

تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الاساسية فى السباحة

الباحث / بدوى احمد عبد الوهاب

يهدف البحث الى التعرف علي تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الاساسية فى السباحة قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة. اشتمل مجتمع البحث ناشئى السباحة بنادى سماش الرياضى تم اختيار عينة قوامها ٣٠ ناشئى وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل منهما ١٥ ناشئى ولإجراء الدراسة الإستطلاعية قام الباحث باختيار عينة قوامها ١٥ ناشئى من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لتصبح عينة البحث الفعلية (٤٥) ناشئى، وقد الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- ❖ توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مستوى أداء مهارات السباحة والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي والمتغيرات العقلية لدى عينة البحث.
- ❖ زيادة الاهتمام بالتصور العقلي عن طريق وضع برامج التدريب للفرق الرياضية المختلفة.
- ❖ الاهتمام بالأنشطة الرياضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس.
- ❖ الاهتمام باستخدام التصور العقلي في مجالات التعليم الحركي وتنمية الأداءات الحركية .
- ❖ الاهتمام بتنمية المهارات العقلية والنفسية بالنسبة للاعب وإجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية:

" التصور العقلي - تركيز الانتباه - المهارات الاساسية "

The effect of a program of mental visualization and focusing attention on the functional efficiency of the central nervous system and some basic swimming skills

Researcher / Badawy Ahmed Abdel Wahab

The research aims to identify the effect of a program of mental visualization and focus attention on the functional efficiency of the central nervous system and some basic skills in swimming. The researcher used the experimental method with an experimental design for two groups, one experimental and the other controlling for its suitability to the nature of this study. A sample of 30 young people and they were divided into two groups, an experimental group and a control group, each of 15 young people.

After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations could be reached:

- There are statistically significant differences between the control and experimental groups in improving the performance level of swimming skills, functional efficiency of the nervous system, and mental variables .among the research sample
- Increasing attention to mental perception by developing training .programs for different sports teams
- Interest in sports activities by researchers in the field of psychology
- Interest in using mental visualization in the areas of motor education .and the development of motor performances
- Interest in developing mental and psychological skills for the player and .conducting more research in this field

:key words

Mental visualization - focus attention - basic skills

تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الاساسية فى السباحة

الباحث / بدوى احمد عبد الوهاب

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وأن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضى وتقدمه .

ويؤكد ذلك "جولد وآخرون . **al et, Gould** (٢٠٠٢م) على أن التدريب العقلي من أهم المهارات النفسية وهي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (١٧ : ٢٩٣)
وتشير "جولى راي، **Ray Jolly** (٢٠٠٣م) إلى أن أهمية التدريب العقلي في القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية، فاللاعب الذي يخلق جو خاص به يستطيع أن يؤدي بثبات، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها (٩ : ٢٠)

ويشير **محمد العربي ، ماجدة إسماعيل** (٢٠٠٣م) إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة نقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص في المهارات النفسية، فعندما يشترك اللاعب في إحدى المنافسات الرياضية، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسات الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب. (٩ : ١٩٢)

ويرى **فيلتز Feltz** (٢٠٠٧) أن التوافق المناسب بين التصور العقلي والأداء من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الأداء والوصول به إلى أعلى المستويات . (١٨ : ٣٦٧)
وأشار **أسامة راتب** (٢٠٠٠) إلى أن التصور العقلي لأداء مهارة معينة ينتج عن نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، وربما يكون محدودا، ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات. (٥ : ٣٣)

والتصور العقلي هو عملية تكرار للتصوير الذاتي والإرادي لخط سير حركة رياضية معينة ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس بالحركة والإحساس بالمكان والزمان مع كل ما يختص بالحركة ولكن دون الأداء الفعلي لها. (١٢ : ٥٤)
وتركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. (١١ : ٤٣)

كما يشير محمد شمعون (١٩٩٦م) الى ان التصور العقلي لا يقتصر استخدامه فقط على الاشتراك في المنافسات الرياضية بل يستخدم أيضا في مراحل اكتساب واقتان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي وتركيز الانتباه إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم. (٨ : ٤٦)

ويضيف محمد شمعون (١٩٩٦م) أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دورا بالغ الأهمية في تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي، حيث يجب تطور الجانبين معا ، من هنا تبرز مدى أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة، (٨ : ٥٧)

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، ولا غرو في ذلك فهو الأساس النجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه، أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، وأن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى تدني مستوى التركيز وكثيرا ما يسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبرر ضعف مستوى الأداء أو فشله، إنني فقدت تركيزي. (٤ : ٣٦١)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية، ويعمل حاليا مدير فني لقطاع الناشئين في نادي سماش الرياضي، أنه بالرغم من أهمية المهارات العقلية للاعب السباحة خاصة الناشئين، إلا أن معظم المدربين لا يستخدمون أي تدريبات التنمية الجانب العقلي والنفس للناشئين، الأمر الذي قد يترتب عليه انخفاض في مستوى أدائهم للمهارات الأساسية واستجابتهم الفسيولوجية خاصة في المنافسات الرياضية، وقد يرجع ذلك بسبب عدم استخدام برامج التدريب على المهارات العقلية بصفة عامة ومهارتي التصور العالي تركيز الانتباه بصفة خاصة مما قد يترتب عليه انخفاض في مستوى الناشئين في السباحة.

ومن خلال ما سبق قام الباحث في تصميم برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة، وذلك

من خلال تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور البصري والتصور المكاني وإدراك الزمن والمسافة وتطبيق هذا البرنامج علي سباحين نادي سماش الرياضي.

لذا اراد الباحث دراسة هذه المشكلة والتعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الاساسية للسباحة .
أهداف البحث :

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على :-

- 1- تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه المقترح في القدرة على الاسترخاء- التصور العالي تركيز الانتباه للناشئين في السباحة تحت ١٠ سنة.
- 2- تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه المقترح على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي للناشئين في كرة القدم تحت ١٠ سنة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث للناشئين في السباحة تحت ١٠ سنة لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث للناشئين في السباحة تحت ١٠ سنة لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث للناشئين السباحة تحت ١٠ سنة لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الاسترخاء : Relaxation

عدم أداء أى شئ مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني فك أسر العضلات أو إطلاق سراح أى انقباض عضلى أو توتر في العضلات أو عدم وجود نشاط عضلي تماماً. (١٠ : ٢٧٥)

التصور العقلي : Mental Imagery

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق عليها الخريطة العقلية بحيث كلما كانت واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب منه. (٥ : ١١٧٠)

Concentration : ركيز الانتباه

هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن. (١١ : ٢٨٣)

الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي :

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة الجسم، لضبط وتكييف وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة. (٣ : ٣٣)

Basic Skill : المهارات الأساسية :

هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزاءه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا علي الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات ومعرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء". (٧ : ٢٨)
الدراسات السابقة :

١- دراسة "أحمد عبد المرصي إبراهيم" (٢٠١٥ م) (٢) بعنوان تأثير برنامج مقترح لخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط لبراعم رياضة الكاراتيه، و تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط لبراعم رياضة الكاراتيه، واستخدام المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) لاعب، وطبق الباحث مقياس الاسترخاء، والتصور الحركي وتركيز الانتباه والبرنامج التدريبي المقترح، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير مستوى الأداء المهاري.

٢- دراسة يسرا حمدي أبو ضيف (٢٠٢٠م) (١٦) بعنوان تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه علي تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئى السباحة ، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه علي تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئى السباحة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة اشتملت على (١٠) من مبتدئى رياضة السباحة للعام الدراسة ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م، وكانت اهم النتائج ان تدريبات القدرة على الاسترخاء لها تاثير ايجابي فى تخفيف مستوى التوتر النفسى فى مجانته الثلاثة (الفسيولوجى - العقلى - الانفعالى) لدى مبتدئى السباحة ، ان تدريبات تركيز الانتباه له تاثير ايجابي فى تخفيف

مستوى التوتر النفسى فى مجانته الثلاثة (الفسيولوجى - العقلى - الانفعالى) لدى

مبتدئى السباحة. إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث ناشئى السباحة بنادى سماش الرياضى تم اختيار عينة قوامها ٣٠ ناشئى وتم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل منهما ١٥ ناشئى ولإجراء الدراسة الإستطلاعية قام الباحث باختيار عينة قوامها ١٥ ناشئى من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لتصبح عينة البحث الفعلية (٤٥) ناشئى، وقد الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) وبعض الصفات البدنية الخاصة بالسباحة ومستوى الاداء المهارى للسباحة قيد البحث كما يوضحه الجدول التالى.

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الإلتواء لعينة

البحث فى متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارية

ن=٤٥

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	أ- الوسيط ط	معامل الإلتواء
السن	١٢,٢٤	١٢,٠٧	٠,٣٩	١,٦٠
الطول	١٤٩,٢٧	١٤٩,٠٠	٢,٦١	١,١٣
الوزن	٤٨,١٨	٤٩,٥٠	٢,٨٩	-٠,٧٣
إختبار رمى كرة طبية	٢٨٢,٢٢	٢٨٥,٠٠	١٩,٨٢	-٠,٣٢
إختبار الوثب العريض	١٥٠,٧٨	١٥٠,٠٠	١٢,٥٧	-٠,١٥
إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	٧,٧٩	٧,٥٣	٠,٦٠	-٠,٢٧
إختبار الجرى الزجراجى	٩,٥٨	٩,٤٦	٠,٧١	-٠,٠٤
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	٣,٠٢	٣,٠٠	١,٨٦	٠,٥٨

رقم المجلد (٢٨) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢١ م) (العدد الاول) (٤٠)

٠,٨٥-	٢,١٤	١٣,٠٠	١٢,٨٩	إختبار رمى واستقبال الكرة
-------	------	-------	-------	---------------------------

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة
البحث فى متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارية

ن=٤٥

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	ب- الوسيط	معامل الالتواء
ضربات الرجلين فى السباحة على البطن	٣,٠٧	٣,٠٠	١,٣٤	٠,٢٣
ضربات الرجلين فى السباحة على الظهر	٢,٧١	٢,٠٠	١,١٦	٠,٦٠
حركات الذراعين والتنفس فى السباحة البطن والتنفس	٣,١١	٣,٠٠	١,١١	٠,٩١
حركات الذراعين فى الظهر	٢,١٨	٢,٠٠	٠,٩١	٠,٢٠
المجموع	١١,٠٧	١١,٠٠	٢,٤٤	١,٠٦

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد إقتربت من الصفر الأمر الذى يشير على إعتدالية توزيع العينة فى هذه متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

تابع جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارية و الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي

ن=٤٥

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي	١١,٦٣	١١,٥٤	١,٠٦	٠,٥٤
	٥٢,٥١	٥٢,٥٢	١,٨٢	-٠,٣٠
	٤٩,١٤	٤٩,١٦	١,٢٥	٠,٣٣
	٤٧,٥٢	٤٧,٥٧	١,٠٠	-٠,٦٥
	٤٨,٨٨	٤٨,٨٨	٠,٨٣	-٠,٩١
	٤٩,٥٢	٤٩,٦٤	٠,٨١	-٠,٩٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد إقتربت من الصفر الأمر الذي يشير على إعتدالية توزيع العينة في هذه متغيرات الاسترخاء وتركيز الانتباه وإبعاد التصور العقلي قيد البحث.

ت- جدول (٣)

ث- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للإختبارات (السن والطول والوزن) والبدنية والمهارية

ج- ن=١ ن=٢=١٥

المتغيرات	المجموعة التجريبية		ح- المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع	س	خ-ع		
النمو	١٢,١٣	٠,٢٧	١٢,١٨	٠,٣٥	-٠,٠٥	-٠,٤٨
	١٤٩,٨٠	٣,١٠	١٤٩,٦٠	٢,٣٨	٠,٢٠	٠,٢٠
	٤٧,٦٤	٢,٦٨	٤٨,٧٣	٢,٥٢	-١,٠٩	-١,١٣
البدنية	٢٨١,٣٣	١٧,٣٧	٢٧٨,٦٧	٢٠,٣١	٢,٦٧	٠,٣٩
	١٥٠,٦٧	٩,٦١	١٥٢,٠٠	١٣,٦٠	-١,٣٣	-٠,٣١
	٧,٨٠	٠,٥٣	٧,٦٩	٠,٧١	٠,١٢	٠,٥١
	٩,٤٨	٠,٨٤	٩,٧٣	٠,٧١	-٠,٢٤	-٠,٨٦

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الإختبارات السن والطول والوزن والذكاء البدنية والمهارية قيد الدراسة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الإختبارات.

د- جدول (٤)

ذ- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للإختبارات متغيرات الاسترخاء وتركيز الانتباه وابعاد التصور العقلي والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي

ر- ن=١=٢=١٥

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
الاسترخاء	١,٨٤	٣١,٦٧	٢,٤٦	٣١,٨٠	-٠,١٣	-٠,١٧
تركيز الانتباه	١,٧١	٧,٢٧	١,٤٦	٧,٥٣	-٠,٢٧	-٠,٤٦
التصور البصري	١,٤٤	٥,٢٧	١,٨٠	٦,٤٠	-١,١٣	-١,٩٠
التصور السمعي	١,٦٥	٥,٠٠	١,٧٣	٤,٠٠	١,٠٠	١,٦٢
الاحساس الحركي	٢,١٣	٥,٦٠	١,٧٥	٥,٢٧	٠,٣٣	٠,٤٧
الحالة الانفعالية	١,٤١	٤,٤٧	١,٨٧	٥,٠٧	-٠,٦٠	-٠,٩٩
التحكم في التصور العقلي	٢,٠٢	٥,٣٣	١,٩٦	٥,٨٧	-٠,٥٣	-٠,٧٣
التصور العقلي من منظور أقل	١,٧١	٣,٩٣	٢,٠١	٤,٢٠	-٠,٢٧	-٠,٣٩
مجموع التصور العقلي	٤,١٤	٢٩,٢٠	٤,٩٣	٣٠,٨٠	-١,٦٠	-٠,٩٦
اختبار توافق وظائف الجهاز العصبي	١,١٨	١١,٦٠	٠,٩٩	١١,٦٣	-٠,٠٢	-٠,٠٦
معدل التردد الحركي ١٠ث	١,٦٨	٥١,٥٠	١,٢٢	٥٣,٦١	-٢,١٠	-٣,٩١
معدل التردد الحركي ٢٠ث	١,٢٩	٤٨,٩٩	١,١٩	٤٩,١٠	-٠,١١	-٠,٢٥
معدل التردد الحركي ٣٠ث	٠,٩١	٤٧,٦٨	٠,٩٠	٤٧,٦٤	٠,٠٤	٠,١٣
معدل التردد الحركي ٤٠ث	٠,٦٢	٤٩,١١	٠,٥٨	٤٩,٠٥	٠,٠٦	٠,٢٥
معدل التردد الحركي ٤٠ث	٠,٧٥	٤٩,٣٢	٠,٤٣	٤٩,٨٥	-٠,٥٣	-٢,٣٧

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة فى جميع الإختبارات متغيرات الاسترخاء وتركيز الانتباه وابعاد التصور العقلي و الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي قيد الدراسة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه الإختبارات.

إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:

- إستمارات تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن)
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية
- إستماره لتسجيل نتائج الإختبارات المهاريه

الاختبارات البدنية:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الاختبارات

البدنية لايجاد تجانس وتكافؤ عينتى البحث. مرفق (٥)

- اختبار دفع كرة طبية
- اختبار الوثب العمودى
- العدو ٣٠ متر من البدء الطائر
- اختبار الجرى الزجراجى
- ثنى الجذع اماناً اسفل
- رمى واستقبال كرة

نظرا لما يتضمنه الأداء فى السباحة كان لزاما أن تتوافر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وقد تم قياس الاختبارات البدنية بعدة مراحل من استطلاع رأى الخبراء كالتالي:

قام الباحث بالاستعانة بأراء الخبراء في مجال السباحة والتدريب وعددهم (٦) خبراء مرفق

(١) عن طريق المقابلة الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى، لتحديد أهم الصفات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية والمتضمنة أيضا الاختبارات التي تقيس هذه الصفات. مرفق (١٢).

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

صدق الإختبارات البدنية: مرفق (١٣)

تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين الارباع الاعلى والارباع الادنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية

ثبات الإختبارات البدنية: مرفق (١٣)

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الإختبارات البدنية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين .

الإختبارات المهارية:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتصميم استمارة

تقيم اداء مهاري (اعداد الباحث) للمهارية قيد البحث. مرفق (٦)

المعاملات العلمية للإختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

صدق الإختبارات المهارية: مرفق (١٤)

تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين الارباع الاعلى والارباع الادنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية.

ثبات الإختبارات المهارية: مرفق (١٤)

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات المهارية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين .

اختبارات الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث باختيار اختبارات الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي قيد البحث.

اختبار معدل التردد الحركي :

المعاملات العلمية لإختبارات الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي فى البحث:

صدق اختبارات الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي : مرفق (١٥)

تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين الارباع الاعلى والارباع الادنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٥) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية.

ثبات إختبارات الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي : مرفق (١٥)

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات المهارية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين .

مقياس القدرة على الاسترخاء: ملحق (٨)

هذا المقياس وضعه فى الأصل فرانك فيتال Frank vital (١٩٧١م)، تحت عنوان Your Ability to Relax، ويتكون من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للفرد فى التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، وقد أعد هذا المقياس فى صورته العربية كلاً من محمد علاوى، احمد السويفى (١٩٨١م) ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين (ذكور/ إناث)، ولجميع الأعمار الزمنية:

صدق مقياس القدرة على الاسترخاء: مرفق (١٦)

تم إيجاد صدق هذا المقياس بإيجاد صدق المقياس عن طريق إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي، ومرفق (١٦) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس القدرة على الاسترخاء.

ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء:

قامت الباحثة بإيجاد ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا وفق تعديل كرونباخ على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددها (١٥) ناشئ، وقد بلغ قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٩٦٥)، وهي قيمة مقبولة مما يدل على ثبات المقياس.

إختبار الشبكة لتركيز الانتباه Grid Concentration Test

إعداد (دورثي هاريس) Dorothy Harris (١٩٨٤م) وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) يستخدم لقياس قدرة اللاعب علي تركيز إنتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة فى المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى ، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو تشتيت الفكر يؤدي إلي انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته علي الأداء بصورة جيدة.

ولذا فإن اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد فى حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) علي أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي تحددها الباحثة ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (٦٥) مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) فينبغي علي اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) علي الرقم (١٨) ثم الرقم (١٩) ثم الرقم (٢٠) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) علي الرقم (١٩) أولاً ثم الرقم (١٨) ثانياً .

ومما لا شك فيه أن اللاعب الذي يسجل عدد أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.

المعاملات العلمية لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه **Scientific Coefficients** حساب الصدق **Validity** :

قام الباحث بإيجاد صدق المحكمين وذلك بعرض الاختبار على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وقد بلغ عددهم (٥) محكمين، وقد وافقوا على صدق هذا الاختبار فيما وضع من أجله بنسبة مئوية قدرها (١٠٠٪)،

صدق التمايز لاختبار تركيز الانتباه **Scientific Coefficients**: مرفق (١٧)

تم حساب صدق التمايز بين الارباع الاعلي والارباع والادني من الممارسات لرياضة التنس الارضي بنفس المرحلة العمرية تحت ١٦ سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وتم ذلك في المدة من يوم ٢٠٢٠/٨/٣٠م وتم اعادة التطبيق يوم ٢٠٢٠/٩/١٠م .

حساب الثبات **Reliability** : مرفق (١٧)

تم إيجاد معاملات الثبات لاختبار تركيز الانتباه قيد البحث، وذلك على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (١٥) ناشئة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق اختبار تركيز الانتباه بفاصل زمني لا يقل عن ثلاثة أيام، وحساب معامل الارتباط، وتم التطبيق الأول. ٢٠٢٠/٨/٢٣م إلى يوم ٢٠٢٠/٨/٢٧م.

مقياس التصور العقلي: ملحق (١٠)

أعد هذا المقياس مارتنز **Martenz** تعريب محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل (١٩٩٦م) تحت عنوان "التصور العقلي في المجال الرياضي" (٦٨)

ويهدف هذا المقياس إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها المتعلم استخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وقد اشتمل على أربعة مواقف رياضية هي:-

- الممارسة الفردية.
- الممارسة مع آخرين.
- مشاهدة الزميل.
- الأداء في المنافسة "الامتحان".

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي التالية:

- التصور البصري.
- التصور السمعي.

- التصور الحس حركى.
- التصور الانفعالى.
- التحكم فى الصورة.

ويتم الاستجابة لكل موقف وفقا لمقياس من خمسة أبعاد وذلك فى العبارات الخمس

الأولى:-

- عدم وجود صورة.
- صورة غير واضحة.
- صورة متوسطة الوضوح.
- صورة واضحة.
- واضحة تماما.

العبارة السادسة يتم الاستجابة لها وفقا لمقياس تقدير من بعدين (نعم - لا).

معامل الصدق: مرفق (١٨)

تم تناول الدراسات التى سبق ذكرها فى إيجاد معامل الصدق وكانت معظمها قد تحقق فيها الصدق للمقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلى لأبعاد المقياس والمجموع الكلى، وتم تطبيق هذا المقياس لحساب المعاملات العلمية على عينات متنوعة من تلاميذ وطلاب ولأعبين ومع مراحل عمرية مختلفة، ولذا:

قام الباحث بعد توافر المعاملات العملية (ثبات - صدق) فى البحوث والدراسات المرجعية السابقة بالاكتماء بإجراء صدق محكمين بعرض المقياس وأبعاده على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والمتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى لتحقيق صدق المحكمين، وبعد ذلك تم تطبيق مقياس التصور العقلى بأبعاده (قيد البحث)، ومرفق (١٨) يوضح صدق المحكمين فى درجات الاتفاق على تطبيقه.

صدق التمايز لاختبار التصور العقلى: مرفق (١٨)

تم حساب صدق التمايز بين الارباع الاعلى والارباع والادنى من الممارسات لرياضة التنس الارضى بنفس المرحلة العمرية تحت ١٦ سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وتم ذلك فى المدة من يوم ٢٠٢٠/٩/٣٠م وتم اعادة التطبيق يوم ٢٠٢٠/١٠/١١م .

معامل الثبات: مرفق (١٨)

تم إيجاد معامل الثبات لمقياس التصور العقلي عن طريق تطبيق القياس وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدره لا يقل عن اسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى وذلك على عينات الدراسات الاستطلاعية التى أجريت فى بحوث ودراسات مرجعية سابقة قيد البحث.

محتوى البرنامج التعليمي: مرفق (١١)

قام الباحث بوضع البرنامج النفسى المقترح لتحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى و تعليم بعض المهارات الأساسية للسباحة بناءً على تحديد متغيرات البحث الأساسية واختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة الدراسة (بدنية - مهارية) وتحديد الهدف من البرنامج وذلك من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومراجعة البرامج التعليمية بالدراسات والبحوث السابقة. وقد راعي الباحث عند وضع البرنامج الأسس والمبادئ لتخطيط برامج النفسى والتي

تتمثل في الأسس التالية:-

- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية الحديثة .
- تحديد أهم واجبات البرنامج النفسى وأسبقيتها .
- مرونة البرنامج.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية لأفراد عينة البحث.
- الإستعانة بالبرامج السابقة في نفس المجال .
- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.
- تدرج الخطوات التعليمية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التكرارات المناسبة لتعلم المهارة.
- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.
- مراعاة تقديم التعليمات والإرشادات التى توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوة لتلاشى الأخطاء وتصحيحها.

- مراعاة عرض نموذج لكل خطوة من الخطوات التعليمية وتقديم تغذية راجعة للمتعلم.
- أن يتفهم المتعلم طبيعة الأداء للمهارات قيد البحث وأن هناك ارتباطاً بين تعلم المهارة ومعرفة معلومات متعددة ومتباينة عن الأداء وذلك بعد أن يصل إلى مرحلة الفهم والاستيعاب لتسلسل الأداء المهاري لكل مرحلة من مراحل الأداء.

مكونات برنامج التدريب العقلي المقترح:

- البعد الأول: تصور عقلي
- الهدف: تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء، والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض التوتر والقلق .
- المدة الزمنية: ثلاث وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة التدريبية: ٣ دقيقة استرخاء عضلي ، ٣ دقيقة استرخاء عقلي، ١١ دقيقة تصور عقلي ، ٣ دقائق استيقاظ .
- البعد الثاني: تركيز الانتباه
- الهدف: مساعدة اللاعب على الوصول إلى الاسترخاء العقلي وتخفيض تراكم الضغط والقلق وشفاء العقل وتركيز الانتباه.
- المدة الزمنية: ثلاث وحدات اسبوعياً.
- زمن الوحدة التدريبية: ٣ دقيقة استرخاء عضلي ، ٣ دقيقة استرخاء عقلي، ١١ دقيقة تركيز انتباه ، ٣ دقائق استيقاظ .
- زمن الوحدة: ٣ دقيقة استرخاء عضلي ، ٧ دقيقة استرخاء عقلي ، ١٠ دقائق تصور عقلي ، ٧ دقائق تركيز انتباه، ٣ دقائق استيقاظ.

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث الإستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية في الفترة من ١٨/١٠/٢٠٢٠م حتى ١١/١/٢٠٢٠م، وذلك بهدف التعرف على:-
- صلاحية ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - تدريب المساعدين على إجراء القياسات وتنظيم أفراد العينة لإجراء القياسات في أقل وقت ومجهود والتأكد من صلاحية استمارة تسجيل البيانات.

التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبارات والقياسات والتغلب عليها.

حساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات المستخدمة.

خامساً: الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٨/١١/٢٠٢٠م حتى ٣١/١٢/٢٠٢٠م على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

سادساً: المعالجات الإحصائية :

سوف يستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).
- معادلة نسب التقدم %.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج :

ز- جدول (٥)

س- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي

ش- للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس القبلي		القياس البعدي		المتغيرات
		س	ع	س	ع	
-٧,٦٠	-٦٤,٦٧	٢٦,٦٧	٣٤٦,٠٠	١٧,٣٧	٢٨١,٣٣	الموتوسيبي
-٨,٢٧	-٢٧,٠٠	٨,٦٣	١٧٧,٦٧	٩,٦١	١٥٠,٦٧	
٦٢,٠٠	١,٢٤	٠,٤٨	٦,٥٦	٠,٥٣	٧,٨٠	
١٩,٨٢	١,٢٩	٠,٦٥	٨,٢٠	٠,٨٤	٩,٤٨	
-١٢,٠٨	-٤,٦٧	١,٩١	٨,٣٣	١,٩١	٣,٦٧	
-١٤,١٣	-٧,٥٣	٢,٥٥	١٩,٩٣	٢,٢٣	١٢,٤٠	
-١٩,٨٧	-٦,٣٣	٠,٧٠	٩,٢٧	١,١٦	٢,٩٣	الموتوسيبي
-١١,٠٤	-٦,٠٠	١,٥٩	٨,٦٠	٠,٧٤	٢,٦٠	
-١١,٦٠	-٥,٨٧	١,٥٤	٨,٦٧	١,٠٨	٢,٨٠	
-٢٠,١٠	-٦,٤٧	١,٠٣	٨,٧٣	٠,٨٨	٢,٢٧	
-٢٢,٤٦	-٢٤,٦٧	٣,٣٥	٣٥,٢٧	١,٥٠	١٠,٦٠	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية قيد الدراسة.

ط- جدول (٦)

ظ- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الاسترخاء وتركيز الانتباه وابعاد التصور العقلي
ع- والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع	س	ع-ف		
الاسترخاء	٣١,٦٧	١,٨٤	٤٢,٨٧	٣,٠٤	-١١,٢٠	-١٠,٢٦
تركيز الانتباه	٧,٢٧	١,٧١	١٣,٦٧	١,٩٩	-٦,٤٠	-١٤,٣٨
التصور البصري	٥,٢٧	١,٤٤	٨,٦٧	١,٣٥	-٣,٤٠	-١٢,٤٧
التصور السمعي	٥,٠٠	١,٦٥	٨,٥٣	١,٥٥	-٣,٥٣	-٥,٦٠
الاحساس الحركي	٥,٦٠	٢,١٣	٨,٦٧	١,٢٩	-٣,٠٧	-٥,٦٠
الحالة الانفعالية	٤,٤٧	١,٤١	٩,٢٧	١,١٠	-٤,٨٠	-٨,٨١
التحكم في التصور العقلي	٥,٣٣	٢,٠٢	٨,٨٠	٠,٦٨	-٣,٤٧	-٦,٦١
التصور العقلي من منظور أقل	٣,٩٣	١,٧١	٨,٦٧	١,٢٩	-٤,٧٣	-٨,٢٦
مجموع التصور العقلي	٢٩,٢٠	٤,١٤	٤٨,٦٧	٣,٦٢	-١٩,٤٧	-١٠,٤١
اختبار توافق وظائف الجهاز العصبي	١١,٦٠	١,١٨	١٦,٩٩	١,٦٣	-٥,٣٩	-١٦,١٣
معدل التردد الحركي ١٠ث	٥١,٥٠	١,٦٨	٦٠,٠٠	١,٨٦	-٨,٥٠	-٢٣,٥٥
معدل التردد الحركي ٢١٠ث	٤٨,٩٩	١,٢٩	٥٧,٥٢	١,٩٩	-٨,٤٨	-١٠,٣١
معدل التردد الحركي ٣١٠ث	٤٧,٦٨	٠,٩١	٥٧,٤٧	٣,١٥	-٩,٧٩	-١١,٥٢
معدل التردد الحركي ٤١٠ث	٤٩,١١	٠,٦٢	٥٧,٨٥	١,٦٤	-٨,٧٥	-١٧,٠٧
معدل التردد الحركي ٤٠ث	٤٩,٣٢	٠,٧٥	٥٨,٢١	١,٢٦	-٨,٨٩	-٣١,٥٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية قيد الدراسة.

جدول (٧)

ق- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي
ك- للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	ل- القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		م- ع	س	ع	س	
-١٣,٠٠	-٢١,٦٧	٢٣,٤١	٣٠٠,٣٣	٢٠,٣١	٢٧٨,٦٧	إختبار رمى كرة طبية
-٥,٤٥	-١٤,٦٧	١٢,٦٣	١٦٦,٦٧	١٣,٦٠	١٥٢,٠٠	إختبار الوثب العريض
١٠,٠٠	٠,٦١	٠,٦٦	٧,٠٧	٠,٧١	٧,٦٩	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك
٢٧,٢٥	٠,٧٣	٠,٦٧	٩,٠٠	٠,٧١	٩,٧٣	إختبار الجرى الزجلجى
-٧,٠٠	-٢,٣٣	٢,٤١	٥,٦٠	٢,٠٩	٣,٢٧	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل
-٩,٥٧	-٤,٤٧	٢,٨٢	١٧,٦٠	١,٩٦	١٣,١٣	إختبار رمى واستقبال الكرة
-٦,٨٧	-٣,٠٠	١,٤٧	٦,٢٠	١,٣٢	٣,٢٠	ضربات الرجلين فى السباحة على البطن
-٧,٧٠	-٣,٣٣	١,٢٥	٦,١٣	١,٤٢	٢,٨٠	ضربات الرجلين فى السباحة على الظهر
-٧,٢٤	-٢,٥٣	٠,٨٢	٥,٦٧	١,١٣	٣,١٣	حركات الذراعين والتنفس فى السباحة البطن والتنفس
-٨,٥٠	-٣,٤٠	١,٠٣	٥,٧٣	١,٠٥	٢,٣٣	حركات الذراعين فى الظهر
-١٦,٧٣	-١٢,٢٧	٢,٤٩	٢٣,٧٣	٢,٧٥	١١,٤٧	المجموع

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي فى الإختبارات المهارية قيد الدراسة.

ن- جدول (٨)

هـ- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الاسترخاء وتركيز الانتباه وابعاد التصور العقلي
و- والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	ي- القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		أ- ع	س	ع	س		
-٥,٠٢	-٦,١٣	٤,٣٣	٣٧,٩٣	٢,٤٦	٣١,٨٠	الاسترخاء	
-٥,١٨	-٣,٥٣	٢,٢٨	١١,٠٧	١,٤٦	٧,٥٣	تركيز الانتباه	
-٢,٥٨	-٠,٧٣	١,٣٠	٧,١٣	١,٨٠	٦,٤٠	التصور البصري	أبعاد مقياس التصور العقلي
-٤,٧٧	-٢,٧٣	١,٥٣	٦,٧٣	١,٧٣	٤,٠٠	التصور السمعي	
-١٥,٩٢	-٢,٦٠	١,٣٠	٧,٨٧	١,٧٥	٥,٢٧	الاحساس الحركي	
-٣,٣٣	-١,٧٣	١,٠١	٦,٨٠	١,٨٧	٥,٠٧	الحالة الانفعالية	
-١,٨٦	-٠,٨٧	١,١٠	٦,٧٣	١,٩٦	٥,٨٧	التحكم في التصور العقلي	
-٨,٢٦	-٣,٦٧	١,٣٠	٧,٨٧	٢,٠١	٤,٢٠	التصور العقلي من منظور أقل	
-٥,٣٢	-٧,٠٧	١,٥١	٣٧,٨٧	٤,٩٣	٣٠,٨٠	مجموع التصور العقلي	
-١٤,٠١	-٣,٢٣	١,٣٢	١٤,٨٦	٠,٩٩	١١,٦٣	اختبار توافق وظائف الجهاز العصبي	الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي
-١٠١,٠٠	-٥,٠٥	١,١٣	٥٨,٦٦	١,٢٢	٥٣,٦١	معدل التردد الحركي ١٠ ث	
-٦,٢٠	-٤,٣١	١,٣٧	٥٤,٣٥	١,١٩	٤٩,١٠	معدل التردد الحركي ٢١٠ ث	
-١٠,٧٧	-٥,٧٧	٢,٣٦	٥٣,٤١	٠,٩٠	٤٧,٦٤	معدل التردد الحركي ٣١٠ ث	
-١١,٢٢	-٥,٧٥	٢,٢٧	٥٤,٨٠	٠,٥٨	٤٩,٠٥	معدل التردد الحركي ٤١٠ ث	
-٣٢,٤٢	-٥,٤٥	٠,٨٩	٥٥,٣٠	٠,٤٣	٤٩,٨٥	معدل التردد الحركي ٤٠ ث	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في الإختبارات المهارية قيد الدراسة.

بب- جدول (٩)

تت- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	ث- المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع-ج	س	ع	س	
٤,٩٨	٤٥,٦٧	٢٣,٤١	٣٠٠,٣٣	٢٦,٦٧	٣٤٦,٠٠	إختبار رمى كرة طبية
٢,٧٨	١١,٠٠	١٢,٦٣	١٦٦,٦٧	٨,٦٣	١٧٧,٦٧	إختبار الوثب العريض
-٢,٤٢	-٠,٥١	٠,٦٦	٧,٠٧	٠,٤٨	٦,٥٦	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك
-٣,٣٥	-٠,٨٠	٠,٦٧	٩,٠٠	٠,٦٥	٨,٢٠	إختبار الجري الزجلجي
٣,٤٤	٢,٧٣	٢,٤١	٥,٦٠	١,٩١	٨,٣٣	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل
٢,٣٨	٢,٣٣	٢,٨٢	١٧,٦٠	٢,٥٥	١٩,٩٣	إختبار رمى واستقبال الكرة
٧,٢٧	٣,٠٧	١,٤٧	٦,٢٠	٠,٧٠	٩,٢٧	ضربات الرجلين في السباحة على البطن
٤,٧٢	٢,٤٧	١,٢٥	٦,١٣	١,٥٩	٨,٦٠	ضربات الرجلين في السباحة على الظهر
٦,٦٦	٣,٠٠	٠,٨٢	٥,٦٧	١,٥٤	٨,٦٧	حركات الذراعين والتنفس في السباحة البطن والتنفس
٧,٩٥	٣,٠٠	١,٠٣	٥,٧٣	١,٠٣	٨,٧٣	حركات الذراعين في الظهر
١٠,٧٠	١١,٥٣	٢,٤٩	٢٣,٧٣	٣,٣٥	٣٥,٢٧	المجموع

* دال عند مستوى ٠,٠٥

حج- يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

خ-ج - جدول (١٠)

دد- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الاسترخاء وتركيز الانتباه وابعاد التصور العقلي نذ- والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		ر- المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع	س	ز-ع		
الاسترخاء	٤٢,٨٧	٣,٠٤	٣٧,٩٣	٤,٣٣	٤,٩٣	٣,٦١
تركيز الانتباه	١٣,٦٧	١,٩٩	١١,٠٧	٢,٢٨	٢,٦٠	٣,٣٣
التصور البصري	٨,٦٧	١,٣٥	٧,١٣	١,٣٠	١,٥٣	٣,١٧
التصور السمعي	٨,٥٣	١,٥٥	٦,٧٣	١,٥٣	١,٨٠	٣,١٩
الاحساس الحركي	٨,٦٧	١,٢٩	٧,٨٧	١,٣٠	٠,٨٠	١,٦٩
الحالة الانفعالية	٩,٢٧	١,١٠	٦,٨٠	١,٠١	٢,٤٧	٦,٣٩
التحكم في التصور العقلي	٨,٨٠	٠,٦٨	٦,٧٣	١,١٠	٢,٠٧	٦,٢٠
التصور العقلي من منظور أقل	٨,٦٧	١,٢٩	٧,٨٧	١,٣٠	٠,٨٠	١,٦٩
مجموع التصور العقلي	٤٨,٦٧	٣,٦٢	٣٧,٨٧	١,٥١	١٠,٨٠	١٠,٦٧
اختبار توافق وظائف الجهاز العصبي	١٦,٩٩	١,٦٣	١٤,٨٦	١,٣٢	٢,١٣	٣,٩٣
معدل التردد الحركي ١٠ث	٦٠,٠٠	١,٨٦	٥٨,٦٦	١,١٣	١,٣٥	٢,٣٩
معدل التردد الحركي ٢٠ث	٥٧,٥٢	١,٩٩	٥٤,٣٥	١,٣٧	٣,١٧	٥,٠٧
معدل التردد الحركي ٣٠ث	٥٧,٤٧	٣,١٥	٥٣,٤١	٢,٣٦	٤,٠٦	٤,٠٠
معدل التردد الحركي ٤٠ث	٥٧,٨٥	١,٦٤	٥٤,٨٠	٢,٢٧	٣,٠٥	٤,٢٣
معدل التردد الحركي ٤٠ث	٥٨,٢١	١,٢٦	٥٥,٣٠	٠,٨٩	٢,٩١	٧,٢٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥

سس- يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الاسترخاء وتركيز الانتباه وابعاد التصور العقلي والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (٥) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى ويرجع الباحث إلى انتظام عينة البحث فى التدريبات البدنية والمهارية والعقلية بصورة منتظمة مما ساعد فى مستوى الاداء البدنى والمهارى بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دالاله احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات العقلية (الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلى) لصالح القياس البعدى ، ويرجع الباحث ذلك الى تطبيق البرنامج العقلى المقنن حيث ان اللاعب استطاع فهم التأثير الايجابى لمهارة الاسترخاء والشعور بصفاء الذهن من خلال تدريبات التحكم فى النفس ، كما استطاع اللاعب تركيز انتباهه بصورة افضل وذلك من خلال عزل المثيرات والافكار السلبية وتركيز الانتباه على المثيرات والافكار الايجابية والتركيز على النقاط الفنية الهامة فى الاداء الحركى والبدنى ، كما انه استطاع من خلال تطبيق البرنامج العقلى المقترح فهم التأثير الايجابى للتصور العقلى واستخدام جميع الحواس فى عملية التصور والقدرة على استدعاء الصورة العقلية بوضوح والتحكم بها وهذا يتفق مع مسعد العيوطى (٢٠٠٤م) (١٣) ، جايوشرى Jayashree A. (٢٠٠٣م) (١٩) التى اشارت الى التأثير الايجابى للبرامج العقلية .

وفيما يخص التصور العقلي يعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح وما يحتويه من التدريب على مهارة التصور العقلي فمن خلالها تستطيع تصحيح وتغيير الحركات الخاطئة وزيادة القوة المحركة للجسم وتحسين طريقة الأداء إذ يشير Weinberg (٢٠٠٨) بأن التدريب باستخدام التصور العقلي يوسع ويضيف معلومات ذات فائدة كبيرة تتعلق بالخبرة الحركية لدى الأفراد وذلك لأن التصور العقلي من شأنه أن يضيف معلومات متنوعة ومن هذا المنطلق ينصح اللاعبون باستخدام التصور العقلي فمن خلاله يصبح العمل ذاتي وتلقائي إذ استخدم الباحث التصور العقلي من خلال مشاهدة الأداء الفني لكل مهارة لبعض اللاعبين ذات المستوى العالي فاللاعب يقوم بتصوير الأداء كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا للمراحل الفنية للمهارة الحركية هذا ما أدى إلى رفع الروح المعنوية وإخراج المهارة بصورتها النهائية

وأعطى نتائج إيجابية في الاختبار البعدي للأداء المهاري وتحقيق أفضل أداء إذ يشير علاوي (٢٠٠٢) إلى أن التصور العقلي من أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية و أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أفضل من غيرهم. (٢١: ٧، ٩)، (١١: ٢٥١)

أما بالنسبة إلى مهارة تركيز الانتباه يعزو الباحث ذلك للبرنامج العقلي المقترح وما تضمنه التمرينات المقترحة لتركيز الانتباه التي تم التدريب عليها وتعليمها ضمن المنهج المعد لذلك ومحاولة التركيز على التفاصيل الدقيقة للواجبات الحركية، وكذلك التركيز على التخلص من الانفعالات الزائدة والتوتر إذ تساعد هذه التمارين في زيادة السيطرة على الحركات لتحقيق الهدف منها وتكوين الصورة اللازمة للأداء الأمثل مما أعطى المتعلمين معلومات كافية عن كيفية الأداء الصحيح للمهارات إذ يشير البياتي (٢٠٠٩) إلى أن تركيز الانتباه يؤثر في دقة وضوح درجة الإتقان للمهارات الحركية ولا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط وإنما يرتبط بمقدرة الرياضي على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للرياضي للتحكم في مهاراته الحركية لأنه الأساس في نجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة بأشكالها المختلفة، فعدم التركيز يؤثر حتما في الأداء وبشكل سلبي. (٦: ٣٨٩).

كما يرى الباحث إلى أن التمرينات الخاصة بالتركيز المقترحة أعطت لهذه المجموعة فرصة جيدة للسيطرة والتحكم في الأفكار مما زاد على قدرة التركيز لدى العينة التجريبية وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالأداء التي لعبت دورا مهما في تطوير قدرة التركيز لديهم وهذا ما أكدته معنوية الفروق لهذه المجموعة (التجريبية).

كما يضيف اسامه كامل راتب (٢٠٠٠م) الى ان تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامه لنجاح الاداء وتحقيق الاستمتاع ، وان التفوق في الاداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى ، وان اهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه. (٥: ٢٦٩)

ويؤكد أحمد عكاشة (٢٠٠٠م) على أن موضوع علم النفس الفسيولوجي إذ هو قائم في المقام الأول على دراسة العلاقة بين الجهاز العصبي والسلوك، وهو بشكل أعم دراسة العلاقة بين السلوك المتكامل الكلي وبين الوظائف البدنية المتنوعة. (٣: ٢٦)

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث للناشئين في السباحة تحت ١٠ سنة لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء البدني والمهارى ويرجع الباحث إلى انتظام عينة البحث في البرنامج التقليدي المقنن الذي بدوره ساعد على تحسين المستوى البدني والمهارى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

بتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بصورة قليلة في المتغيرات العقلية (الاسترخاء والتركيز والتصور العقلي) ويرجع الباحث الى عدم اخضاع المجموعة الضابطة الى البرنامج العقلي المقترح بما يحتويه من متغيرات عقلية وفي هذا الصدد يؤكد محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) على ان المدرب عندما يطلب اللاعب اداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها ، فمن المتوقع فشل اللاعب في اداء هذه المهارة ، وهو الامر الذي ينطبق تمام الانطباق على مطالبة اللاعب بان يركز او يسترخى او يضبط اعصابه ولا ينفعل في حين ان المدرب لم يدرّب على كيفية التركيز او الاسترخاء او التصور ومواجهه الانفعالات السلبية او التحكم فى القلق. (١١: ٢٠٢، ٢٠٣)

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث للناشئين في السباحة تحت ١٠ سنة لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي

للمجموعة الضابطة و للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الاساسية للسباحة.

ويعزو الباحث الفارق المعنوي بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة إلى وهناك ارتباط بين أنواع التصور العقلي ودرجة تعلم المهارة وكلما تطور مستوى الأداء فان التصور العقلي يبدأ عندما يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة اى أن اللاعب يستخدم العديد من الحواس مثل حاسة البصر والسمع والشم وهذا يزيد من فاعلية الأداء .

ويتفق هذا مع رأى محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م (١١) حيث يرى أن حاسة البصر ليست الوحيدة المستخدمة في التصور العقلي إذ أن البصر والسمع والشم واللمس والحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي .

ويستخدم التصور العقلي في أوقات متعددة ولكل منها فوائده فقبل التمرين يقوم اللاعب بتصور المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها إما بعد التمرين فيقوم بمراجعتها وذلك لمقارنة أدائه مع الأداء الأمثل وبهذا يتجنب أخطاءه.

ويتفق هذا مع آراء محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م (١١) حيث يرى أن التصور العقلي له دور كبير في المساعدة في تعلم الأداءات الحركية وإتقانها والمساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها كما يمكن للرياضي تصور أداء حركي سابق له تميز فيه بالنجاح والدقة .

ومما تقدم فان للتصور العقلي دوراً مهماً في تنمية قدرات ومستوى اللاعبين وهو عامل أساس في تطوير مهاراتهم وأدائهم لكونهم يستخدمون الممرات العصبية نفسها التي تستخدم عند الأداء هذا فضلا عن أن التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات واكتسابها وتطويرها وذلك عن طريق بذل الجهد والإصرار على الوصول إلى الانجاز المطلوب .

كما يرى الباحث أن التصور العقلي قام بالتغذية الراجعة للاعب ، فعندما يتصور اللاعب الشكل الصحيح لأداء المهارات فهذا نوع من أنواع التقويم ، وخصوصا التقويم التكويني " البنائي " حيث يتم من خلالها تزويد اللاعب بمعلومات تفصيلية عن طبيعة تعلمه ، حيث تلعب التغذية الراجعة دورا هاما وفعالاً في التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة أن الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق ، كما تؤكد على الدور التعزيزي للتغذية الراجعة وأنها تعمل على استثارة دافعية المتعلم وتوجيه طاقاته نحو التعلم كما تسهم في تثبيت المعلومات .

ويتفق هذا مع رأى أحمد أمين فوزي (١٩٩٢م) (١) أن التغذية الراجعة تعمل على زيادة دافعية الفرد أثناء التعلم ، فمعرفة المتعلم بصحة وخطأ أدائه الحركي تجعله أكثر حذراً لأنها تعتبر بمثابة الباعث في الموقف التعليمي وذلك لأن المعلومات التي تعود إلى المتعلم وتخبره بصحة أدائه يدركها كحالة مشبعة ، وبسبب هذا الإشباع يحاول أن يكرر نفس الأداء لمزيد من الإشباع ، وحينما تخبره هذه المعلومات بخطأ أدائه فإنه يعاني عدم إشباع فيحاول أن يتحاشى هذا الخطأ .

ويتفق هذا مع نتائج دراسات كلا من ، مؤمن عبد الرحيم محمود" (٢٠١١م) (١٤) ، هديل احمد محمد متولي " (٢٠٠٩م) (١٥) .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث للناشئين السباحة تحت ١٠ سنة لصالح المجموعة التجريبية.

شش- الإستخلاصات والتوصيات

صص- أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:-

١- برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه يؤثر إيجابيا على تحسين مستوى أداء مهارات السباحة والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى والمتغيرات العقلية لدى عينة البحث.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تحسين مستوى أداء مهارات السباحة والكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى والمتغيرات العقلية لدى عينة البحث.

ضض- ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:-

- ١- الاستعانة بالأخصائيين النفسيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للفرق الرياضية.
- ٢- زيادة الاهتمام بالتصور العقلي عن طريق وضع برامج التدريب للفرق الرياضية المختلفة.
- ٣- الاهتمام بالأنشطة الرياضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس.
- ٤- الاهتمام باستخدام التصور العقلي في مجالات التعليم الحركي وتنمية الأداءات الحركية .
- ٥- الاهتمام بتنمية المهارات العقلية والنفسية بالنسبة للاعب وإجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال.

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

- ١- أحمد أمين فوزي (١٩٩٢م): علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ٢- أحمد عبد المرضي إبراهيم(٢٠١٥م): تأثير برنامج مقترح لخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط لبراعم رياضية الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٣- أحمد عكاشة (٢٠٠٠م): علم النفس الفسيولوجي، الطبعة التاسعة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- ٤- اسامة كامل راتب (١٩٩٥م): علم النفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- بسام عباس محمد البياتي (٢٠٠٩): تأثير تمرينات مقترحة لتركيز الانتباه في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة المبارزة"، بحث منشور في مجلة الفتح العدد ٤١ .
- ٧- حسن السيد أبو عبده(١٩٩٨م): الاعداد المهاري في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٥م):التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٧م) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوي(٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- ١٢- محمود عبد الفتاح عنان(١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٣- مسعد رشاد العيوطي (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى ادائها وبعض الجوانب العقلية للاعبى كرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناه السويس.
- ١٤- مؤمن عبد الرحيم محمود (٢٠١١م): فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلي في تعلم الجمل الحركية للعروض الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
- ١٥- هديل احمد محمد متولي (٢٠٠٩م) : اثر التصور العقلي والتغذية الحسية الذاتية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- يسرا حمدى أبو ضيف (٢٠٢٠م) : تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه علي تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئى السباحة ، رسالة ماجيستر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- ١٧- **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A** (٢٠٠٢) : Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport P , ١٤ PP sychology, ١٧٢-٢٠٤ .
- ١٨- **Itz DIFe** (٢٠٠٧) :Efficiency of athletics, teams and -Self Coaches, Hand book of Sport, Psychology (٣٤٠ed, pp٢) .Newyork: wiley, (٣٦٧).
- ١٩- **Jayashree , A.**(٢٠٠٣): Effect of concentration training on attentional styl Exerciese and sport Psycholgy , reinhard stelter , Copenhagen, ٢٢- ٢٧ July.
- ٢٠- **Jolly Ray** (٢٠٠٣):Mental Toughness, Level III Hockey .Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, Bangalore
- ٢١- **Weinberg, Robert** (٢٠٠٨): Dose Imagery Work? Effects on Performance and mental skills, volume (٣) Issue (١)