



## فاعلية برنامج للتدريب العقلي باستخدام إستراتيجيتي التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي علي تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة للمبتدئين في ظل مواجهة فيروس كورونا

\*م.د/ هند سعيد علي فريد

### الملخص

يهدف البحث إلي:وضع برنامج للتدريب العقلي يعتمد علي إستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري ، الحديث الذاتي الإيجابي) للتدريب علي المهارات الأساسية للسباحة لطالبات الفرقة الأولى اللاتي لم يسبق لهن تعلم السباحة، التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي مستوي أداء الطالبات للمهارات الأساسية للسباحة، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة-تجريبية) بإستخدام القياسات القبليّة والبعدية، تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من الطالبات اللاتي ليس لديهن خبرة سابقة بالسباحة، وقد بلغ عدد العينة (٤٠) طالبة تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما ضابط والأخري تجريبية، ومن أهم الإستنتاجات: برنامج التدريب العقلي (عن بعد) بإستخدام إستراتيجيتي التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي ذو فاعلية في تحسين أداء المهارات الأساسية والأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة، كما أن برنامج التدريب العقلي المقترح لة تأثير ملحوظ علي تحسين الثقة بالنفس، الحديث الذاتي الإيجابي والمهارات العقلية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية، وقد أوصت الباحثة بالإهتمام بتطبيق برامج التدريب العقلي وإستخدام إتراتيجياته في التعليم للمهارات الأساسية للسباحة خاصة في ظل جائحة كورونا.

### الكلمات الاستدلالية

التدريب العقلي، الحديث الذاتي الإيجابي، المهارات الأساسية للسباحة

\*مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية





### المقدمة ومشكلة البحث:

وقد أصبحت الثورة التكنولوجية من أهم سمات الحضارة الإنسانية فإبتكار النظم العلمية التكنولوجية هو الأساس في التنافس بين الدول حيث تعتبر التكنولوجيا من الأساليب التي لا بد أن تتواءم مع المجال الرياضي فهي تمثل أحد اهم الطرق في عملية التعليم والتدريب.

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الهامة التي يمكن أن نستمد منها العدي من المعارف والمعلومات العلمية القابلة للتطبيق فهو علم لة قواعد وفلسفة واتجاهات ونظريات وإستراتيجيات التي تطورت علي مر الزمن وتساهم في تطوير العديد من الرياضات.

يعد التدريب العقلي من الأفكار القديمة والتي ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر ولكنها أصبحت من الموضوعات الحديثة في هذه الأيام نظراً لزيادة الإهتمام بالرياضة وتباع أحدث الطرق في التعليم والتدريب لتحقيق أفضل النتائج، حيث إتسع نطاقه وإرتبط إرتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى مثل علم التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية ومناهج وطرق التدريس.

فالتدريب العقلي بإستراتيجياته المتعددة يهدف لتنمية الفرد وتطوير آدائه للوصول للمستويات المرغوبة من خلال الوصول للأداء المثالي عن طريق تطوير وتنمية المهارات العقلية والقدرة علي التكرار وتثبيت الأداء الصحيح والتحكم فيه ليصل لحالة المثالية، كما أنه إحد الطرق التي تؤثر علي تغيير السلوك وتعزيز التعلم عن طريق الإستراتيجيات التي تستخدم فيه (٢٢).

ويشير "العربي شمعون" (٢٠٠١) إلي أهمية أن يتم تنمية وتعلم المهارات النفسية لتسير جنباً إلي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وانه يجب التخطيط لها جيداً كالتخطيط لتنمية القوة والسرعة والمرونة، وإغفال تطوير الجوانب العقلية إلي جانب المهارات البدنية والمهارية يعيق تحقيق الإنجاز (١١ : ٣٦٢).

وتشير "Jolly Ray" (٢٠٠٣) (٢٥ : ٩) إلي أن المهارات النفسية يمكن تعلمها فهي مهارة مكتسبة وليست وراثية، كما أن العوامل النفسية هي السبب الأول في عدم ثبات المستوي والإحباط الإستسلام وخاصة عند المبتدئين في السباحة والناشئين، ويذكر "Michael B. Jonson" وآخرون (٢٠٠٦) (٢٨ : ١٨٤-١٩٥) أن إمتلاك السباح للمهارات النفسية هي بمثابة الحافة





النفسية الطبيعية التي تمكنه من الأداء بثبات وتحفظ به في حالة من الثقة والتحكم والتصميم تحت الضغط، ويتفق معه "Alan Goldberg" (٢٠٠٧) (٣٤) في أن السباح الذي يمتلك القدرة علي مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي قادر علي الإنجاز وتطوير مهاراته حيث أن التفكير السلبي يؤثر بشكل سلبي ومباشر علي الأداء.

ويذكر "حسن علاوي" (١٩٩٤) أن القدرات العقلية هي التي تساعد علي تعبئة قدرات الفرد وتحفيز طاقاته وإمكانياته لتحقيق أفضل أداء ممكن، وأن قضاء ساعات طويلة في عملية التدريب البدني ليس الإسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك طرق وأساليب كثيرة ومتنوعة يمكن أن تساعد علي تعلم المهارات الحركية وإكتسابها بل وتصحيح الخطأ الذي يمكن أن يحدث أثناء الأداء وهو التصور العقلي، فمن خلال هذه التدريبات يمكن التبادل بين الجانب البدني والجانب العقلي للمتعلم وبالتالي تخفيف العبء الملقى عليه أثناء عملية التعلم حيث أن التعلم عملية موحدة تتضمن الجانب البدني والعقلي (١٥ : ٩٨).

ويذكر "العربي شمعون" (١٩٩٦) أن القدرة علي التصور العقلي من المتغيرات المؤثرة في الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً وتصور الأداء الصحيح للمهارة والتخلص من الأخطاء الشائعة بها، بل إن أغلب اللذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون تصحيح الإستجابات الخاطئة بمقارنتها بالأداء المثل ويتم ذلك عن طريق التصور كوسيلة لتعلم المهارات وهو ما يوضح أهمية التصور العقلي كوسيلة لتعلم المهارات الرئيسية وإعتبارها جزء مكمّل لها. (كما يشير إلي أن الممارسة العقلية أكثر فاعلية من عدم الممارسة كإستراتيجية معرفية ويجب إستخدامها مع الممارسة البدنية بطريقة مكملة حيث أنها تعطي نتائج أفضل للأداء (١٠ : ١٦٩ - ١٧٠).

ويذكر " حسن علاوي" (١٩٩٧) أن عملية التعلم في المجال الرياضي يطلق عليها التعلم الحركي وهي الأساس لتعلم كل المهارات الحركية أو الرياضية فهي متنوعة، وتحتاج المهارات الحركية المركبة إلي مستويات مختلفة من العمل العقلي ويعرفه بأنه التغيير في السلوك أو الأداء الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة التعب أو النضج أو العقاقير المنشطة أو غيرها من العوامل التي يمكن أن تؤثر علي السلوك الحركي تأثيراً وقتياً. (١٦ : ١٧٠)، كما يشير "حسن علاوي" (٢٠٠٢) إلي أن التصور العقلي لة إستخدامات متعددة منه: المساعدة في سرعة تعلم المهارات الأساسية وإتقانها، المساعدة في حل مشكلات الأداء، مراجعة الأداء وتحليله، تحسين الثقة





بالنفس والتفكير الإيجابي، حيث يمكن إستخدام التصور في سرعة تعلم المهارات الحركية عن طريق الإستدعاء العقلي لنموذج الأداء الصحيح للمهارة، كما يمكن تكرار هذا الأداء عقلياً لتثبيتة والتركيز علي أي مفردة من مفردات الأداء كالتنفس في السباحة أو حركة الذراعين أو الرسغ، كما يمكن عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء إيجاد حلول إيجابية ومبتكرة لمشكلات الأداء وهو ما يؤديه التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية، كم يساعد التصور العقلي للأداء علي تثبيت نقاط القوة وتلافي نقاط الضعف، كما يمكن إسترجاع صورة للأداء الناجح ومحاولة تثبيتة مما يستدعي خبرات إيجابية ويؤدي إلي التفكير الإيجابي مما يدعم ثقة اللاعب بنفسه (١٧ : ٢٥١-٢٥٤).

ويذكر "العربي شمعون" (٢٠٠٢) أن العديد من العلماء إتفقوا في أن اضطراب التوافق العصبي العضلي وإفترقاد التناغم بين الإنقباض والإسترخاء وتسلسلها وعدم تواصلها يعمل علي تضيق المجال الحركي ويعيق التدفق الحركي السليم كما تؤثر علي تشتيت أفتنابة حيث يركز المبتدئ علي الجسم بدلا من المعلومات البصرية التي يجب التركيز عليها ويقل مستوي الرؤية وبالتالي المعلومات الواصلة للعقل وتصبح الإستجابة في حدود المعلومات المشتتة مما ينتج عنة أداء ضعيف وغير متوافق فيؤدي إلي تبديد الطاقة البدنية وفقدان الثقة بالنفس وتشتيت الإفتنابة والتفكير السلبي وجمود الأداء وفقدان الإنسيابية فية (١٢ : ١٩١)، (١٣ : ١٩٠).

ويذكر "Steven Ungerleider" (١٩٩٦) أنه عند أداء التصور العقلي لمهارة حركية أو لأداء لابد من مراعاة إنتظام التدريب والتركيز علي الأداء الصحيح فقط ومراعاة أن يكون التدريب العقلي في نفس ظروف الأداء المهاري علي قدر الإمكان وتكرار تصور أداء المهارة المطلوبة حسبما يحتاج اللاعب وبالتسلسل الصحيح، والتأكيد أثناء التدريب العقلي علي الإحساس الحركي حيث يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل علي التحكمفي الحركة وبنفس سرعة الأداء الحركي للمهارة (٢٩ : ٢٢-٣١).

ويذكر "أسامة راتب" (٢٠٠٤) أن البرامج النفسية والتي تشمل التدريب علي المهارات النفسية لها فائدة تشمل المبتدئين والناشئين وأن إكتسابهم لهذة المهارات يمكن أن يحسن من مستواهم بالتعلم والممارسة (٢ : ١٦)

ويتفق "شمعون" (٢٠٠١)، راتب (٢٠٠٤) في أن مهارة الإسترخاء كمهارة عقلية تعتبر القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسي ومدخل أساسي للتصور العقلي، كما أنه يساهم في مواجهة





الضغوط والتوتر والقلق المرتبط بالأداء، كما أن التصور العقلي كمهارة عقلية ينتج عنه نشاط عضلي وإن كان محدوداً إلا أن فائدته تكمن في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي للعضلات العاملة فيتم التركيز علي الرموز (Cue Words) والتحكم في الإنفعالات والتخلص من الأخطاء في الأداء (١٢ : ٣٦٣-٣٦٦) (٢٠٠٤ : ٢ : ١٨).

ويذكر "وسام صلاح" (٢٠١٥) أن هناك نظريات لتأثير التدريب العقلي منها:

١- النظرية العضلية العصبية (الذاكرة العضلية): وهي تشير إلي أن التصور العقلي يؤدي إلي إرسال أوامر عصبية إلي العضلات تكون مشابهة لتلك التي تحدث عند الأداء الفعلي للحركة أو المهارة.

٢- نظرية التعلم الرمزي (الصورة العقلية المثالية): وهي تعتمد علي الإدراك الذي يسبق الإستجابة الحركية حيث أثبتت الأبحاث أن التدريب العقلي يكون أكثر فاعلية للمهام التي تحتوي علي عنصر الإدراك فالتعلم الذي يحدث في المراحل الأولى هو أساس إدراكي ولذلك فهو أكثر فاعلية في المراحل الأولى للتعلم.

٣- نظرية المعلومات الحيوية (مجموع الإستجابات): وهي تفترض أن الفرد عندما يقوم بعملية التصور العقلي فإنه ينشط مقترحات تحفيزية مخزونة في الذاكرة طويلة المدى في الدماغ توضح له ماهية الإستجابات لتلك المحفزات في الحالات المختلفة لذلك لا بد أن تكون تلك المقترحات التي يتم تدريب اللاعب عليها أثناء التصور العقلي إيجابية (٣٢).

ويذكر "أحمد صلاح الدين خليل" (٢٠٠٨) أن الحديث الذاتي إحصي إستراتيجيات التدريب العقلي والتي تثير لدي الفرد الإحساس بالتحكم في مواقف مختلفة وذلك عن طريق إستبعاد أو إيقاف الأفكار السلبية التي تؤثر تأثيراً سلبياً علي الأداء وتحويلها إلي أفكار إيجابية تسهم في تعزيز ثقة الفرد بنفسه وقدراته. (١ : ٢٥)

وعملية تغيير أفكار الفرد من التفكير السلبي إلي التفكير الإيجابي أو إيقاف الحديث الذاتي السلبي وتحويله إلي حديث ذاتي إيجابي تعرف بعملية (إيقاف التفكير) stopping negative thoughts أو (تغيير التفكير) Shifting. (٤ : ٤٠)

ويشير "Linner" (٢٠١٠) أن مهارة الحديث الذاتي الإيجابي تعمل علي زيادة الثقة بالنفس وتصحيح العادات والأفكار السلبية كما تعمل علي تنمية مهارة تركيز الإنتباه مما يؤثر إيجابياً علي الأداء. (٢٧ : ٦٢)





كما أن الحديث الذاتي لا يحتاج لكلمات معينة أو ألفاظ منتقاة حيث أنه حديث داخلي بين الفرد ونفسه غير مسموع للعالم الخارجي يفهم إشاراتة دون الحاجة لترجمتها، كما أن مهارة الحديث الذاتي الإيجابي هو إحدى المهارات العقلية الهامة والتي تؤثر تأثيراً إيجابياً في تحقيق التفوق والأداء المتميز في النشاط الرياضي وخاصة عندما تزداد الضغوط ويتطلب التركيز في الأداء أو التحكم في الحالة الإنفعالية كما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتعزيز الصورة ايجابية للسمات والمدرجات الخاصة بالفرد عن نفسه، كما يساعد علي تعديل حالة التركيز المشتت نتيجة ظهور الشك النفسي ( Self-Doubt ) وقد أثبتت الدراسات أن استخدام الحديث الذاتي الإيجابي تسهم في أن يصبح الأداء أفضل من خلال الحفاظ علي المستوي الأمثل للإستثارة وتجنب التعبئة السلبية حيث أنه يشجع علي استمرار في الأداء وكذلك التعزيز الذاتي لما تم إنجازه ( ٣ : ٩).

وتتفق "بثينة فاضل" (٢٠١٤)، "Fred Jackson" (٢٠٠٤) في أن الحديث الذاتي نوعاً من التخطيط العقلي اللفظي المباشر والذي يساعد علي تعلم واكتساب المهارات الحركية وتختلف طبيعة هذا الحديث علي مستوي كل لاعب ومرحلة التعلم وطبيعة المهارة، وخاصة تلك المهارات التي يتم فيها التحكم بطريقة ذاتية حيث تتأثر بطريقة إيجابية بالمشاعر والأفكار التي توجد قبل الأداء كما أنه وسيلة هامة من وسائل الإقناع اللفظي الذي يؤثر علي فاعلية الذات كمصدر رئيسي لإستراتيجية أكثر فاعلية لتطوير الكفاءة الذاتية والتي تعتبر شكل من أشكال الثقة الرياضية التي تؤثر علي التعلم ومستوي الأداء (٣ : ٩) (٢٤ : ٢٥-٤٢).

ويعرفه "Fred Jackson" (٢٠٠٤) أنه حوار داخلي مع النفس لتعزز الذات وهو ميكانيزم للدفاع عن الذات ( ٢٤ : ٢٥-٢٤)، في حين تعرفه "فاطمة القحطاني" (٢٠١٧) بأنه عبارات وصفية إيجابية يرددها الفرد داخل عقلة ليشعر بالإستقرار الإنفعالي والعقلي وتساعد علي مواصلة الأداء والتحكم في المواقف المتوقعة. (٦ : ٣٣) كما يعرفه "عيسى الملا" (١٩٩٤) بأنه ما يؤكد الفرد لنفسه عندما ينفعل مع نفسه أو يتفاعل مع تقيمة لذاته وأدائه (٥ : ١٣٣).

وتعد أساليب التدريس التي يستخدمها المعلم من الجوانب الهامة في العملية التعليمية وكل أسلوب له دور معين في عملية إعداد المتعلمين من الناحية المعرفية والمهارية والنفسية، كما أنه لا يمكن الإعتماد علي أسلوب واحد لتحقيق التنمية الشاملة للمتعلم فإسلوب التدريس يتغير كلما تغيرت الأهداف (٩ : ٢٠٥).





وقد أشار كل من "محمد سعد زغلول" وأخرون (٢٠٠١) أن إستخدام تكنولوجيا التعليم في المجال الرياضي تسهم في نجاح التعلم الحركي من خلال بناء التصور الحركي في عمليات العرض ثم إستخدام التغذية الراجعة يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي في تحسين التصور الحركي عند المتعلم (١٩: ١١).

والإتجاهات الحديثة في التعليم تتطلب أنماطا تشتمل علي ما يساند الأساليب المتبعة وإستخدام أوسع للتكنولوجيا بما يتوافق مع متطلبات الظروف الحالية والإمكانات المتاحة سواء للمعلم أو المتعلم ، ويعتبر التعليم الهجين أو التعليم عن بعد إحدى هذه الإستراتيجيات التي يمكن إستخدام التكنولوجيا فيها بإحترافية لتحقيق الهدف من العملية التعليمية بكفاءة.

ويعتبر التعليم الهجين من الأساليب التدريسية الجديدة المعتمدة من وزارة التعليم العالي في نظام التعليم الجامعي في جمهورية مصر العربية، حيث تعتمد علي الدمج بين المتعلم وجهاً لوجه والتعلم عن بعد حيث أنه أصبح "النموذج الجديد للتعليم أو الوضع الطبيعي الجديد للتعلم"، وهو يعتمد علي حصول الدارسين علي الجانب المعرفي وبعض المهارات عن بعد مما يسهم في تقليل الكثافة الطلابية وتحقيق أقصى إستفادة، كما أنه من الإجراءات التي تتخذها وزارة التعليم العالي ضمن الإجراءات الإحترازية التي تتخذها الدولة لمواجهة فيروس كورونا المستجد (٣٣).

والسباحة من الرياضات المائية التي تعتبر أساساً لممارسة جميع الرياضات المائية الأخرى حيث تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى في أنها تؤدي في الوسط المائي الذي يختلف عن الوسط الطبيعي الذي تمارس فيه معظم الرياضات مما يصعب علي بعض الأفراد التعامل معه نتيجة الخوف أو القلق أو التعرض لخبرات سلبية في الماضي وخاصة للمبتدئين اللذين لم يسبق لهم تعلم السباحة أو مهاراتها ، وتعتمد طرق تدريس وتعليم السباحة التي يتبعها معظم القائمين علي تدريسها علي الإسلوب الأمري دون إعطاء فرصة للطلاب للتفكير فيما يجب أن يؤديه فعلياً تأدية المهارة كما تم تلقينها أو شرحها لة بالطريقة الكلية أو الجزئية أو الدمج بينهما والتدرج من السهل للصعب وقد يكون ذلك فعالاً في الظروف العادية والتي يكون فيها الوقت متاح لمثل هذا الإسلوب ولكن في الوقت الذي يتسم بحالة من الطوارئ وضرورة إتباع الإجراءات الإحترازية للأمن والسلامة نتيجة تفشي جائحة كورونا كان لزاماً علي جميع الجامعات بما تشمله من كليات عملية ومنها كليات التربية الرياضية خاصة إتباع نظام التعليم الهجين أو التعليم عن بعد للتكيف مع الظروف الراهنة، فأصبح عدد المحاضرات العملية التي يتم تدريس المقررات فيها أقل من المقرر لة بحوال النصف، ومادة





السباحة من المواد العملية التي يتحتم فيها التدريب والممارسة وخاصة للمبتدئين، ولذلك كان لزاما التفكير في طريقة يمكن بها تلافي هذه الثغرة حيث أن القصور في مستوى أداء الطالبات في تعلم المهارات الأساسية للسباحة في الفصل الدراسي الأول سوف يؤثر بصورة سلبية علي قدرتهم علي تعلم السباحات في المقررات التالية مما ينقل الصدع في السنوات التالية.

وحيث أن الباحثة تعمل في مجال تدريس السباحة للطالبات بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات كعضو هيئة تدريس لاحظت أن هناك أساليب يمكن بها تعليم المهارات الأساسية للسباحة حيث توفر الجهد والوقت وتناسب مع الظروف الراهنة التي فرضت علي المعلم والمتعلم علي حد سواء، تعتمد علي تكنولوجيا التعلم تحت مظلة التعليم الهجين أو التعلم عن بعد كما تعمل علي ممارسة الطالبات وتؤدي إلي نتائج أفضل، حيث أصبحت الأساليب التعليمية التقليدية أصبحت غير ملائمة في ظل الظروف الراهنة، فعدد المحاضرات العملية تم تقليصه للنصف كما أن الوقت المخصص للمحاضرة محدود مع العدد الكبير للطالبات مما يؤدي لتقليل فرص التكرار بسبب وجود واجبات كثيرة يتحتم إنجازها علي أكمل وجه مما يقلل التركيز علي أداء الطالبات وإمكانية تصحيح الأخطاء بالكفاءة المطلوبة.

لذا كان تفكير الباحثة في ضرورة تصميم برنامج نفسي قائم علي إستخدام إستراتيجيات التدريب العقلي منها التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الإيجابي (عن بعد) للمساهمة في دعم وتحسين الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة وتحسين الثقة بالنفس لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات، بناء علي الدراسات التي أكدت أن التدريب علي المهارات الحركية عقلياً أفضل من عدم ممارستها علي الإطلاق كما أنها تحسن الثقة في النفس وتسهم في تصحيح الأخطاء في الأداء ويمكن تكرارها مما يؤكد علي الإستجابات الصحيحة ، وتماشياً مع خطة الدولة ووزارة التعليم العالي للحفاظ علي إتباع الإجراءات الاحترازية لمنع تفشي فيروس كورونا إضافة إلي تطويع التكنولوجيا بما يتماشى مع الإمكانيات المتاحة للطالبات وتميزها بالسهولة في التدريب.







## أهداف البحث:

يهدف البحث إلي :

- ١- وضع برنامج للتدريب العقلي يعتمد علي إستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الإيجابي) (عن بعد) للتدريب علي المهارات الأساسية للسباحة لطالبات الفرقة الأولى اللآتي لم يسبق لهن تعلم السباحة.
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي مستوي أداء الطالبات للمهارات الأساسية للسباحة.

## فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوي أداء المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية نتيجة التدريب علي البرنامج المقترح.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في: (مهارة القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور العقلي - الحديث الذاتي الإيجابي - الثقة بالنفس) لصالح المجموعة التجريبية.
٣. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوي الكلي لأداء المهارات الأساسية للسباحة وكل من : ( مهارة القدرة علي الإسترخاء-القدرة علي التصور العقلي-الحديث الذاتي الإيجابي-الثقة بالنفس).

## مصطلحات البحث :

- **إستراتيجيات التدريب العقلي:** هي تلك الأساليب أو الطرق الهادفة التي تستخدم للوصول لحالة الأداء الأمثل من خلال تطوير المهارات العقلية لتعزيز التعلم وتنشيت التحكم في الأداء وتطويره.
- **التفكير في الواجب المهاري:** هو إستراتيجية من إستراتيجيات التدريب العقلي تشمل المهارات العقلية (القدرة علي الإسترخاء-القدرة علي التصور) لتنشيت الأداء الصحيح والتحكم فيه.
- **الحديث الذاتي الإيجابي:** هو تعبير لفظي إيجابي نابع من داخل الفرد يحدث به نفسه حديثاً مسموعاً أو صامتاً يؤكد فيها الفرد علي إدراكات شعورية إيجابية تؤثر إيجابياً في إستجابات الفرد في مواجهة الضغوط في المواقف المختلفة (تعريف إجرائي).





- **الثقة بالنفس:** حسن تقييم الفرد لمميزاته الشخصية وقدراته العقلية والنفسية والبدنية مما يكسبه ثباتاً إنفعالياً في المواقف الضاغطة **(تعريف إجرائي)**.
- **(التعليم الهجين - التعليم عن بعد):** وسيلة تعليم جديدة تجمع بين التعليم (وجهاً لوجه) و(التعليم عن بعد) **(تعريف إجرائي)**.
- **مستوى الأداء الكلي للمهارات الأساسية:** هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في إختبار أداء المهارات الأساسية بواسطة المحكمين.

### الدراسات المرجعية:

١. دراسة "Anderson" (٢٠٠٢) تهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير إستراتيجية مقترحة بإستخدام الحديث الذاتي علي بعض المهارات العقلية (التصور العقلي-تركيز الإنتباه) ودقة الرمية الحرة في كرة السلة، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين، وكان من أهم النتائج أن إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي تؤثر إيجابياً علي دقة الرمية الحرة في كرة السلة كما اسهمت في تحسين المهارات العقلية قيد الدراسة (٢٣: ٢٨).
٢. دراسة "Van Raalte, et Al" (٢٠٠٢) تهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير الحديث الذاتي الإيجابي والسلبى علي مستوى أداء المهارات لناشئي التنس، وقد إستخدم الباحثين المنهج التجريب ذو تصميم مجموعتين، وكان من أهم النتائج أن إستخدام الحديث الذاتي الإيجابي يسهم في تحسين المستوي المهاري بينما الحديث الذاتي السلبى يؤثر سلبياً علي المستوي المهاري لعينة البحث (٣١: ٤٠٠-٤١٥).
٣. دراسة "أحمد صلاح الدين خليل" (٢٠٠٨) تهدف إلي التعرف علي تأثير إستراتيجية الحديث الذاتي علي المهارات العقلية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي التنس، وكان من اهم النتائج أن التدريب علي الحديث الذاتي الإيجابي ذا أثر إيجابي علي تطوير المهارات العقلية ومهارات الأداء لدي اللاعبين (١).
٤. دراسة "ميرفت عاهد، هاشم الكيلاني" (٢٠١١) تهدف الدراسة إلي التعرف علي أثر برنامج نفسي ومدعم بالوسائل التكنولوجية (Micromedia Flash) علي بعض مهارات الإعداد النفسي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي تنس الطاولة وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بإستخدام القياسات القبليّة والبعدية، وكان من أهم النتائج: أن الإعداد النفسي لة تأثير إيجابي علي تطوير الأداء المهاري وتحسين مستوي أداء اللاعبين في مواجهة حالة القلق وتركيز الإنتباه (٢١: ٢١-٥٣).





٥. دراسة "محمد حسن أبو الطيب" (٢٠١٣) تهدف الدراسة إلي التعرف علي مستوي التصور العقلي وعلاقتة بالإدراك الحس-حركي لدي سباحي المنتخب الأردني للموسم (٢٠١١)، وقد بلغت العينة (١٠) سباحين (٥) ذكور و(٥) إناث، كان من أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية بين الإدراك الحس-حركي وبعدي التصور البصري- والتصور من منظور داخلي لدي الذكور والإناث وأوصي بضرورة الإهتمام بالتدريب العقلي وخاصة في مجال التصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في برامج التدريب (٩: ٩٦٧-٩٧٩).
٦. دراسة "قطاوي محفوظ" (٢٠١٣) تهدف الدراسة إلي وضع برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي لمساعدة المبتدئين علي تعلم مهارتي التمرير من أعلي والإستقبال في الكرة الطائرة لدي فئة الناشئين (١٤-١٥) سنة ومعرفة تأثيرة وإستثمار الجانب العقلي لرفع المستوي المهاري وتخفيف العبء الملقى علي الجانب البدني، وقد إشملت الدراسة علي (٢٤) طالب بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية-جامعة بغداد تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخري تجريبية، وكان من أهم النتائج: أن التدريب علي التصور العقلي المصاحب لتعلم المهارات ذو تأثير فعال في التعلم للمبتدئين للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وأن التركيز علي الإيجابيات خلق لديهم الثقة بالنفس وحثهم علي أداء مهاري أفضل عن التدريب المهاري.(٨)
٧. دراسة "فجالي نسيم" (٢٠١٧) تهدف الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والثقة بالنفس لدي لاعبي كرة القدم، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريب ذو المجموعة الواحدة بإستخدام القياسات القبليّة والبعديّة، وقد كان من أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والثقة الرياضية (٧).
٨. دراسة "مي طلعت عفيفي" (٢٠١٩) تهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريب بإستخدام برمجية مصممة وإستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري-الحديث الذاتي الإيجابي) علي التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال المستقيم ومستوي الأداء البدني والمهاري للمبتدئين، وقد غستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين وبلغت العينة عدد(١٢) لاعب غير مسجلين بالإتحاد الرياضي، وقد كان من أهم النتائج أن إستخدام البرمجية المصممة والتفكير في الواجب المهاري أدوا إلي تحسين دقة أداء مهارة الإرسال بينما الحديث الذاتي الإيجابي ساهم في تحسين القدرة علي توجيه الأداء (٢٠: ٣٢٣-٣٤٤).





### إجراءات البحث :

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة-تجريبية) باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة لملائمة لطبيعة الدراسة.

### مجتمع البحث:

طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات والبالغ عددهم (٤٥٦) طالبة.

### عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من الطالبات اللاتي ليس لديهن خبرة سابقة بالسباحة، وقد بلغ عدد العينة (٤٠) طالبة تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما ضابط والأخرى تجريبية، فضلاً عن عدد (١٥) طالبة كعينة إستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

العينة الإستطلاعية	العينة الأساسية		المجتمع الكلي
١٦	تجريبية	ضابطة	٤٥٦
	٢٠	٢٠	

### أدوات البحث:

### وسائل جمع البيانات:

١. إختبارات قياس الصفات البدنية. (مرفق ١)
٢. إختبارات الصليب الأحمر الأمريكي لقياس المهارات الأساسية للسباحة. (مرفق ٢)
٣. مقياس المهارات النفسية تعريب "محمد حسن علاوي" (مرفق ٣)
٤. مقياس الحديث الذاتي للرياضيين. إعداد "Albert R. I." تعريب "طارق بدر، وهبة نديم". (مرفق ٤)
٥. مقياس الثقة بالنفس للرياضيين: إعداد "Robin Filly" تعريب "محمد حسن علاوي". (مرفق ٥)





٦. البرنامج المقترح لإستراتيجيتي التدريب العقلي (عن بعد) (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي) لتحسين مستوى الثقة بالنفس ومستوي أداء المهارات الأساسية للسباحة (مرفق ٦).

أولاً : مقياس الحديث الذاتي للرياضيين: مرفق (٤)

إستخدمت الباحثة مقياس الحديث الذاتي للرياضيين للتعرف علي إتجاهات الحديث الذاتي سلبياً أو إيجابياً لدي طالبات الفرقة الأولى، حيث تضمن المقياس عدد (٨) عبارات، عدد (٤) عبارات إيجابي، عدد (٤) سلبى علي ميزان تقدير سداسي من (٦) إستجابات كما هو موضح بمرفق (٤)، كما قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية علي العينة الإستطلاعية للبحث للتأكد من مدي ملائمة المقياس لقياس الحديث الذاتي للطالبات مع تغيير كلمة (المنافسة) وإستبدالها بكلمة (المحاضرة).

المعاملات العلمية لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين:

الصدق:

تم حساب معامل الصدق للمقياس من خلال حساب صدق الإتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

قيم معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين.

رقم العبارة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
١.	أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني في التركيز أثناء المحاضرة	٠.٦٧٥
٢.	أعتقد أن أفكاري السلبية تفقدني القدرة علي تعبئة قدراتي الذاتية أثناء الأداء	٠.٦٤١
٣.	أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني علي تصور الأداء الجيد	٠.٧٢١
٤.	أعتقد أن أفكاري السلبية تعمل علي تشتيت إنتباهي	٠.٦٢٩
٥.	أعتقد ان قدراتي الذاتية في إنجاز المحاضرة تساعدني علي تحسين أدائي.	٠.٦٤٧
٦.	أعتقد أن أفكاري السلبية تزيد من حدة القلق والتوتر أثناء الأداء	٠.٧٤١
٧.	أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني علي الإسترخاء بصورة جيدة أثناء	٠.٧١٢





المحاضرة	
٨.	أعتقد أن فقدان الثقة بقدراتي يؤدي إلي الأداء السيئ أثناء المحاضرة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٤٩٧)  
يتضح من الجدول (٣) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس مما يشير لصدق الإتساق الداخلي للمقياس.

#### النتائج:

تم حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لإستخراج معامل الثبات، وإستخدمت الباحثة معادلة سبيرمان و ألفا كرونباخ.

#### جدول (٣)

##### ثبات مقياس الحديث الذاتي للرياضيين

معامل الثبات	حساب معاملات الثبات		معامل الإرتباط	المقياس
* ٠.٨٠٩	ألفا كرونباخ	سبيرمان	٠.٨٤٨	مقياس الحديث الذاتي للرياضيين
	٠.٨٠٧	٠.٨٠٩		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٤٩٧)  
يتضح من الجدول (٣) إرتفاع معامل الثبات لمقياس الحديث الذاتي للرياضيين.

#### ثانياً : مقياس الثقة بالنفس للرياضيين مرفق (٥)

صممت Robin Vealey مقياس الثقة بالنفس للرياضيين وهو يتكون من (١٣) عبارة علي مقياس مدرج من (٩) نقاط لقياس الثقة بالنفس للرياضيين في النشاط الرياضي عامة، وقد قام "محمد حسن علاوي" بتعريب القائمة وتقنيها علي البيئة المصرية.

#### الصدق:

تم حساب معامل الصدق للمقياس من خلال حساب صدق الإتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الإرتباط بين كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس.





#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين

رقم العبارة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
٠.١	لدي القدرة علي أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق	٠.٥٤٢
٠.٢	لدي القدرة علي إتخاذ قرارات حاسمة خلال المحاضرة	٠.٦٢٤
٠.٣	لدي القدرة علي الأداء في المحاضرة تحت الضغط	٠.٦٩٣
٠.٤	لدي القدرة علي تنفيذ الأداء في المحاضرة	٠.٦٨٠
٠.٥	لدي القدرة علي التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	٠.٦٨٢
٠.٦	لدي القدرة للتكيف مع المواقف المختلفة لكي أحقق النجاح	٠.٦٣٤
٠.٧	لدي القدرة علي إنجاز أهدافي المرتبطة بالنجاح	٠.٥٢٢
٠.٨	لدي القدرة علي أن أكون ناجحة في أداء المهارات	٠.٦٨٩
٠.٩	لدي القدرة علي أن يستمر نجاحي	٠.٦١١
٠.١٠	لدي القدرة علي التفكير والإستجابة بنجاح في المحاضرة	٠.٦٠١
٠.١١	لدي القدرة علي التحدي أثناء المحاضرة	٠.٥٨١
٠.١٢	لدي القدرة علي محاولة النجاح	٠.٥٤٠
٠.١٣	لدي القدرة علي القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	٠.٥٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٤٩٧)

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة علي حدة

والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلي صدق الإتساق الداخلي للمقياس

#### ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية بإستخدام معامل سبيرمان و ألفا

كرونباخ.





### جدول (٥)

#### ثبات مقياس الثقة بالنفس للرياضيين

معامل الثبات	حساب معاملات الثبات	معامل الارتباط	المقياس
*٠.٨٢٩	ألفا كرونباخ	٠.٧٨٦	مقياس الثقة بالنفس للرياضيين
	٠.٨٢٧		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = (٠.٤٩٧)

يتضح من الجدول (٥) إرتفاع معاملات ثبات المقياس مما يدل علي ثبات المقياس.

ثالثا: إختبار المهارات النفسية (القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور): مرفق (٣)

صمة كل من **Stiphan Bull ,Johne Albinson , Crestopher**

**Shambrook (١٩٩٦)** لقياس بعض الجوانب العقلية الهامة للأداء الرياضي وهي:

- القدرة علي التصور
- القدرة علي الإسترخاء
- الثقة
- القدرة علي تركيز الإنتباه
- القدرة علي مواجهة القلق
- دافعية الإنجاز

ويتضمن (٢٤) عبارة (٤) عبارات لكل بعد، وقد إستخدمت منة الباحثة بعدين فقط وهما:

- القدرة علي التصور: العبارات (٦/١٣/٧/١)، العبارة (١٣) في عكس إتجاه البعد

- القدرة علي الإسترخاء: العبارات (٢٠/١٤/٨/٢)، العبارة (٨) في عكس إتجاه البعد

علي ميزان تقدير سداسي الإستجابات.

والإختبار له المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) وهي كالتالي:

الثبات: تم إيجاد معاملات ثبات الإختبار عن طريق تطبيق ثم إعادة تطبيق بعد ثلاثة

أسابيع وتراوحت المعاملات بين ٠.٦٥ ، ٠.٩١ عند تطبيق علي عينات مختلفة من

الرياضيين

الصدق: تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الإختبار بالتلازم مع بعض

المقاييس التي تقيس أبعاد متشابهة.







## رابعاً: برنامج التدريب العقلي باستخدام إستراتيجيتي التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي لتحسين الثقة بالنفس ومستوي أداء المهارات الأساسية للسباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية \_ بمدينة السادات

### خطوات تصميم البرنامج :

قامت الباحثة بتصميم برنامج التدريب العقلي (عن بعد) لتنمية الثقة بالنفس وتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة في ظل ظروف مواجهة جائحة كورونا، حيث عمدت إلي استخدام الجلسات المسجلة صوتياً والتي تحتوي علي المهارات العقلية ( القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور) وإستخدمت الجلسات للتدريب علي الحديث الذاتي الإيجابي، لتكون كل جلسة تحتوي علي وصف دقيق للأداء الفني للمهارات بالتفصيل مع كلمات للحديث الذاتي الإيجابي الذي ينمي الثقة بالنفس وطريقة تكراره.

وقد تم تسجيل الجلسات بمعرفة الباحثة وبصوتها وإرسالها للطالبات في المواعيد المحددة للتطبيق علي تطبيق (whats App) وذلك بعد الداء الفعلي للمهارات الأساسية للسباحة من خلال تدريسها عملياً في المحاضرة. وقد راعت الباحثة الآتي :-

١. الهدف من برنامج التدريب العقلي (عن بعد)، وهو تنمية الثقة بالنفس لدي الطالبات ، وتحسين أداء المهارات الأساسية للسباحة
٢. الإجتماع بالطالبات (المجموعة التجريبية) عن طريق تطبيق (Zoom) للتحدث معهم عن :
  - الحديث الذاتي الإيجابي وأهميته.
  - كيفية إيقاف الأفكار السلبية وتحويل الحديث الذاتي السلبي إلي حديث ذاتي إيجابي
  - أهمية الثقة في قدراتهن وتحديد إمكاناتهن وفاعلية الحديث الذاتي الإيجابي في ذلك.
  - التعريف بالمهارات العقلية قيد الدراسة وأهميتها وكيفية التدريب عليها من خلال الجلسات.
  - كيفية تطبيق الجلسة والجرعات المقررة لها.
  - تسجيل ملاحظات الطالبات أثناء قيامهن بالتدريب.





## التوزيع الزمني للبرنامج :

### جدول (٦)

#### التوزيع الزمني للبرنامج

التوزيع الزمني	البرنامج
(٧) أسابيع	إجمال عدد الأسابيع
(٨) جلسات	إجمالي عدد الجلسات
(٦) مرات بالأسبوع	عدد ا تكرار كل جلسة في الأسبوع
يتراوح بين (٧:٠٤) ق: (١٣:٢٠)ق	زمن الجلسة الواحدة

## مكونات البرنامج :

### جدول (٧)

#### مكونات برنامج التدريب العقلي باستخدام إستراتيجيتي التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي الإيجابي

التكرار	الزمن	محتوي الجلسات	الجلسات
٣ مرات ، +	ق (١٣:٢٠)	<ul style="list-style-type: none"><li>التعريف بالإسترخاء العضلي</li><li>شرح مفصل لمفردات الجلسة</li><li>شرح شروط أداء الجلسة (Zoom)</li></ul>	١. الإسترخاء العضلي
٦ مرات ، +	ق (٩:٢٥)	<ul style="list-style-type: none"><li>التعريف بالإسترخاء العقلي</li><li>أداء الإسترخاء العقلي عن طريق التنفس ، الغرفة العقلية</li></ul>	٢. الإسترخاء العقلي والحديث الذاتي الإيجابي
٦ مرات ، +	ق (١٣:١٢)	<ul style="list-style-type: none"><li>مراجعة ما تم تدريسه بالمحاضرة العملية</li><li>تصور أدانة بالتفصيل داخل الجلسة</li><li>الحديث الذاتي الإيجابي (الكلمات التي ستستخدمها الطالبة كتوكيدات إيجابية)</li></ul>	٣. التصور العقلي ل (مصادقة الماء) والحديث الذاتي الإيجابي
٦ مرات ، +	ق (٧:٤٢)	<ul style="list-style-type: none"><li>مراجعة ما تم تدريسه بالمحاضرة العملية</li><li>الحديث الذاتي الإيجابي (الكلمات التي ستستخدمها الطالبة كتوكيدات إيجابية)</li></ul>	٤. تصور مهارة كتم النفس - أخذ النفس والحديث الذاتي الإيجابي





٦ مرات ، +	ق (٨:٥٣) ق (٧:٠٤) ق (٧:٢٣)	• مراجعة ما تم تدريسة بالمحاضرة العملية • الحديث الذاتي الإيجابي (الكلمات التي ستستخدمها الطالبة كتوكيدات إيجابية)	٥. تصور مهارات طفو التكور - طفو ثني الجذع - طفو الجمرة والحديث الذاتي الإيجابي
٦ مرات ، +	ق (١٠:٢٩)	• مراجعة ما تم تدريسة بالمحاضرة العملية • التصور العقلي لمهارة الطفو علي البطن • التصور العقلي لمهارة الإنزلاق من الطفو علي البطن • الحديث الذاتي الإيجابي (الكلمات التي ستستخدمها الطالبة كتوكيدات إيجابية)	٦. تصور مهارة الطفو علي البطن والحديث الذاتي الإيجابي - الإنزلاق من الطفو علي البطن
٦ مرات ، +	ق (٨:٢٨)	• مراجعة ما تم تدريسة بالمحاضرة العملية • التصور العقلي لمهارة الطفو علي البطن مع ضربات رجلين. • الحديث الذاتي الإيجابي (الكلمات التي ستستخدمها الطالبة كتوكيدات إيجابية)	٧. تصور مهارة الطفو علي البطن مع ضربات رجلين - الحديث الذاتي الإيجابي
٦ مرات ، +	ق (٩:٠٩)	• مراجعة ما تم تدريسة بالمحاضرة العملية • التصور العقلي لمهارة الوقوف في الماء • الحديث الذاتي الإيجابي (الكلمات التي ستستخدمها الطالبة كتوكيدات إيجابية)	٨. تصور مهارة الوقوف في الماء - الحديث الذاتي الإيجابي





يتضح من الجدول (٧) محتوى الجلسات التي تم تطبيقها علي الطالبات، وقد رأت الباحثة أن يتم التطبيق لكل جلسة تختص بمهارة أساسية بعد تدريسها وتأديتها من جانب الطالبات خلال المحاضرة العملية بحمام السباحة حتي ينتهي للطالبات إدراك الأداء الحركي لكل مهارة والإحساس بكيفية وضع الجسم وكيفية الأداء، وشرح مفصل لكل جلسة ومحتوياتها وكيفية تطبيقها، التمييز بين الأفكار السلبية والأفكار الإيجابية وأثرها علي الحديث الذاتي في جلة إيجابياً أو سلبياً وكيفية إيقاف الحديث الذاتي السلبي وتحويله إلي إيجابي، كل ذلك من خلال الغرفة العقلية وإستخدامها في تصور أداء المهارات الأساسية للسباحة والتدريب عليها عقلياً.

### الخطوات التنفيذية للبحث :

١. قامت الباحثة بتحديد المهارات الأساسية للسباحة والتي يشملها مقرر السباحة للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بمدين السادات حسب توصيف مقرر السباحة.
٢. تم تسجيل الجلسات بما يتناسب مع مواعيد تدريس المحاضرات العملية للمقرر حسب توصيف المنهج، بحيث أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٣
٣. تحديد توقيتات مقابلات الطالبات من خلال تطبيق Zoom مرتين أسبوعياً للوقوف علي جدية الطالبات في التدريب والإطلاع علي ملاحظاتهم، وقد تم تحديد يومي (السبت - الأربعاء)
٤. البدء في تطبيق كل جلسة جديدة من يوم (الأربعاء) وهو نفس يوم تدريس المحاضرة العملية أثناء الأسابيع العملية حسب التوزيع الزمني للتدريس خلال التطبيق لنظامالتعليم الهجين أو التعليم عن بعد.
٥. الدراسة الإستطلاعية:  
قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية علي عينة قوامها (١٦) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٩ بهدف: إجراء معاملات الصدق والثبات للمقاييس النفسية قيد الدراسة.
٦. الدراسة الأساسية:  
تم تنفيذ الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٤٠) طالبة من مجتمع البحث تم إختيارهم أثناء المعسكر التربوي الذي أقيم بالكلية في الفترة من ٢٠٢٠/١٠/١٧ حتي ٢٠٢٠/١٠/٢٨، وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وحسب شروط إختيار العينة السابق ذكرها في عينة البحث.





## ٧. القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي علي مجموعتي البحث (مجموعة ضابطة - مجموعة تجريبية) وذلك من تاريخ ٢٠٢٠/١٠/١٩ حتي ٢٠٢٠/١٠/٢١ لإيجاد التجانس بين المجموعتين في متغيرات (السن - الطول - بعض الصفات البدنية - بعض المهارات الأساسية - المقاييس النفسية قيد الدراسة). كما هو موضح بالجدول (٨).

### جدول (٨)

#### التوصيف الإحصائي لتجانس عينة البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = (٢٠)		المجموعة الضابطة ن = (٢٠)		قيمة (ت)	الدالة
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
السن	١٧.٠٥	٠.٢٢	١٧.١	٠.٣١	٠.٥٧	غير دال
الطول	١٦١.٤٥	٤.٠٧	١٦٢.٠٥	٥.٦٥	٠.٣٧	غير دال
الصفات البدنية	٧.٢٥	٠.٩١	٧.٦٥	١.٨١	٠.٨٦	غير دال
الرشاقة	٦.١٥	١.٥٧	٦.٥٠	٠.٨٩	٠.٨٤	غير دال
المرونة	٧.٢٥	٠.٧٨	٦.٧٥	١.٢٥	١.٤٨	غير دال
التحمل	٩.٠٥	١.٣٦	٨.٣٠	١.٨٤	١.٤٣	غير دال
المهارات الأساسية للسباحة	١.٢	٠.٨٣	١.٢٥	١.٠١	٠.١٦	غير دال
إيقاع التنفس	٣.٠	٠.٦٤	٣.٠	٠.٧٢	صفر	غير دال
الطفو علي البطن	٢.٠	٠.٤٤	٢.٠	٠.٥٥	صفر	غير دال
المقاييس النفسية	١٠.٨	٠.٦٩	١٠.٩٢	٠.٦٥	٠.٢٧	غير دال
القدرة علي الإسترخاء	١٣.١٧	٢.٢٤	١٥.٤٥	٠.٦٦	٠.٠١	غير دال
القدرة علي التصور	١٥.١	٠.٧٤	١٥.٣٧	٠.٦٣	٠.٢٤	غير دال
الحديث الذاتي	٢٨.٩	٠.٧١	٢٨.٧٢	١.٠١	٠.٦٥-	غير دال
الثقة بالنفس						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٢١)





يتضح من الجدول (٨) أن قيمة (ت) إنحصرت بين (+٣،-٣) مما يدل علي تجانس عينتي البحث في المتغيرات السابقة.

#### ٨. تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج لمدة (٧) أسابيع بواقع (٦) مرات أسبوعياً لكل جلسة علي حدة فيما عدا يوم الثلاثاء، كما هو موضح بالجدول (٧) وقد تم البدء في التطبيق يوم الأربعاء الموافق ١١/٤/٢٠٢٠/ وتم الإنتهاء من التطبيق في يوم الأربعاء الموافق ١٢/٢٣/٢٠٢٠/ .

#### ٩. القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج وإنتهاء تدريس المقرر حسب توصيف المقرر وذلك يوم السبت الموافق ٢٦/١٢/٢٠٢٠ وذلك لمتغيرات البحث وهي: ( المقاييس النفسية قيد الدراسة مرفقات (٣)(٤)(٥) - اختبارات الصليب الأحمر الأمريكي مرفق (٢) - درجات مستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة ( عن طريق لجنة المحكمين). مرفق(٧)

#### المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - إختبار ت

- معامل الإرتباط لبيرسون - التجزئة النصفية (معادلة سبيرمان) - معامل ألفا كرونباخ





عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م		
كتم النفس	ثانية	٠.٨٠	٩.٣٠	٠.٧٥	٩.٤٥	٠.٥٩	غير دال
إيقاع التنفس	عدد مرات	٠.٨٢	٨.٤٥	٠.٦٨	٩.٥٠	٤.٢٩	دال
الطفو علي البطن	ثانية	٢.٠٢	١٠.٨٧	١.٧٥	١٢.٥٧	٢.٧٤	دال
الإنزلاق علي البطن	متر	٠.٨٧	٥.٦٨	٠.٨٩	٧.٤٩	٦.٣٣	دال
الطفو علي البطن مع ضربات رجلين	ثانية	٢.٦٥	١٨.١٣	٢.٥٦	١٥.٤٩	٣.١٢	دال
الوقوف في الماء	ثانية	٢.٣٧	١٤.٨٦	٢.٨١	١٧.٠٧	٢.٦٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = (٢.٠٢١)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع إختبارات أداء المهارات الأساسية للسباحة (إختبارات الصليب الأحمر الأمريكي) لصالح المجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في إختبار كتم النفس.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	الدلالة
	ع	م	ع	م		
مستوي الأداء الكلي	٥.١٣	١٢.٩	٢.٦٨	٢٣.٦	*٥.٣٠	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = (٢.٠٢١)

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة لصالح المجموعة التجريبية.





### جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من :

- المهارات النفسية (القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور)
- الحديث الذاتي للرياضيين
- الثقة بالنفس للرياضيين

المتغيرات	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		قيمة (ت) الدالة
	ع	م	ع	م	
القدرة علي الإسترخاء	١١.٣٥	٠.٨١	١٩.٣	٠.٩٢	*٥.٠٤ دال
القدرة علي التصور	١٥.٥٥	٠.٥١	٢٠.٢٥	٠.٦٩	*٣.٣٧ دال
الحديث الذاتي للرياضيين	١٣.٩٥	٠.٧٥	٢٣.٥	١.٠٠	*٤.٥٧ دال
الثقة بالنفس للرياضيين	٢٩.٧٥	١.٥٨	٣٦.٧	٠.٧٣	*٥.٠١ دال

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = (٢.٠٢١)

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

### جدول (١٢)

مصفوفة الارتباط وقيمة (ر) بين (الحديث الذاتي للرياضيين - مستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية)

المتغيرات	الحديث الذاتي	مستوي أداء المهارات الأساسية للسباحة
مقياس الحديث الذاتي		*٠.٦٩٧
مستوي أداء المهارات الأساسية		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = (٠.٤٥٠)

يتضح من الجدول (١٢) وجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الحديث الذاتي للرياضيين ومستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة







### جدول (١٣)

مصفوفة الارتباط وقيمة (ر) بين (الثقة بالنفس للرياضيين - مستوى الأداء الكلي للمهارات الأساسية)

المتغيرات	الثقة بالنفس	مستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة
مقياس الثقة بالنفس للرياضيين		*٠.٧١٤
مستوى أداء المهارات الأساسية		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05 = (0.450)$

يتضح من الجدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس

للرياضيين ومستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة

### جدول (١٤)

مصفوفة الارتباط وقيمة (ر) بين (الثقة بالنفس للرياضيين - مستوى الأداء الكلي للمهارات الأساسية)  $n = 20$

المتغيرات	القدرة علي التصور	مستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة
القدرة علي التصور		*٠.٦٤٢
مستوى أداء المهارات الأساسية		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05 = (0.450)$

يتضح من الجدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين القدرة علي

التصور ومستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في مستوي أداء، والمستوي الكلي للمهارات الأساسية للسباحة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من الجدولين (٩)، (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلي فاعلية البرنامج المقترح بإستخدام التدريب العقلي (عن بعد) بإستخدام إستراتيجيتي (التفكير في الواجب





المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) في تحسين وتثبيت أداء الطالبات في المهارات الأساسية للسباحة في ظل اتباع الإجراءات الاحترازية في مواجهة فيروس كورونا، وفي ظل إتباع أسلوب التعليم الهجين وتقليل عدد المحاضرات العملية، حيث أنة من خلال تدريب الطالبات (مجموعة تجريبية) علي المهارات الأساسية للسباحة عن طريق برنامج التدريب العقلي المقترح باستخدام إستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي)، حيث إحتوي البرنامج علي مهارتين عقليتين هما (الإسترخاء والتصور) في إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري، التوكيدات الإيجابية من خلال إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي، فقد تمكنت الطالبات من الممارسة والتدريب علي المهارات الأساسية للسباحة في ظل عدم توافر فرصة للتدريب البدني والمهاري في ظل الظروف المذكورة سابقاً، كانت النتيجة هي تثبيت الأداء الصحيح للمهارات الأساسية والتحكم في الأداء وتحسينه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من "قطاوي محفوظ" (٢٠١٧)، "محمد حسن" (٢٠١٣)، في أن التدريب علي التصور العقلي للمهارات الحركية أدى إلي أداء أفضل كما أن إستثمار الجانب العقلي يرفع المستوي المهاري يخفف العبء الملقى علي الجانب البدني، كما تتفق مع دراسة "مي طلعت" (٢٠١٧) أن التفكير في الواجب المهاري أدى إلي تحسين دقة أداء المهارات الأساسية للتنس، كما تتفق مع دراسة "ميرفت عاهد" (٢٠١١) في أن التدريب علي المهارات العقلية لة تأثير إيجابي علي تطور الأداء المهاري لتنس الطاولة، كما تتفق مع "حسن علاوي" (٢٠٠٢) في أن التصور العقلي يمكن إستخدامة في المساعدة علي سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها عن طريق تكرار الأداء عقلياً وتثبيت نقاط القوة وتلافي نقاط الضعف، كما تتفق مع "العربي شمعون" (١٩٩٦) في أن الممارسة العقلية أكثر فاعلية من عدم الممارسة كإستراتيجية يمكن إستخدامها مع الممارسة البدنية حيث تعطي نتائج أفضل وهو ما يتفق مع نتائج الأداء للمجموعة التجريبية حيث أن الممارسة العقلية للمهارات الأساسية للسباحة أدى إلي نتائج أفضل من نتائج المجموعة الضابطة والتي لم تمارس أي نوع من التدريب علي هذه المهارات سواء كانت المهارات العقلية أو المهارات الأساسية للسباحة، كما تتفق مع "أسامة راتب" (٢٠٠٤) في أن الإسترخاء كمهارة عقلية تعتبر المدخل لكل المهارات العقلية في جميع برامج الإعداد النفسي حيث تساهم في مواجهة الضغوط والقلق المصاحب للأداء، وهو ما يؤكد صحة الفرض الأول.





**مناقشة الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في : مهارتي (القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور العقلي - الحديث الذاتي الإيجابي - الثقة بالنفس) لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية قيد الدراسة (القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور العقلي - الحديث الذاتي الإيجابي - الثقة بالنفس) لصالح المجموعة التجريبية نتيجة إستخدام برنامج التدريب العقلي بإستخدام إستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي)، وهذه النتائج تتفق مع "العربي شمعون" (٢٠٠١) إلي أهمية أن يتم تنمية وتعلم المهارات النفسية لتسير جنباً إلي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية وانه يجب التخطيط لها جيداً كالتخطيط لتنمية القوة والسرعة والمرونة، وإغفال تطوير الجوانب العقلية إلي جانب المهارات البدنية والمهارية يعيق تحقيق الإنجاز، وتتفق مع "Jolly Ray" (٢٠٠٣) إلي أن المهارات النفسية يمكن تعلمها فهي مهارة مكتسبة وليست وراثية، كما أن العوامل النفسية هي السبب الأول في عدم ثبات المستوي والإحباط الإستسلام وخاصة عند المبتدئين في السباحة والناشئين. (٩) ويذكر "Michael B. Jonson وآخرون (٢٠٠٦) أن إمتلاك السباح للمهارات النفسية هي بمثابة الحافة النفسية الطبيعية التي تمكنه من الأداء بثبات وتحفظ به في حالة من الثقة والتحكم والتصميم تحت الضغط ، ويتفق مع "Alan Goldberg" (٢٠٠٧) في أن السباح الذي يمتلك القدرة علي التفكير الإيجابي قادر علي مواجهة الضغوط الإنجاز وتطوير مهاراته حيث أن التفكير السلبي يؤثر بشكل سلبي ومباشر علي الأداء وهو ما يتم من خلال التدريب علي الإسترخاء وكيفية تحويل التفكير السلبي لإيجابي عن طريق الحديث الذاتي الإيجابي. وهو ما يؤكد صحة الفرض الثاني.

**مناقشة الفرض الثالث:** توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوي الكلي لأداء المهارات الأساسية للسباحة وكل من : ( مهارة القدرة علي الإسترخاء-القدرة علي التصور العقلي- الحديث الذاتي الإيجابي-الثقة بالنفس).

يتضح من الجداول (١١)(١٢)(١٣)(١٤) وجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين المستوي الكلي لأداء المهارات الأساسية للسباحة وكل من : ( مهارة القدرة علي الإسترخاء- القدرة علي التصور العقلي-الحديث الذاتي الإيجابي-الثقة بالنفس)، ويؤكد ذلك الجداول (٩)،(١٠) حيث سجلت المجموعة التجريبية نتائج أفضل من المجموعة الضابطة في إختبارات الصليب الأحمر





الأمريكي للمهارات الأساسية للسباحة وفي مستوى الأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة وذلك في القياس البعدي، وهو نتيجة لبرنامج التدريب العقلي المقترح (عن بعد) باستخدام إستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) حيث كان لة فاعلية في تحسين مهارات القدرة علي الإسترخاء والقدرة علي التصور مما ساعد في تصور الطالبات في تصور أداء المهارات الأساسية للسباحة، كما أنه ساهم بفاعلية في تحسين الثقة بالنفس عن طريق الحديث الذاتي الإيجابي والذي استخدمت فيه التوكيدات الإيجابية لتحسين الثقة في الذات والثقة في إمكاناتهم، والجدول (١٢) يؤكد وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين المستوي الكلي لأداء المهارات الأساسية للسباحة والحديث الذاتي الإيجابي والذي ساهم في تحسين الثقة بالنفس حيث يؤكد ذلك جدول (١٣)، حيث كان للبرنامج المقترح الفاعلية في تحسين الأداء للمهارات الأساسية للسباحة للمجموعة التجريبية بل وتثبيت الأداء الصحيح والتركيز علي ذلك عن طريق التصور العقلي للأداء الصحيح للمهارات قيد الدراسة وتكراره عقلياً مما أدى إلي تثبيت الأداء الصحيح وتلافي نقاط الضعف كما عمل علي تخفيف العبء الواقع علي التدريب البدني والمساهمة في تعويض عدم وجود تدريب وقلة المحاضرات العملية نتيجة الظروف الحالية، كما أن الحديث الذاتي كان لة تأثير في إيقاف الأفكار السلبية التي تؤثر سلبياً علي قدرة الطالبات علي الإستيعاب وتنفيذ الأداء بأفضل طريقة ممكنة نتيجة الخوف والقلق من تعلم السباحة والتعامل مع الوسط المائي وتحويلها لأفكار إيجابية وترجمتها لحديث ذاتي إيجابي أو توكيدات إيجابية ساهمت بدورها في رفع مستوي الثقة في النفس مما كان لة أثراً كبيراً وملحوظاً في مستوي أداء المهارات الأساسية للسباحة، وحيث أن الحديث الذاتي والثقة بالنفس قابلين للتعديل والتحسين فإن الباحثة تعزي هذا التحسن إلي كون البرنامج الذيتم تصميمه بناء علي فنيات وإستراتيجيات التدريب العقلي قد كان لة تأثيراً علي تحسن الناحية النفسية وبالتالي أداء المهارات.

وهو ما يتفق مع "حسن علاوي" (٢٠١٢) في أن هناك العديد من الأساليب التي يمكن إستخدامها لتحسين الثقة بالنفس ومنها الحديث الذاتي الإيجابي والتأكدت الإيجابية، كما تتفق مع كل من "Anerson" (٢٠٠٢)، "Tod. D. et al" (٢٠١١)، "Van Raalte et al." (٢٠٠٢)، "أحمد صلاح" (٢٠٠٨)، "قجالي نسيم" (٢٠١٧)، "مي عفيفي" (٢٠١٩) في أن الحديث الذاتي الإيجابي والتدريب علي المهارات العقلية وإستخدام إستراتيجيات التدريب العقلي يعمل علي تحسين الثقة بالنفس كما يعمل علي تحسين وسرعة تعلم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة، كما يتفق "Kahrovic I. et al" (٢٠١٤) و"Tod. D. et al" (٢٠١١) في أن العديد من الدراسات قد





توصلت إلي فاعلية الحديث الذاتي الإيجابي في تحسين الثقة بالنفس والحد من القلق في أنواع كثيرة من الأنشطة الرياضية، وهو ما يؤكد صحة الفرض الثاني.

### الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلي الإستنتاجات التالية:

١. برنامج التدريب العقلي (عن بعد) بإستخدام إستراتيجيتي (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) ذو فاعلية في تحسين أداء المهارات الأساسية والأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة وذلك للمجموعة التجريبية في ظل مواجهة جائحة كورونا.
٢. برنامج التدريب العقلي المقترح لة تأثير ملحوظ علي تحسين الثقة بالنفس، الحديث الذاتي الإيجابي والمهارات العقلية قيد الدراسة وذلك للمجموعة التجريبية .
٣. وجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية للسباحة وكل من : ( القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور - الحديث الذاتي - الثقة بالنفس)

### التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وبناء علي الإستنتاجات توصي الباحثة بالتالي:

١. الإهتمام بتطبيق برامج التدريب العقلي وإستخدام إتراتيجياتة في التعليم للمهارات الأساسية للسباحة خاصة في ظل جائحة كورونا.
٢. إستخدام المتاح من التكنولوجيا في عملية التعليم بما يتناسب مع إحتياجات المقررات الدراسية وتوصيفات المناهج وإمكانات الطالبات لتحقيق أفضل النتائج.
٣. الإستعانة ببرامج الإعداد العقلي في العملية التعليمية بالكليات العملية.
٤. ضرورة تصميم برامج(عن بعد) وإتباع إستراتيجيات عقلية مختلفة لمختلف المقررات الدراسية لمواجهة الظروف الطارئة مما يعمل علي سهولة سير العملية التعليمية وبالتالي عدم وجود قصور قدر الإمكان.





## المصادر العربية :

١. أحمد صلاح الدين خليل(٢٠٠٨): الحديث الذاتي كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدي لاعبي التنس، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد(٣١)، العدد(١).
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والإسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. بثينة محمد فاضل (٢٠١٤): الحديث الذاتي للاعب الرياضي، مجلة الأمن والحياة، العدد ٣٩٠، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
٤. عزت محمود الكاشف(١٩٩١): الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. عيسى بن علي الملا(١٩٩٤): الإنسان والتفكير الإيجابي، دراسة تربوية نفسية إدارية، ط٢، لخبر، السعودية.
٦. فاطمة بنت مصلح القحطاني(٢٠١٧): الحوار الذاتي مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين، مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني، الرياض.
٧. قجالي نسيم (٢٠١٧): الحديث الذاتي وعلاقتها بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدي لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
٨. قطاوي محفوظ (٢٠١٣): دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمير من أعلى وإستقبال الإرسال عند المبتدئين في الكرة الطائرة فئة ١٤-١٥ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن باديس، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
٩. محمد أبو الطيب، عبد السلام حسين(٢٠١٣): أثر التدريس بالإكتشاف الموجة علي التفكير الإبتكاري وبعض المهارات الأساسية للسباحة لدي الأطفال من (٥-٦) سنوات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد(٣٧).
١٠. محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. محمد العربي شمعون (٢٠٠١) التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار المعارف، القاهرة.





١٢. محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٣. محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
١٤. محمد حسن أبو الطيب (٢٠١٣): التصور العقلي وعلاقتها بالإدراك الحس-حركي لدي سباحي المنتخب الأردني، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، مجلد (٤٠)، ملحق (٣).
١٥. محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
١٦. محمد حسن علاوي (١٩٩٧): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، ط١، القاهرة
١٧. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. محمد حسن علاوي (٢٠١٢) : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
١٩. محمد سعد زغلول، مكارم أبو هرجة، هاني عبد المنعم (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٢٠. مي طلعت عفيفي (٢٠١٩): تأثير التدريب بإستخدام برمجية مصممة وإستراتيجيتي التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي علي دقة توجيه الإرسال المستقيم للمبتدئين في التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٨٧)، ملحق (٣).
٢١. ميرفت عاهد، هاشم الكيلاني (٢٠١١): أثر برنامج للتدريب النفسي مدعم بوسائل تكنولوجيا علي بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء لدي لاعبي تنس الطاولة، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، جامعة عمان، العدد (٣) لسنة ٢٠١١
٢٢. وسام صلاح عبد الحسن (٢٠١٣): محاضرات نوعية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.





### المصادر الأجنبية :

٢٣. Anderson A. (٢٠٠٢): The effect of an instructional self-talk program on learning a motor skills the overhand throw, dissertation abstracts international, vol(٥٤), No٠(١), P(٨٢).
٢٤. Fred Jackson (٢٠٠٤): Positive self-talk statements as a self-esteem building technique among female survivor of abuse, The faculty of the department of cross – Disciplinary studies East Tennessee state university in partial fulfillment of the degree Master of Arts in liberal studies
٢٥. Jolly Ray (٢٠٠٣): Mental toughness, level ٣, Hockey coaching course, Karnataka state, Hockey association, Bangalore.
٢٦. kahrovic, I & et al:(٢٠٠٥):Quantifying athlete self-talk, journal of sport science, vol(٢٣),no(٩),p. p(٩٠٥-٩١٧)
٢٧. Linner, I. (٢٠١٠): The effects of instructional and motivational self-talk on self-efficacy and performance in golf players, (C-essay in sport psychology ٦١-٩٠ ECTScredits). School of social and health sciences. Halmstad University
٢٨. Michael B. Jonson A., Gershon B., William A. Catillo (٢٠٠٦): A comparison of the developmental experiences of elite and sub-elite swimmers: similar developmental histories can lead to differences in performance level. Sport education and society, vol.١٣, issue ٤.
٢٩. Steven U. (١٩٩٦): mental training for peak performance, Tophletes reveal the mind exercises they use to excel, Olympic committee sports psychology registry, Inc. Pennsylvania.
٣٠. Tod, D. &et al (٢٠١١): effects of self-talk: a systematic review, sport exercise, psychology, vol (٣٣), no (٥), p. p (٦٦٦-٦٨٧).







٣١. Van Raalte, et al (٢٠٠٢): The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players match performance, Journal of sport and exercise psychology, No(١٦), P.(٤٠٠-٤١٥).
٣٢. . <http://www.phsl.uokerbala.edu.lq.١/٤/٢٠١٥>
٣٣. <http://www.e-learningworld.com> ٢١/٧/٢٠٢٠, ١٠:٠٠pm
٣٤. <http://www.compatitivedge.com> /sportsarticleswimming.htm  
١٣/١/٢٠١٧, ٢pm.

