- روسيا 2016/5/22	ت	Charles
279	02:20.45		ض	Isabel
261	02:26.35		ض	Sofia
319	02:07.20		ض	Gorge
331	02:03.18	أولمبياد ريو دي جانيرو-البرازيل 2016/8/18	ت	Charles
273	02:22.57		ض	Isabel

عرض النتائج:

جدول (8)

نتائج قياس مهارتي (الإسترخاء-التصور) في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ملاحظات	قياسات مهارتي الإسترخاء - التصور						المجموعة تجريبية/ضابطة	اللاعب/اللاعبة
	القياسات البعدية				القياس القبلي			
	بعدي (2)		بعدي (1)		تصور	إسترخاء		
تصور	إسترخاء	تصور	إسترخاء	تصور	إسترخاء			
تطبيق الإختبار إسترشادي	**20	**17	**19	*16	13	11	تجريبية	Charles
	9	7	*9	7	8	7	ضابطة	Isabel
	9	12	9	11	9	12	ضابطة	Sofia
	12	11	12	11	12	11	ضابطة	Gorge



شكل (1)

القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارتي (الإسترخاء-التصور)

يتضح من جدول (8)، شكل (1) وجود فروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية لدى لاعب المجموعة التجريبية في مهارتي الإسترخاء والتصور لصالح القياسات البعدية نتيجة التدريب عليها داخل البرنامج، فجاءت الفروق في مهارة الإسترخاء لصالح القياس البعدي الأول بفارق (5) درجات ولصالح القياس البعدي الثاني بفارق (6) درجات، بينما جاءت الفروق في مهارة التصور لصالح القياس البعدي الأول بفارق (5) درجات ولصالح القياس البعدي الثاني بفارق (7) درجات، كما كان هناك تحسناً بين القياسين البعديين الأول والثاني في مهارتي الإسترخاء والتصور لصالح القياس البعدي الثاني بفارق (1) درجة بالرغم من أنه تحسن طفيف.

بينما في المجموعة التجريبية لم توجد فروق دالة بين القياس القبلي والقياسين البعديين سوي للاعبة Isabel في القياس البعدي الأول في مهارة التصور بفارق (1) درجة لصالح القياس البعدي الأول وهو تحسن طفيف تعزية الباحثة لتكرار أداء الإختبار.

جدول (9)

الفروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية في مستوى أداء 200م للاعب المجموعة التجريبية

Charles

القياسات البعدية لمستوي الأداء					قبلي	اللاعب
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)		
02:03.18	02:03.07	02:03.80	02:02.59	02:04.92	02:05.72	Charles
*02.54-	*02.65-	*01.92-	*03.13-	*0.80-		الفروق بالثواني

يتضح من الجدول (9) أن هناك فروق في الزمن بين القياس القبلي والقياسات البعدية في مستوى أداء 200م حرة في مسابقة السباحة لصالح القياسات البعدية وأن التحسن في تصاعد مستمر فيما عدا القياس البعدي (5) (أولمبياد ريو 2016) وذلك لشدة المنافسة في البطولة حيث سبق أن خاض اللاعب مسابقة المبارزه والتي تميزت بشدتها للحصول علي أكبر عدد من نقاط الفوز علي المنافسين للحصول علي أفضل عدد من النقاط في المحصلة النهائي، ولكن اللاعب إقترب فيها بشكل كبير من الهدف المحدد وهو تسجيل زمن 02:03.00 ق إلا أن اللاعب قد حققه في القياس البعدي الثاني في التصفيات حيث سجل 02:02.59 ق بفارق زمن أحسن من المحدد ب 0.41 جزء من الثانية، وأقترب منه بفارق 0.80 جزء من الثانية في القياس البعدي الثالث.

جدول (10)

الفروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية في مستوى أداء 200م للاعب المجموعة الضابطة

Isabel

القياسات البعدية لمستوي الأداء				قبلي	اللاعب
(4)	(3)	(2)	(1)		
02:22.57	02:20.45	02:22.75	02:22.21	02:25.84	Isabel
*03.27-	*05.39-	*03.09-	*3.63-		الفروق بالثواني

يتضح من الجدول (10) وجود فروق في الزمن بين القياس القبلي والقياسات البعدية لصالح القياسات البعدية وهو نتيجة التدريب البدني فقط إلا أن الفروق والتحسن غير ثابت أو منتظم نسبيا فهي تتذبذب بين الإرتفاع والإخفاض.

جدول (11)

الفروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية في مستوى أداء 200م للاعبة المجموعة الضابطة

Sofia

القياسات البعدية لمستوي الأداء				قبلي	اللاعب
(4)	(3)	(2)	(1)		
02:26.35	02:28.66	02:27.45	02:28.63	02:26.98	Sofia
*0.63-	01.68+	0.47+	01.65+		الفروق بالثواني

يتضح من جدول(11) وجود فروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية (1،2،3) في زمن أداء 200م حرة في مسابقة السباحة ولكن لصالح القياس القبلي أي أنه لا يوجد تحسن في الزمن، بينما يوجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (4) لصالح القياس البعدي ولكن بفارق 0.63 جزء من الثانية.

جدول (12)

الفروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية في مستوى أداء 200م للاعب المجموعة الضابطة

Gorge

القياسات البعدية لمستوي الأداء				قبلي	اللاعب
(4)	(3)	(2)	(1)		
57.07:20	45.07:59	75.09:79	21.07:31	84.08:52	Gorge
*01.32-	*0.93-	01.27+	*01.21-		الفروق بالثواني

يتضح من جدول(12) شكل(5) وجود فروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية (1،3،4) لصالح القياسات البعدية إلا أن هناك تذبذب في مستوى التحسن بينما يوجد فروق في الزمن بين القياس القبلي والبعدي(2) لصالح القياس القبلي مما يوضح عدم ثبات المستوى.

مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الدراسة في الجداول (9)،(10)،(11)،(12) وجود تحسن في مستوى الأداء سواء للمجموعة الضابطة أو المجموعة التجريبية، إلا أن التحسن الملاحظ للمجموعة الضابطة هو تحسن متذبذب بين الصعود والهبوط كما أنه في بعض البطولات لم يكن هناك تحسناً لبعض أفراد المجموعة، ولكن التحسن

الحادث هو نتيجة للتدريب البدني فقط وهو ما يؤكد الجدول (8) الذي يوضح عدم وجود تحسن في مهارتي الإسترخاء والتصور لدي لاعبي المجموعة الضابطة لأنهم لم يتدربوا عليها.

بينما نلاحظ أن التحسن في مستوي الأداء للمجموعة التجريبية تحسن منتظم وثابت نسبيا يتمحور حول الهدف الذي تم تحديده عند وضع البرنامج والجلسات وهو تسجيل زمن (02:03.00 ق) وقد سجل اللاعب في بطولة كأس العالم (2) في ريو دي جانيرو بالبرازيل زمن (02:02.59 ق) أي أحسن من الزمن المحدد مسبقا ب (-0.41) جزء من الثانية، وهو ما ساعد علي الوصول إلية التدريب العقلي بإستخدام التنويم الإيحائي والذي يوضحه الجدول (8) حيث التحسن في مستوي مهارتي الإسترخاء والتصور واللتان ساهمتا بدرجة كبيرة في التدريب أثناء البرنامج بإستخدام التنويم الإيحائي.

وهو ما يؤكد **Prinz (1994)** أن التصور العقلي هو عملية تشفير للحركات التي يقوم بها اللاعب حيث يتم التدريب علي جميع أجزاء الأداء أو المهارة ويتم إسترجاعها فيكون الأداء أليا حيث يتم طبع الشفرات الجديدة لتحل محل الشفرات القديمة وهو ما يسبب تحسن الأداء، وهو ما حدث بالفعل أثناء تطبيق البرنامج حيث تم إعطاء التعليمات الخاصة بالأداء أثناء جلسات التنويم الإيحائي بما يخدم أداء اللاعب داخل المنافسات وبما يخدم تحقيقه للهدف الذي تم تحديده مسبقا بجانب تعليمات الأداء للتدريب البدني والتي وضعها المدرب.

كما يتفق **يحيي كاظم (1990)** وأسامة راتب (2000) علي أن التصور العقلي لة من الفاعلية علي الأداء الرياضي ما يعمل علي وصول اللاعب الرياضي إلي أفضل مستوي ممكن في التدريب والمنافسة حيث يعتمد علي وضع أهداف مسبقة وإستراتيجيات للوصول لتحقيق الهدف، وهو ما تم تحقيقه بالفعل عن طريق وضع الهدف للاعب أولا ثم إتخاذ الإستراتيجيات المناسبة التي تمكنه من تحقيقه وهو التدريب علية عن طريق التنويم الإيحائي في جلسات متعددة طوال فترة التدريب والمنافسات.

كما يتفق **shmidt ,Crage (2000)**، **ويحيي كاظم (1990)**، **وحسن علاوي (2002)** علي أن التصور العقلي هو أكثر من مجرد الوئية أو التبصر visualization حيث يشترك فية جميع الحواس حتي يصل لمرحلة المحاكاة الصامتة للأداء Simulation حتي يتم التعامل مع الأداء بصورة أفضل مما يؤدي إلي تحسن مستوي الأداء،

ويتفق **حسن الأشقر (2006)** مع **هدي ظاهر (1993)** و**محمد حسن (2013)** علي أن السباح الجيد هو الذي يستطيع إدراك الزمن المطلوب والسرعة المناسبة في كل جزء من أجزاء السباق وتنظيم السرعة وتجزئتها في كل جزء من أجزاء السباق، كما إتفقوا علي أن التدريب العقلي عن طريق التصور لة من الأهمية كأحد الأبعاد المؤثرة في رفع مستوي الإنجاز للاعبين كما يؤدي إلي كفاءة العملية التدريبية ويسرع من نتائجها الإيجابية، وهو ما ساعد علية التدريب من خلال البرنامج الذي تم وضعه للاعب، حيث يذكر أسامة راتب 2007 أن هناك مبادئ للتدريب العقلي ومن أهمها الإستمرار في التدريب قبل المنافسة وأثناءها وبعدها وأثناء التدريب والإنتظام فية بعد وضع الأهداف الواقعية والنوعية للاعب وهو ما تم تنفيذه

بالفعل للحصول علي أفضل النتائج وأفضل أداء وتحقيق الهدف الذي تم تحديده وهو ما وصل إليه بالفعل، بل حافظ اللاعب علي مستوي أدائه في كل البطولات التي إشتراك فيها بغرض التأهل لأولمبياد ريو دي جانيرو 2016 وظل اللاعب محافظا علي نفس المستوي فيها حيث سجل 02:03.18 ق.

بينما لاعبي المجموعة الضابطة قد حدث تحسن بالفعل لبعض لاعبيها ولكنة تحسن يتأرجح بين الإرتفاع والإخفاض فمثلا الجدول (10) يوضح مستوي أداء لاعبة **Isabel** وهي أيضا مؤهلة لأولمبياد ريو دي جانيرو 2016 إلا أن التحسن من بطولة لأخري يتأرجح بين -03.09 ث، -05.39 ث وهو فارق كبير بالنسبة للزمن في منافسات السباحة لتعود مرة أخري لتسجل فارق -03.27 ث عن القياس القبلي وهو ما يوضح عدم ثبات المستوي.

بينما لاعبة **Sofia** لم تسجل تحسنا في المستوي في القياسات البعدية الثلاثة الأولى بينما سجلت تحسنا ضئيلا جدا في القياس البعدي الرابع وهو -0.63 جزء من الثانية وهو ما يوضحة الجدول (11) في حين ان اللاعب **Gorge** قد سجل تحسنا بفارق -01.32 ث وذلك في القياس البعدي الرابع بينما سجل في القياس البعدي الثاني زيادة في الزمن المسجل بفارق +01.27 ث ثم عاد وسجل أدني تحسن لة في القياس البعدي الثالث بفارق -0.93 جزء من الثانية وهو ما يوضح التذبذب في المستوي ويتضح ذلك من خلال الجدول (12).

يتضح مما سبق أن التذبذب في مستوي الأداء لا يخدم اللاعب في منافسة السباحة داخ رياضة الخماسي الحديث، كما أن وضع الأهداف الواقعية التي تتفق مع إمكانيات اللاعب والأهداف النوعية التي تتفق مع نوع النشاط ومتطلباته والتدريب عليها عن طريق التصور العقلي بالتنويم الإيحائي جنبا إلي جنب مع التدريب البدني والمهاري لة من الفاعلية في تحسين مستوي الأداء والوصول لأفضل صورة لة وهو ما يتفق مع كل من أسامة راتب (2007)، هدي ظاهر (1993)، هند فريد (2006)، محمد حسن (2013).

الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية وفي حدود العينة توصلت الباحثة للنتائج الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي أداء مهاري الإسترخاء والتصوير لصالح المجموعة التجريبية نتيجة إستخدام برنامج التدريب العقلي بالتنويم الإيحائي.
2. توجد فروق ذات دلالة بين القياس القبلي و القياسات البعدية للاعب المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية نتيجة تطبيق برنامج التدريب العقلي بالتنويم الإيحائي.
3. تم تحقيق اللاعب للهدف الذي وضع مسبقا قبل تطبيق البرنامج وهو 02:03.00 ق حيث سجل 02:02.59 ق كما كان الأداء ثابتا حول الزمن المحدد بفارق أجزاء من الثانية.

٤. توجد فروق ذات دلالة بين القياس القبلي والقياسات البعدية لبعض لاعبي المجموعة الضابطة لصالح بعض القياسات البعدية إلا أنه تحسن غير ثابت ونتيجة للتدريب البدني فقط حيث لم يطبق عليهم البرنامج للتدريب العقلي.

التوصيات:

في ضوء النتائج والإستنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

١. ضرورة وضع الأهداف الواقعية التي تتفق مع إمكانيات اللاعبين والأهداف النوعية التي تتفق مع النشاط الرياضي الممارس وخصائصه ومتطلباته مع اللاعبين وإستخدام إستراتيجيات التدريب البدني بجانب إستراتيجيات التدريب العقلي في خطة متكاملة لتحقيق الأهداف المرجوة.
٢. ضرورة الإهتمام بإستخدام إستراتيجيات التدريب العقلي جنبا إلى جنب مع التدريب البدني للوصول لأفضل أداء ممكن للاعبين داخل التدريب وقبل وأثناء وبعد المنافسة، كأحد الأبعاد المؤثرة في تحقيق أهداف العملية التدريبية بكفاءة.
٣. الإهتمام بإستخدام إستراتيجيات التدريب العقلي للاعبين الخماسي الحديث في الرياضات الخمس المكونة لهذه الرياضة حيث أنها من الرياضات التي لها العديد من الإحتياجات العقلية والنفسية والبدنية فهي رياضة ذات طابع خاص.

المصادر:

المصادر العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، القاهرة، دار الفكر (1994).
٢. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة (2000).
٣. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة : المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة (2007).
٤. حسن الأشقر: تأثير إستخدام التدريب العقلي بإستخدام إدراك الزمن والمسافة علي مستوى أداء سباحتي الزحف علي البطن والظهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان. (2006).
٥. فيصل رشيد العياش : رياضة السباحة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل (1989).
٦. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة (1996).

٧. محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (1999).
٨. محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة (2002).
٩. محمد حسن: التصور العقلي وعلاقتها بالإدراك الحس حركي لدي سباحي المنتخب الأردني، العلوم التربوية، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية، المجلد 40، الملحق 3، (2013) ص 967-978.
١٠. محمد سمير: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للأداء في سباحة الزحف علي البطن للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة. (1998).
١١. هدي طاهر : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الرجعية علي رفع مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مجلد 1، العدد 2، (1993) ص 251-266.
١٢. هند فريد : تأثير برامج تدريب المهارات النفسية علي تطور مستوى الأداء لدي لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية، (2004).
١٣. يحيي كاظم النقيب : علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، السعودية (1990).

المصادر الأجنبية:

14. Grush,R. : The emulation theory of representation: Motor control-imagery- and perception, Behavior brain, reserch quarterly forexercise and sport, UK (2009).
15. Martin T. Orne,Emily Orne, Wayne G. : Hypnosis, Encyclopedia of stress journal, Philadelphia, PA, united states,1st January, 2010, p(394:400).
16. Prinz W.: Motor imagery are action plans, behavior and brain sciences, no. 17, (1994).
17. Shmidt A. Richard, Grag A. Wrisberry : Motor learning and performance, 2nd edition, human kneteis (2000).