



تأثير برنامج لتنمية القدرات العقلية والنفسية على تطور معدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة

أ.د/ أحمد محمود عبد الحكيم

استاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

أ.م.د/ هند سعيد فريد

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحثة / آية عطية عبد الحميد خليل

باحثة ماجستير - معلمة تربية رياضية

ملخص البحث باللغة العربية

يستهدف البحث التعرف على تأثير برنامج للقدرات العقلية على تطور معدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة ، قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين في المرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة من نادي المؤسسة العسكرية بالإسكندرية خلال الموسم التدريبي ٢٠٢١م /٢٠٢٢م ، وبلغ عدد أفراد العينة (٦) سباحين يمثلون " المجموعة التجريبية " و(٦) سباحين يمثلون (المجموعة الضابطة) وتم اختيار عدد (٥) سباحين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية يمثلون العينة الاستطلاعية ، تم التوصل الى النتائج الاتية : أن برنامج المقترح أدى إلي تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغير المهارات العقلية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية للعينة التجريبية ، حيث اتضح ذلك من خلال معدلات التغير من خلال النتائج التالية ، حيث بلغ معدل تغير القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بمعدل ١٠.٦٠ % ، للمجموعة الضابطة بمعدل ٧.١٨ % ، القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية بمعدل ١١.٣٠ %

كما تحسنت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغير المستوى الرقمي للسباحة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية للعينة التجريبية ، حيث بلغ معدل تغير القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نسبة ٧.٨٤ % ، للمجموعة الضابطة نسبة ٢.٦٢ % ، كما بلغ معدل التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية نسبة ٤.٤٧ %

الكلمات الاستدلالية للبحث :

القدرات العقلية ، معدل الإنجاز الرقمي ، ٥٠ متر حرة





مقدمة ومشكلة البحث :

يمثل التدريب العقلي الجزء الرئيسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأجهزة. ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة علي تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية والنفسية وإصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادرا علي القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية والنفسية ، ولهذا فان التدريب العقلي يعد جزءا مهما من التدريب الرياضي.

ويذكر **عصام حلمي (١٩٩٧)** من أجل التفوق في سباحة المنافسات والاستمرار في الارتقاء بالمستوى الرقمي يجب الا ينصب اهتمام كل من السباح والمدرّب على محتوى التدريب خارج وداخل الماء، بل يجب أن يوجهوا قدراً كبيراً من الاهتمام في ملاحظة الطعام، والنوم الكافي، والراحة، وتجنب الضغوط الذائدة التي قد تؤدي إلى الانهك .فعندما يشكو أحد السباحين من التعب ويلاحظ انخفاض مستواه وتكرار الشكوى من المرض فيجب على المدرّب أن يجلس معه ويحاول أن يحدد اسباب تلك الشكوى يجب أن يتعرف على طعامه، تغذيته؟ هل ينغمس في تناول الأطعمة ... هل غذاؤه متوازن، هل يتناول قدر قليل من الأطعمة في الوجبات المختلفة؟ شهيته ... لون بشرته ... لون عينيه ... هل فقد وزنه؟ هل ينام نوما كافيا؟ ... هل يستخدم المخدرات؟ هل بدأ في التدخين؟ هل يجهل السباح بمتطلباته من الغذاء؟ هل هناك ضغوط أخرى - غير التدريب والدراسة واقعة على كاهله؟ وعند الوقوف على اسباب الشكوى - فأن مساعدة السباح على الاستمرار في التدريب للارتقاء بالمستوى يعد أمراً سهلاً. (٨: ٢٣٣)

ويذكر **محمد العربي شمعون (٢٠٠١)** أن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو إكتشاف قدراتنا الحقيقية وفي هذه الحالة سيكون الأداء قريبا من المستوي الأفضل. ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدي اللاعب الرغبة في قضاء الوقت للتدريب العقلي مثل الجسم تماما، حيث أن اللاعب العالمي هو نتاج التكامل بين الجانب العقلي والجانب البدني. (١٢: ٧١)

ويشير **عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨)** إلى أن الرياضي عندما يواجه موقفا معينا أثناء المنافسة الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى مقدرته على إنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه يعاني نوعا ما من التوتر، ومن ناحية أخرى عندما يواجه موقفا آخر يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات هذا الموقف يحدث لديه





نوعا من التوتر الناتج عن الملل، هذا وبين هاتين الحالتين من التوتر توجد منطقة الطاقة المثلي والتي تسمى بحالة الطلاقة النفسية. (٧: ١٥)

وترجع أهمية التدريب العقلي إلي أنه لا يقتصر استخدامه علي الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، حيث يوضح محمد علاوي (٢٠٠٢) أن التدريب على المهارات العقلية والنفسية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة من غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي. (١٦: ١٩٣)

ويتفق كل من أسامة راتب (٢٠٠٤) محمد علاوي (٢٠٠٢) محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (٢٠٠١) أن من أمثلة المهارات العقلية والنفسية الأساسية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها وتميئتها هي تدريب: الاسترخاء، التصور العقلي، تنظيم الطاقة النفسية، التحكم في تركيز الانتباه، حل المشكلات، والتغذية الراجعة، بناء الأهداف. (٤: ٢٠)، (١٦: ١٩٥)، (١٣: ٩٥) ويرى محمد العربي شمعون (٢٠٠١) أنه لكي يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدني والمهاري يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب على المهارات العقلية والنفسية مثل مهارات: الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حتى يمكن الاستفادة منها في تنمية القدرات العقلية والنفسية للاعب بهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة أثناء الأداء. (١١: ٣٧١)

والتدريب العقلي يعتبر من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي، فقد أشار روشال Rusall (٢٠٠١) على أهمية مهارات التدريب العقلي في النشاط الرياضي كوسيلة تدريبية للجهاز العصبي مع التركيز على دقائق الحركة كما أنه يساعد على إدراك الفرد لعناصر الأداء الزمنية والمكانية. (٢٩)

والسباحة من الرياضات التي تتطلب توافق حركي عالي عند عملية الإنقباض المتتالي للمعضلات والإحساس به يعمل على توفير الجهد للسباح ويرتبط ذلك بمستوي الإدراك الحس حركي للسباح إلا انه يجب التقريق بين الإحساس وهو استلام المثير، والإدراك وهو تفسير المثير.

ويذكر سويتنهام، وأتكينسون Sweetenham & Atkinson (٢٠٠٣) إلى أن إدراك الزمن والمسافة له دور بالغ الأهمية في سباقات السباحة حيث يتحتم علي السباح ان يكون لديه ادراك تام بالزمن والمسافة حتي يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتوزيع الجهد علي مسافة السباق. (٣١)





كما يتضح من خلال تواجد الباحثون في مجال تعليم السباحة وبالاطلاع على الأبحاث والمراجعات والدراسات العلمية في مجالي علم النفس والسباحة، ومن خلال المتابعة لمختلف منافسات السباحة المحلية والدولية للكبار والناشئين، وجد الباحثون أن مرحلة الناشئين تمثل مرحلة هامة جداً في تطوير مستوى القدرات العقلية والنفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، حيث يؤدي الإدراك الحس حركي دوراً مهماً وأساسياً في عملية التوافق الحركي عند الأداء من خلال الإحساس بالجهد العضلي أو الإحساس بالمقاومة أو بسرعة الحركة، فضلاً عن إن جميع حركات التوازن والارتقاء تتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرة عالية للإدراك الحس حركي من حيث العديد من المتغيرات، كالإدراك الحسي للمسافة والزمن والقوة والاتجاه، وإن تطوير الإدراك لدى اللاعب يساعده على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع الموقف في أثناء زمن السباق، وهذا ما أوضحتها الدراسات العلمية كدراسة اسراء ايمن محمد عنبر (٢٠٢١) (٥)، هيثم محمد أحمد (٢٠٢٠) (٢١)، محمد محمد حسين المالح (٢٠٢٠) (١٧)، جويجنارد وآخرون Guignard et al (٢٠١٧) (٢٢)، بابيك Papic (٢٠١٦) (٢٧)، علي النوايسة وآخرون (٢٠١٤) (٩)، جاسترزيسكا واويمان Jastrzêbska and Ochmann (٢٠٠٨) (٢٣) وبالرغم من أهمية تطوير الإدراكات الحس حركية وفقاً لما اشارت نتائج الدراسات العلمية وجد الباحثون أن الناشئ ليس لديه القدرة على ادراك المتغيرات التي تحيط بأداء سباحة المسافات القصيرة وذلك من حيث ادراك زمن السباق، كأحد متغيرات الإدراك الحس - حركي المرتبطة بالأداء حيث لا يكفي ان يتعرف الفرد على الحواس المختلفة المشاركة في الأداء ولكنه مطالب بأن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بسباقات سباحة السرعة المراد أدائها فعليه أن يدرك الإحساس بزمن السباق للوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز الرقمي، كما اتضح للباحثون من خلال نتائج دراسة اسراء ايمن محمد عنبر. (٢٠٢١) (٥)، أحمد سلمان القلاف (٢٠٢٠) (١)، عبد الحكيم رزق عبد الحكيم وآخرون (٢٠٢٠) (٦)، نورهان عبد السلام عبد الكريم وآخرون (٢٠١٩) (٢٠)، ميجز وتشين Meggs & Chen (٢٠١٩) (٢٥)، أحمد عبد الجيد وهشام النرش (٢٠٠٩) (٢)، نادية محمد ظاهر سيد شوشة (٢٠٠٨) (١٩) ان التدريب العقلي من افضل طرق تدريب الادراكات الحس حركية للسباحين وأن نتائج الدراسات اشارت الى التأثير الإيجابي لاستخدام التدريب العقلي بمهارته خلال البرنامج التدريبي وأن البرنامج التدريبي للسباح يجب أن يشمل على التخطيط للجانب النفسي لحل بعض مشكلات تطور المستوى الرقمي وبخاصة لسباحي المسافات القصيرة.

ومما سبق لاحظ الباحثون عدم وجود إدراج للإعدادات النفسية للسباحين وخاصة الناشئين في المرحلة السنية ١٣-١٤ سنة وعدم وجود خبرة لدي السباح بكيفية إدراكه للزمن المطلوب منه لمسافة





السباق، حيث يتم تدريب السباح علي السباحة بسرعة علي قدر الإمكان بالطبع وفق برنامج تدريبي مقنن وموضوع بكفاءة ولكن خبرة السباح في إدراكه لمسافة السباق وإدراكه للزمن لتسجيل الزمن المطلوب منه او تسجيل اقل زمن ممكن في مسافة السباق غير موجوده، فالاهتمام بالجانب البدني والمهارى واهمال الجانب العقلي والنفسي والذي يعدوا من الأجزاء الأساسية في إعداد السباح للمنافسات يؤثر سلبا علي المستوي الرقمي للسباحة والذي يقاس به مستوي أدائه، فالسباح الجيد هو الذي يستطيع ادراك الزمن المطلوب والمسافة المناسبة وادراك عملية تنظيم السرعة في كل جزء من السباق بناء علي مشاهدة تسلسل لصور الأداء والإحساس بالحركات المصاحبة لها في عملية استرجاع الأداء عقليا في محاولة لإدراك السباحين للمسافة وللزمن والذي يعتمد علي قدرته علي الإحساس الحركي وتطابقه مع التصور العقلي للأداء والطاقة اللازمة لذلك.

ولما كان للقدرات العقلية والنفسية دور حيوي وهام لتعزيز مستوى التدريب الرياضي للاعب وتحسن مستوى الأداء الحركي والمكاني للاعب مما ينعكس ذلك على مستوى الإنجاز الرياضي فقد قام الباحثون بدراسة للتعرف على مدى تأثير القدرات العقلية والنفسية للسباحين عينة البحث على تطور مستوى الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة وذلك من خلال برنامج عقلي مقنن لتنمية القدرات العقلية والنفسية

أهمية البحث :

تكمُن أهمية الدراسة في التعرف على :-

- دراسة تأثير برنامج القدرات العقلية والنفسية على تطور معدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة

هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج للقدرات العقلية والنفسية على تطور معدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة من خلال تحقيق الواجبات التالية :-

- معرفة تأثير البرنامج المقترح على تطور معدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة

تساؤلات البحث :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى القدرات العقلية والنفسية ومعدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة لأفراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي ؟





- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى القدرات العقلية والنفسية ومعدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة لأفراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لكلا من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات العقلية والنفسية ومعدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة لأفراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ؟

إجراءات البحث :

منهج البحث.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة مجتمع وعينة البحث.

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين في المرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة من نادي المؤسسة العسكرية بالإسكندرية خلال الموسم التدريبي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م وكان حجم مجتمع البحث (٢٠) سباح وبلغ عدد أفراد العينة (٦) سباحين هم عينة الدراسة الأساسية يمثلون " المجموعة التجريبية " و(٦) سباحين يمثلون (المجموعة الضابطة) وتم اختيار عدد (٥) سباحين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية يمثلون العينة التي أجريت عليهم الدراسات الاستطلاعية ، وتم استبعاد عدد ٣ سباحين لعدم الانتظام في الحضور .

وكانت شروط الاختيار كالتالي:

- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للسباحة.
- ألا يقل العمر التدريبي عن أربع سنوات كحد أدنى.
- أن يكون لديهم الرغبة في الاشتراك والانتظام.
- ممن ألموا بطبيعة البحث ووافقوا طواعية على الاشتراك به.
- موافقة الجهاز الفني للعينة على اشتراكهم في التجربة بعد عرض هدف التجربة عليهم.
- عدم الاشتراك في الأنشطة الرياضية الأخرى أثناء تطبيق البرنامج.
- اعتدالية البيانات في متغيرات النمو الأساسية وفي المتغيرات البدنية والأداء الفني.



جدول (١)

تصنيف عينة البحث

| العينة الاستطلاعية | | عينة البحث الأساسية | | | | مجتمع البحث | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|--------------------|-----|-------------|------|
| العدد | % | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | العدد | % |
| | | العدد | % | العدد | % | | |
| ٥ | ٢٥% | ٦ | ٣٠% | ٦ | ٣٠% | ٢٠ | ١٠٠% |

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث إلى مجموعتين البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) وقوامهما (٦) سباحين لكل مجموعة بنسبة بلغت ٣٠% والمجموعة الاستطلاعية وقوامها (٥) سباحين بنسبة بلغت ٢٥% من مجتمع البحث

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة ككل (تجريبية - ضابطة) في المتغيرات قيد البحث

$$n+1 = 12$$

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | اقل قيمة | اكبر قيمة |
|----|-------------------------------------|--------------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|----------|-----------|
| ١ | متغيرات النمو | الطول | ١٦٣.٠٠ | ١٦٢.٥٠ | ٣.٤٩ | ٠.٥٥ | ١٥٨.٠٠ | ١٦٩.٠٠ |
| ٢ | | السن | ١٣.٤٢ | ١٣.٠٠ | ٠.٥١ | ٠.٣٩ | ١٣.٠٠ | ١٤.٠٠ |
| ٣ | | الوزن | ٥٩.٥٨ | ٦٠.٠٠ | ٥.٥٠ | ٠.٤٣- | ٥٠.٠٠ | ٦٦.٠٠ |
| ٤ | المتغيرات البدنية | مرونة مفصل الكتف | ١٥.٠٨ | ١٥.٠٠ | ٢.١١ | ٠.٥٠ | ١٢.٠٠ | ١٩.٠٠ |
| ٥ | | مرونة مفصل الجذع | ٤٨.٥٠ | ٤٧.٥٠ | ٣.٣٧ | ١.٤١ | ٤٥.٠٠ | ٥٦.٠٠ |
| ٦ | | مرونة مفصل الكاحل | ١١.٣٣ | ١١.٥٠ | ١.٧٢ | ٠.٤٩- | ٨.٠٠ | ١٤.٠٠ |
| ٧ | | قوة عضلات الظهر | ٥٠.١٧ | ٤٩.٠٠ | ٤.٣٤ | ٠.١٠ | ٤٤.٠٠ | ٥٦.٠٠ |
| ٨ | | قوة عضلات الرجلين | ٦٤.٧٥ | ٦٦.٠٠ | ٣.٦٧ | ٠.٢٩- | ٥٩.٠٠ | ٧١.٠٠ |
| ٩ | | قوة عضلات الذراعين | ٨.٧٠ | ٨.٥٠ | ٠.٩٣ | ١.٤٧ | ٧.٦٥ | ١١.٠٢ |
| ١٣ | المستوى الرقمي ٥٠ م حرة | م/ث | ٣٣.٦٧ | ٣٣.٠٠ | ٠.٩٨ | ٠.٥٦- | ٣٤.٠٠ | ٣١.٠٠ |
| ١٤ | المقياس (المهارات العقلية والنفسية) | درجة | ٧٧.٢٥٠ | ٧٩.٠٠٠ | ٦.٤٩٧ | ٠.٢٧٨- | ٦٨.٠٠٠ | ٨٥.٠٠٠ |

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وكذلك قيمة الوسيط لمتغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي وكذلك قيم نتائج الدرجة الكلية لمقياس اختبار المهارات العقلية والنفسية في الرياضة قيد البحث وكما يتضح ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات النمو تتراوح ما بين (-٠.٤٢٦، ٠.٥٥٤) ، والمتغيرات البدنية تتراوح بين (-٠.٤٩٣ - ١.٤٧١)، أي انحصرت القيم ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية ، مما يدل على تجانس أفراد عينتي البحث (الضابطة و التجريبية) في هذه المتغيرات قيد البحث



تكافؤ عيني البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات قيد البحث

$$n = 2 + 1 = 12$$

| المتغيرات | العينة | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|---------------------------------|------------------|-----------|-------------|-------------|--------|---------|
| متغيرات النمو | الطول | التجريبية | ٤.٧٥ | ٢٨.٥٠ | ١.٦٩٠- | ٠.٠٩١ |
| | | الضابطة | ٨.٢٥ | ٤٩.٥٠ | | |
| | | Total | | ١٢ | | |
| | السن | التجريبية | ٧.٠٠ | ٤٢.٠٠ | ٠.٥٦١- | ٠.٥٧٥ |
| | | الضابطة | ٦.٠٠ | ٣٦.٠٠ | | |
| | | Total | | ١٢ | | |
| الوزن | التجريبية | ٥.٦٧ | ٣٤.٠٠ | ٠.٨٠٩- | ٠.٤١٨ | |
| | الضابطة | ٧.٣٣ | ٤٤.٠٠ | | | |
| | Total | | ١٢ | | | |
| المتغيرات البدنية | مرونة مفصل الكتف | التجريبية | ٦.٣٣ | ٣٨.٠٠ | ٠.١٦٢- | ٠.٨٧١ |
| | | الضابطة | ٦.٦٧ | ٤٠.٠٠ | | |
| | | Total | | ١٢ | | |
| | مرونة مفصل الجذع | التجريبية | ٨.٥٠ | ٥١.٠٠ | ١.٩٤٢- | ٠.٠٥٢ |
| | | الضابطة | ٤.٥٠ | ٢٧.٠٠ | | |
| | | Total | | ١٢ | | |
| مرونة مفصل الكاحل | التجريبية | ٦.٤٢ | ٣٨.٥٠ | ٠.٠٨١- | ٠.٩٣٥ | |
| | الضابطة | ٦.٥٨ | ٣٩.٥٠ | | | |
| | Total | | ١٢ | | | |
| قوة عضلات الظهر | التجريبية | ٦.٦٧ | ٤٠.٠٠ | ٠.١٦٢- | ٠.٨٧١ | |
| | الضابطة | ٦.٣٣ | ٣٨.٠٠ | | | |
| | Total | | ١٢ | | | |
| قوة عضلات الرجلين | التجريبية | ٧.٢٥ | ٤٣.٥٠ | ٠.٧٢٨- | ٠.٤٦٦ | |
| | الضابطة | ٥.٧٥ | ٣٤.٥٠ | | | |
| | Total | | ١٢ | | | |
| قوة عضلات الذراعين | التجريبية | ٥.١٧ | ٣١.٠٠ | ١.٢٨١- | ٠.٢٠٠ | |
| | الضابطة | ٧.٨٣ | ٤٧.٠٠ | | | |
| | Total | | ١٢ | | | |
| مقياس المهارات العقلية والنفسية | الضابطة | ٨.٢٥ | ٤٩.٥٠ | ١.٦٨٤- | ٠.٠٩٢ | |
| | التجريبية | ٤.٧٥ | ٢٨.٥٠ | | | |
| | Total | | ١٢ | | | |
| | التجريبية | ٧.٥٨ | ٤٥.٥٠ | ١.٠٥٢- | ٠.٢٩٣ | |





| المتغيرات | العينة | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|----------------------------|---------|-------|-------------|-------------|--------|---------|
| المستوى الرقمي ٥٠ م حرة | الضابطة | ٦ | ٥.٤٢ | ٣٢.٥٠ | | |
| | Total | ١٢ | | | | |

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من نتائج جدول رقم (٣) ان قيمة " Z " المحسوبة أقل من قيمة " Z " الجدولية، مما يتضح انه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على ان المجموعتين متكافئتين مع امكانية المقارنة وتطبيق الاختبارات والبرنامج على احدهما للتعرف على مصداقية نتائج الفروق بينهما بعد تطبيق البرنامج

حيث يوضح جدول (٣) تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث البدنية ومقياس اختبار المهارات النفسية وكذلك متغيرات النمو في الطول والوزن والعمر الزمني ، وذلك باستخدام حساب دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين باستخدام اختبار (Z) مان وتتي للعينات المستقلة ، حيث يوضح نتائج الجدول ان قيم (Z) المحسوبة اقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، اذ يتضح انه لا توجد فروق بين المجموعتين الضابط والتجريبية في تلك المتغيرات قيد البحث وصلاحيتهما لضبط واجراء التجربة والمقارنات بينهما

وسائل وأدوات جمع البيانات.

استند الباحثون في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بمتغيرات البحث والتي تعمل على تحقيق هدفه إلى الوسائل والأدوات الآتية:

الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم عناصر بناء البرنامج المقترح (للقدرات العقلية والنفسية)
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات قيد البحث

- ١- مقياس اختبارات المهارات العقلية والنفسية لقياس بعض الجوانب العقلية والنفسية المهمة للأداء الرياضي^(١)، وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي) باقتباسه وتعديله مرفق(١)، ويتكون ابعاده من:-
 - القدرة على التصور
 - القدرة على التركيز الانتباه
 - القدرة على الاسترخاء
 - القدرة على مواجهة القلق

(١) محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس: الاعداد النفسي في كرة اليد (نظريات - تطبيقات). (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣) ص ٤٥٥-٤٥٨.





- الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي

٢- اختبار قياس المستوى الرقمي لسباحة ال ٥٠ م حرة

٣- اختبارات المتغيرات البدنية لضبط تجانس وتكافؤ عيني البحث (القوة - المرونة)

الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- الرستاميتير لقياس الطول.
- الميزان لقياس الوزن.
- ساعات إيقاف ١/١٠٠ ث.
- شريط قياس.
- ديناموميتر القبضة الالكتروني.
- ديناموميتر الظهر والرجلين الالكتروني.
- مسطرة خشبية ١٠٠ سم.
- عصابة للعينين.

تحديد المساعدين.

قام الباحثون بإجراء القياسات البدنية والمستوى الرقمي واختبار المهارات العقلية والنفسية تحت إشراف الباحثون ومدرّب السباحة للمرحلة السنّية قيد البحث.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى: أجريت تلك الدراسة في يوم ٢٠٢٢/٨/٩م إلى الأربّعاء ٢٠٢٢/٨/١٠م على عينة قوامها (٥) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصليّة ، وذلك للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتطبيق البرنامج التدريبي وتدريب المساعدين وإجراء المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث ، كما طبق عليهما نموذج من الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ، وهدفت الدراسة الى التأكيد من مناسبة زمن الوحدة وصلاحية مكان تطبيق البرنامج التدريبي على العينة قيد الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٨/١٦م إلى الأربّعاء ٢٠٢٢/٨/١٧م على عينة قوامها (٥) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصليّة .





أهداف الدراسة:

- صلاحية مكان ووقت إجراء التجربة والاختبارات.
- صلاحية أدوات القياس وسلامة تطبيق الاختبارات.
- مدى ملائمة الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث.
- إعداد المساعدين وتعريفهم بالطريقة الصحيحة للاختبارات.
- مدى ملائمة استمارة تسجيل بيانات العينة من نتائج الاختبارات بشكل مقنن.
- إجراء المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم تحديد مكان إجراء التجربة والاختبارات داخل حمام السباحة.
- تبين أن الأدوات والأجهزة المستخدمة صالحة ومناسبة للاستعمال.
- التأكد من سهولة التدوين في استمارات القياس وتسجيل النتائج.
- الوصول إلى مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات.

التحقق من المعاملات العلمية لمقياس المهارات العقلية والنفسية

تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي وثبات ألفا كرونباخ للمقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥) سباحين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للدراسة ، وذلك يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٩/٦م حيث تم توزيع الاستمارات على افراد العينة الاستطلاعية وكانت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:-

اولا : حساب الصدق :

جدول (٤)

معامل الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول (القدرة على التصور)

| م | المحور الأول | | معامل الارتباط |
|----|--------------|---------|---|
| | للمحور | للمقياس | |
| ١ | 0.888* | 0.890* | استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة |
| ٧ | 0.887* | 0.890* | استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا |
| ١٣ | 0.823* | 0.895* | يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي |
| ١٩ | 0.989** | 0.898* | أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٠.٨٧٨



جدول (٥)

معامل الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (القدرة على الاسترخاء)

| م | المحور الثاني | معامل الارتباط للمحور | للمقياس |
|----|---|-----------------------|---------|
| ٢ | أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة | 0.982** | 0.898** |
| ٨ | عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة | 0.987** | 0.923** |
| ١٤ | من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة | 0.989** | 0.987** |
| ٢٠ | من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية | 0.888* | 0.890* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٠.٨٧٨

جدول (٦)

معامل الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (القدرة على التركيز الانتباه)

| م | المحور الثالث (القدرة على التركيز الانتباه) | معامل الارتباط للمحور | للمقياس |
|----|--|-----------------------|---------|
| ٣ | أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي | 0.824* | 0.923* |
| ٩ | يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة | 1.000** | 0.989** |
| ١٥ | مشكلتي هي فقداني للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة | 0.888** | 0.898** |
| ٢١ | الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب | 0.982** | 0.898** |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٠.٨٧٨

جدول (٧)

معامل الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (القدرة على مواجهة القلق)

| م | المحور الرابع (القدرة على مواجهة القلق) | معامل الارتباط للمحور | للمقياس |
|----|---|-----------------------|---------|
| ٤ | أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها | 0.878* | 0.935** |
| ١٠ | أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة | 0.989** | 0.898* |
| ١٦ | عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق | 0.887* | 0.890* |
| ٢٢ | ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة | 0.824* | 0.923* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٠.٨٧٨

جدول (٨)

معامل الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (الثقة بالنفس)

| م | المحور الخامس (الثقة بالنفس) | معامل الارتباط للمحور | للمقياس |
|----|---|-----------------------|---------|
| ٥ | اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي | 0.890* | 0.950** |
| ١١ | عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء | 0.900* | 0.901* |
| ١٧ | طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي | 0.987** | 0.923** |
| ٢٣ | أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة | 0.878* | 0.935** |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٠.٨٧٨



جدول (٩)

معامل الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس (دافعية الإنجاز الرياضي)

| م | المحور السادس (دافعية الإنجاز الرياضي) | معامل الارتباط للمحور | للمقياس |
|----|--|-----------------------|---------|
| ٦ | قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد | 0.887* | 0.889* |
| ١٢ | أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة | 0.869* | 0.724* |
| ١٨ | استطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة | 1.000** | 0.989** |
| ٢٤ | أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة | 0.900* | 0.901* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = ٠.٨٧٨

تشير نتائج الجداول رقم (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات

دلالة إحصائية بين عبارات الاستبيان قيد "ومجموع المقياس الذي تنتمي إليه ، مما يدل على صدق

عبارات الاستبيان قيد البحث

ثانياً : حساب الثبات :

جدول (١٠)

معامل الثبات للمهارات العقلية والنفسية بالمقياس باستخدام ألفا كرونباخ

| م | المحاور | ن | العبارات | المتوسط | معامل الفا |
|---|-----------------------------|----|------------|---------|------------|
| ١ | القدرة على التصور | ٤ | ١٩،١٣،٧،١ | ٣.٢٠٠ | ٠.٧٦٢ |
| ٢ | القدرة على الاسترخاء | ٤ | ٢٠،١٤،٨،٢ | ٣.٣٠٠ | ٠.٦٧٤ |
| ٣ | القدرة على التركيز الانتباه | ٤ | ٢١،١٥،٩،٣ | ٣.٣٠٠ | ٠.٩٧٠ |
| ٤ | القدرة على مواجهة القلق | ٤ | ٢٢،١٦،١٠،٤ | ٢.٥٠٠ | ٠.٩٨٠ |
| ٥ | الثقة بالنفس | ٤ | ٢٣،١٧،١١،٥ | ٣.٨٥٠ | ٠.٦٢١ |
| ٦ | دافعية الإنجاز الرياضي | ٤ | ٢٤،١٨،١٢،٦ | ٣.٧٥٠ | ٠.٧٨٠ |
| ٧ | المقياس ككل | ٢٤ | ٢٤ | ٣.٣١٧ | ٠.٨٦٣ |

تشير نتائج الجدول رقم (١٠) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٦٢١ : ٠.٩٨٠) مما يدل

على ثبات المحاور والاستبيان المستخدم قيد البحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

ومن خلال نتائج الجدول الخاصة بالمعاملات العلمية يكون قد تم التحقق من توافر الصلاحية

العلمية لاستخدام استمارة الاستبيان قيد البحث كمحاور وعبارات، ومن ثم تصبح استمارة الاستبيان في

هذه الصورة تمثل الصورة النهائية والمعدة لعملية التطبيق على عينة البحث الأساسية.

البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج : تطوير المهارات العقلية والنفسية للعينة التجريبية قيد البحث



مكونات البرنامج المهارات العقلية والنفسية:

جدول (١١)

التوزيع الزمني والنسبي لمحتوى برنامج التدريب العقلي

| المهارات | عدد الوحدات | الزمن | النسبة المئوية |
|-------------------|-------------|--------------------|----------------|
| الاسترخاء | ٦ | ١٨٠ ق | ٢٥ % |
| التصور العقلي | ٦ | ١٨٠ ق | ٢٥ % |
| تركيز الانتباه | ٣ | ٩٠ ق | ١٢.٥ % |
| إدراك الزمن العام | ٦ | ١٨٠ ق | ٢٥ % |
| إدراك الزمن الخاص | ١٥ | ٤٥٠ ق | ٦٢.٥ % |
| الإفاقة والنهوض | - | ٥ دقائق من كل وحدة | - |

الحجم الكلي للبرنامج التدريبي المقترح :

- مدة البرنامج = ٣ أشهر
- عدد الاسبوع = ١٢ اسبوع
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع = ٣ وحدات
- عدد الوحدات الكلي في البرنامج = ١٢ (اسبوع) × ٣ (وحدات) = ٣٦ وحدة تدريبية
- زمن الوحدة التدريبية (زمن التدريبات الخاصة بالبرنامج) = ٣٠ دقيقة
- عدد الوحدات الخاصة بمهارات الاعداد = ١٢ وحدة
- عدد الوحدات الخاصة بالتدريب العقلي = ٢٤ وحدة
- الزمن الكلي الخاصة بوحدة مهارات الاعداد = ٣٠ × ١٢ = ٣٦٠ دقيقة
- الزمن الكلي الخاصة بوحدة التدريب العقلي = ٣٠ × ٢٤ = ٧٢٠ دقيقة
- الزمن الكلي للبرنامج المقترح للمهارات الاعداد والتدريب العقلي = ٧٢٠ + ٣٦٠ = ١٠٨٠ دقيقة

نموذج من وحدة تدريب لمهارة الاسترخاء

جدول (١٢)

الاسبوع الاول : الوحدة الثانية

| الزمن | شرح التدريب | الوحدات | الهدف |
|-------|--|----------------------------------|------------------|
| ٣ ق | اجلس او ارقد بطريقة مريحة علي قدر الإمكان..خذ نفسا عميقا..اكتم تنفسك .. زفير .. خذ نفسا عميقا مرة اخري .. زفير .. حاول أن تشعر بالهواء يملأ صدرك واشعر بالتوتر في صدرك.. زفير .. تنفس بطريقة مريحة علي قدر الإمكان.. اشعر بالاسترخاء والراحة .. حتي اعود إليك مرة اخري موسيقى لمدة ٣٠ ث: دقيقة ١- تدريبات استرخاء عضلات اليدين والذراعين : | الوحدة الثانية المعدة للثانية | الاسترخاء العضلي |





| | | |
|-----|--|--|
| | <p>التدريب الاول :</p> <ul style="list-style-type: none">• الوصول لوضع الاستعداد .• استرخاء عضلات اليدين من خلال (قبض اصابع اليد اليسرى مرتين لمدة ٥ ث ، ثم الانبساط لمدة ٥ ث، ثم قبض اصابع اليد اليمنى مرتين لمدة ٥ ث ثم الانبساط لمدة ٥ ث) | |
| ١ق | <p>التدريب الثاني : (عضلات الذراعين)</p> <ul style="list-style-type: none">• تثنى الذراعين عن طريق انقباض العضلة ذات الراسين العضدية مرتين (٥ ث) | |
| ٢ق | <p>التدريب الثالث : (عضلات الكتفين)</p> <ul style="list-style-type: none">• رفع الكتفين في اتجاه الرقبة مرتين (انقباض ٥ ث ، وانبساط ٥ ث)• ضغط الكتفين لاسفل مرتين (انقباض ٥ ث وانبساط ٥ ث) | |
| ٣ق | <p>٢ - تدريبات استرخاء عضلات الرقبة من خلال :</p> <ul style="list-style-type: none">• ضغط الراس لأسفل مرتين (٥ ث) ثم الانبساط (٥ ث)• ضغط الرقبة للداخل مع رفع الراس قليلا عن الارض مرتين (٥ ث)• لف الرس جهة اليسار مع الضغط على الارض مرتين (٥ ث) ثم الانبساط (٥ ث)• لف الراس جهة اليمين مع الضغط على الارض مرتين (٥ ث) ثم الانبساط لمدة (٥ ث) | |
| ٣ق | <p>٣ - تدريبات استرخاء عضلات الوجه (٣ ث انقباض ثم الانقباض في ٣ مرتين) :</p> <ul style="list-style-type: none">• انقباض عضلات الجبهة وذلك برفع الحاجبين لاعلى مرتين .• انقباض عضلات العين وذلك بضغط العينين للداخل مرتين .• انقباض عضلات الفكين وذلك بضغط الاسنان مرتين .• انقباض عضلات الفم للامام على شكل دائرة صغيرة مرتين . | |
| ١٨ق | <p>٤ - ممارسة اللاعبين لتدريبات استرخاء عضلات اليدين والذراعين والرقبة والكتفين معا .</p> | |

الخطوات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي.

تم إجراء القياس القبلي خلال الفترة من ٢٠٢٢/٩/١٢ إلى ٢٠٢٢/٩/١٥ بالمؤسسة

العسكرية بالإسكندرية في جميع متغيرات البحث

تنفيذ التجربة الأساسية.

بعد التأكد من اعتدالية بيانات أفراد العينة وإجراء القياس القبلي لعينة البحث، قام الباحثون

بتطبيق البرنامج العقلي على عينة البحث قبل الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب الخاص للسباحين

وذلك لمدة ٣ اشهر خلال الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٥ وحتى يوم الخميس

٢٠٢٣/١/٥ أي لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والاثنين

والأربعاء من كل أسبوع. مرفق (٢)





وتم تطبيق البرنامج البدني والمائي على عينة البحث التجريبية والضابطة نفس البرنامج الموضوع من قبل الجهاز التدريبي بالنادي، بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي والنفسي يتم تطبيقه على المجموعة التجريبية قبل بدء الجرعة التدريبية والإحماء والإعداد البدني للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فتعتمد في هذا الوقت على التعليمات والإرشادات الموجهة من قبل المدرب تبعا لخبراته أثناء فترة تطبيق برنامج التدريب العقلي والنفسي للمجموعة التجريبية .

القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث، قام الباحثون بأجراء القياسات البعدية على جميع افراد العينة الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٣/١/٨ إلي ٢٠٢٣/١/١٠ في جميع متغيرات البحث (المستوى الرقمي - مقياس المهارات العقلية والنفسية)

المعالجات الإحصائية المستخدمة

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- اختبار دلالة الفروق الإحصائية Z مان وتي لحساب " تكافؤ عينتي البحث "
- اختبار دلالة الفروق الإحصائية Z ولكوكسون لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينتين
- معادلة احتساب معامل التغير = (القياس البعدي - القياس القبلي) ÷ القياس القبلي × ١٠٠

عرض ومناقشة النتائج:

أولا : عرض النتائج

عرض نتائج التساؤل الأول

جدول (١٣)

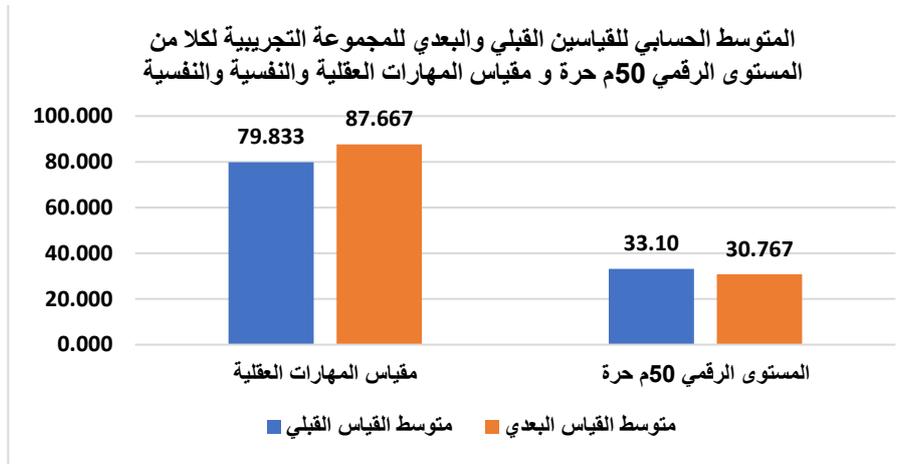
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (قبلي -بعدي) في متغيرات (المهارات العقلية والنفسية - ادراك الاحساس بالزمن -المستوى الرقمي ٥٠ م حرة)

ن=٦

| معدل التغير | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------|---------------|---------|---------------|---------|-------------|---------------------------------|
| | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | | |
| ٪١٠٠.٦٠ | ٢.٥٨٢ | ٨٨.٦٦٧ | ٥.٣٠٧ | ٨٠.١٦٧ | الدرجة | مقياس المهارات العقلية والنفسية |
| ٪٧.٨٤ | ٠.٣٤٨ | ٣٠.٦٩٥ | ٠.٧٢٨ | ٣٣.١٠ | م/ث | المستوى الرقمي ٥٠ م حرة |



يوضح جدول (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (مقياس المهارات العقلية والنفسية - المستوى الرقمي ٥٠ م حرة) وكذلك معدلات تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للعينة قيد البحث وقد توصل الباحثون إلي أن معدل التغير في مقياس المهارات العقلية والنفسية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بمعدل ١٠.٦٠ % ، وفي المستوى الرقمي في سباق ٥٠ م حرة بلغ معدل التغير نسبة ٧.٨٤ % لصالح القياس البعدي



جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

| المتغيرات | العينة | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|---------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------|---------|
| مقياس المهارات العقلية والنفسية | - | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٢.٢٠١- | ٠.٠٢٨ |
| | + | ٦ | ٣.٥٠ | ٢١.٠٠ | | |
| | = | ٠ | | | | |
| | الاجمالي | ٦ | | | | |
| المستوى الرقمي ٥٠ م حرة | - | ٦ | ٣.٥٠ | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠١- | ٠.٠٢٨ |
| | + | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | = | ٠ | | | | |
| | الاجمالي | ٦ | | | | |

يتضح من نتائج جدول رقم (١٤) ان قيمة " Z " المحسوبة اكبر من قيمة " Z " الجدولية في مقياس المهارات العقلية والنفسية والمستوي الرقمي ٥٠ م حرة مما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.



وبهذه النتائج تمت الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى القدرات العقلية والنفسية ومعدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة لأفراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي ؟

عرض نتائج التساؤل الثاني :

جدول (١٥)

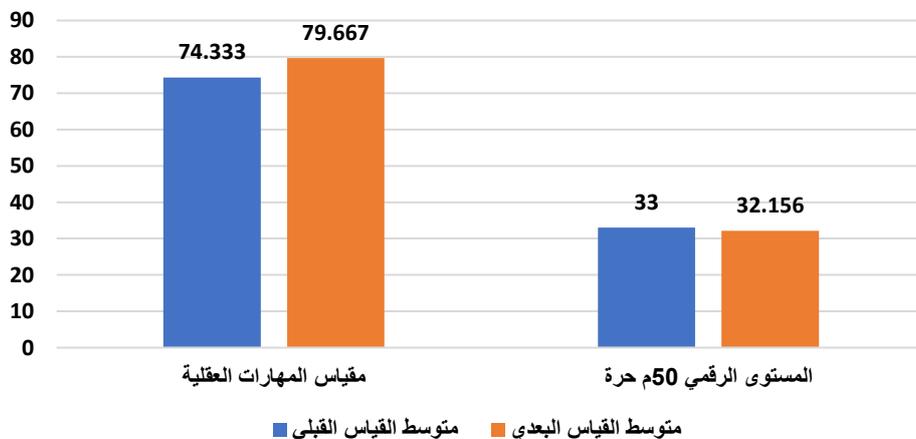
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (قبلي - بعدي) في المتغيرات (المهارات العقلية والنفسية- إدراك الاحساس بالزمن- المستوى الرقمي ٥٠ م حرة)

ن=٦

| معدل التغير | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------|---------------|---------|---------------|---------|-------------|---------------------------------|
| | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | | |
| ٪٧.١٨ | ٤.٧٦١ | ٧٩.٦٦٧ | ٦.٦٥٣ | ٧٤.٣٣٣ | | مقياس المهارات العقلية والنفسية |
| ٪٢.٦٢ | ٠.٠٠٨٩٦ | ٣٢.١٥٦ | ٠.٧١٨ | ٣٣.٠٠٠ | | المستوى الرقمي ٥٠ م حرة |

يوضح جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (مقياس المهارات العقلية والنفسية - المستوى الرقمي ٥٠ م حرة) وكذلك معدلات تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للعينة قيد البحث وقد توصل الباحثون إلي أن معدل التغير في مقياس المهارات العقلية والنفسية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بمعدل ٪٧.١٨ ، وفي المستوى الرقمي في سباق ٥٠ م حرة بلغ معدل التغير نسبة ٪٢.٦٢ لصالح القياس البعدي

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لكلا من المستوى الرقمي 50 م حرة و مقياس المهارات العقلية والنفسية



جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

| المتغيرات | العينة | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|---------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|--------|---------|
| مقياس المهارات العقلية والنفسية | - | ٦ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | ٢.٢٠٧- | ٠.٠٢٧ |
| | + | ٠ | ٣.٥٠ | ٢١.٠٠ | | |
| | = | ٠ | | | | |
| | الاجمالي | ٦ | | | | |
| المستوى الرقمي ٥٠ حرة | - | ٦ | ٣.٥٠ | ٢١.٠٠ | ٢.٢٠١- | ٠.٠٢٨ |
| | + | ٠ | ٠.٠٠ | ٠.٠٠ | | |
| | = | ٠ | | | | |
| | الاجمالي | ٦ | | | | |

يتضح من نتائج جدول رقم (١٦) ان قيمة " Z " المحسوبة اكبر من قيمة " Z " الجدولية في مقياس المهارات العقلية والنفسية والمستوى الرقمي ٥٠ حرة مما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

وبهذه النتائج تمت الإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى القدرات العقلية والنفسية ومعدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة لأفراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي ؟

عرض نتائج التساؤل الثالث :

جدول (١٧)

القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (المهارات العقلية والنفسية- ادراك الاحساس بالزمن-المستوى الرقمي ٥٠ حرة)

$$n=2 \quad n=6$$

| معدل التغير | القياس البعدي للتجريبية | | القياس البعدي للضابطة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------|-------------------------|---------|-----------------------|---------|-------------|---------------------------------|
| | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | | |
| ١١.٣٠% | ٢.٥٨٢ | ٨٨.٦٦٧ | ٤.٧٦١ | ٧٩.٦٦٧ | الدرجة | مقياس المهارات العقلية والنفسية |
| ٤.٤٧% | ٠.٣٤٨ | ٣٠.٦٩٥ | ٠.٨٩٦ | ٣٢.١٥٠ | ث | المستوى الرقمي ٥٠ حرة |

يوضح جدول (١٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين البعديين للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في المتغيرات (المهارات العقلية والنفسية -المستوى الرقمي ٥٠ حرة)

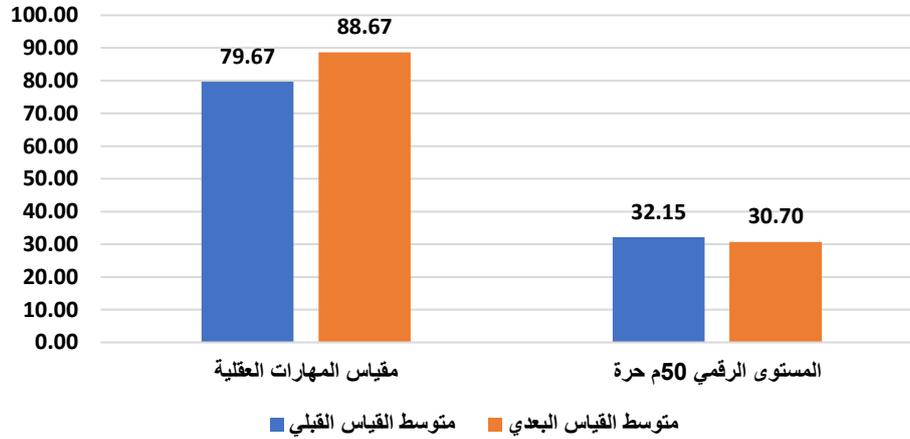
وقد توصل الباحثون إلي أن معدل التغير في مقياس المهارات العقلية والنفسية بين القياسين

البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية بمعدل نسبة ١١.٣٠% ، وفي المستوى الرقمي في

سباق ٥٠ متر حرة بلغ معدل التغير نسبة ٤.٤٧% لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية



المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية
لكلا من المستوى الرقمي 50م حرة و مقياس المهارات العقلية والنفسية



جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

| المتغيرات | العينة | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | الدلالة |
|---------------------------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------|---------|
| مقياس المهارات العقلية والنفسية | التجريبية | ٦ | ٩.٣٣ | ٥٦.٠٠ | ٢.٧٢٢- | .٠٠٠٦ |
| | الضابطة | ٦ | ٣.٦٧ | ٢٢.٠٠ | | |
| | الاجمالي | ١٢ | | | | |
| المستوى الرقمي ٥٠ م حرة | التجريبية | ٦ | ٤.٠٠ | ٢٤.٠٠ | ٢.٤٢٣- | .٠٠١٥ |
| | الضابطة | ٦ | ٩.٠٠ | ٥٤.٠٠ | | |
| | الاجمالي | ١٢ | | | | |

يتضح من نتائج جدول رقم (١٨) ان قيمة " Z " المحسوبة اكبر من قيمة " Z " الجدولية في مقياس المهارات العقلية والنفسية والمستوي الرقمي ٥٠ م حرة مما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وبهذه النتائج تمت الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين لكلا من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات العقلية والنفسية ومعدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة لأفراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ؟

ثانيا مناقشة النتائج :-

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلي أهمية إستخدام تدريب المهارات العقلية والنفسية والبرنامج التدريبي المقترح ، لأنه يعد جزءا مهما في عملية التدريب الرياضي ويلعب دوراً هاماً في عملية التعلم





وفي مرحلة اكتساب المهارات الحركية ، ويساهم في التركيز على النواحي الإيجابية التي تعمل على توقع الأداء الجيد.

ويساهم أيضا في تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل ، ويساعد في تطوير مستوى المهارات من خلال تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء ، حيث يعتبر التدريب العقلي أحد العوامل الرئيسية في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه بالإضافة إلى التحكم الانفعالي والثقة بالنفس والتحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة.

وهذا وتتفق هذه النتائج مع كل من **عبد الحكيم رزق وآخرون (٢٠٢٠) (٦)** في أن تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه علي تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئ السباحة.

للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه على تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئ السباحة.

وهذا يؤكد عليه **محمد العربي شمعون (٢٠٠١)** ويعد حديث الذات الإيجابي أحد إستراتيجيات التفكير التي لها علاقة وثيقة بتحسين مستوى الأداء بشكل عام والأداء الرياضي بشكل خاص، حيث يعتبر احد الدوافع الذاتية الإيجابية الأكثر فاعلية مما يؤدي إلى زيادة الطاقة والاستثارة والثقة والتركيز والجهد وبالتالي مواجهة الضغوط النفسية وزيادة مستوى الأداء. (١١ : ٧)

وأیضا ما يتفق عليه **محمد علاوى (٢٠٠٢)**، **أسامة راتب (٢٠٠٠)**، **محمود عنان (١٩٩٥)**، **محمد شمعون (٢٠٠١)**، على أن تحقيق الحد الأقصى للأداء يتطلب أنواعاً من المهارات مثل التدريب العقلي والتخيل الداخلي والتخيل الخارجي، وتدريب السلوك البصري الحركي، والتحصين ضد الضغوط وبناء الأهداف، والواقعية المبنية على الأداء، وتحدي قدرات اللاعب بدرجات مناسبة. (١٥ : ١١٤ - ١٧٦)، (٣ : ٣١٥ - ٣٣٣)، (١١ : ١٩ - ٦٣)، (١٨ : ٢٠٩ - ٢١٦)

ويذكر **نيوماير، وهوسنر Neumaier & Hossner (٢٠٠٠م)** أن القدرة على الاستجابة الحركية السريعة تتعلق بالإدراك الزمني، وبالتالي فهي تتأثر بكل من نوع المعلومات (بصرية أو سمعية)، ودرجة تعقيد المثير واحتمال ظهور مثير محدد، ومن ناحية أخرى رد الفعل للحركات الكبيرة يتطلب زمناً أكبر منه في الحركات الدقيقة، وكما توضح **برتوريس Prätorius (٢٠٠٨م)** نقلاً عن





Neumaier القدرة على الاستجابة الحركية السريعة بأنها الجزء البادئ للتعامل الحركي الذي يتم تنفيذه تحت ضغط زمني. (٢٦ : ١٢٣)، (٢٨ : ١٠٨)

أن السرعة هي المسافة المقطوعة مقسمة على الزمن الذي أخذ لاجتيازها؛ لذلك كلما قل الزمن اللازم لتخطي المسافة كلما زادت السرعة، فبعض الألعاب الرياضية تتطلب حركات وتحركات سريعة جدا من الأطراف، مثل: أنواع السباحة، بينما تتضمن الأنشطة الرياضية الأخرى سرعة الجسم الكلية، مثل سرعة العدو، وهي مهمة في العديد من المنافسات الرياضية وهي تخضع لنفس المبادئ التي تشير إلى سرعة أعضاء الجسم. لذا فان السرعة هي الحركة في كل وحدة زمنية. (١٠ : ٣٣٥)

وهذا يتفق أيضا مع دراسة أحمد سلمان القلاف (٢٠٢٠) (١) حيث أشار إلى تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء ٥٠ متر زحف على البطن للسباحين بدولة الكويت. للتعرف على تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء (٥٠) متر زحف على البطن للسباحين بدولة الكويت.

ويرى **أسامة راتب (٢٠٠٠)** أن علم النفس الرياضي يعد العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، كما أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان، من خلال دراسة العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي والخبرة الشخصية وخبرة الممارسة له، ومعرفة تأثير ذلك على الجوانب الشخصية وهذا بدوره يساهم في تطوير الأداء الأقصى للاعب وتنمية شخصيته. (٣ : ١٧)

وإزداد الاهتمام بدراسة الفرد زيادة كبيرة، واختلفت الآراء حول طبيعتها ومنشأها وبنيتها، وأخذت الدراسات التي تختص بها تتشكل وتتنظم منذ ثلاثينات القرن الماضي بدءاً مع أعمال البورت All port وإلى ما تبعتها من دراسات وأبحاث وكتابات متخصصة متواصلة حول مجمل جوانبها. فتناولت موضوع الشخصية نظريات التحليل النفسي والنظرية السلوكية ونظرية السمات، والنظرية الانسانية، ونظريات نفسية أخرى كل تبعاً منظورتها، ويتضح الاهتمام المتزايد بدراسة الشخصية من خلال العديد من الابحاث المنشورة في الدوريات المتخصصة. (٣٠ : ٨)

وفي هذ الصدد يذكر **عصام حلمي (١٩٩٧)** ان دراسة السباح توضح أن هناك نوعان أساسيان للضغط: الضغط البدني، والضغط النفسي، ويمثل التدريب العنيف وعدم كفاية النوم والتغذية غير المناسبة الضغط البدني، بينما ينتج الضغط النفسي من الخوف والقلق والارهاق أو عدم رضا الوالدين أو مشاكل الاصدقاء والدراسة والامتحانات. وتتراكم الضغوط البدنية والنفسية - فالسباح الواقع تحت ضغط عال من استخدام طرق واساليب التدريب المختلفة يجب أن يحاول الاقلال من





التعرض للضغوط النفسية والابتعاد عنها بقدر الامكان - وذلك لان هناك دراسات حادة كثيرة اظهرت أن الضغوط الكثيرة ينتج عنها الفشل في التكيف، ومن هنا يبرز الدور الهام للمدرب. (٨ : ٢٣٤)

ويشير كل من كمسك وستين **Kemiecik , & Stein (٢٠٠٢)**، ومحمد حسن علاوي (١٩٩٨)، إلى أن فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب لأداء الرياضي الناجع يتطلب معرفة التركيبية السيكولوجية، والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي، وهذا راجع إلى الطفرة العلمية في إعداد الرياضي بدنيا ونفسيا وخططيا، والعامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء سواء تدريبيا أو منافسة، وقد أشار العديد من المدربين والرياضيين في تقاريرهم الذاتية أن حوالي ٤٠ : ٩٠٪ من الأداء يرجع إلى العوامل العقلية والنفسية. (٢٤ : ١٢٨)، (١٤ : ١٣٥)

وبهذه النتائج يتضح الإجابة على تساؤلات البحث والتي توضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القلبية والبعدية لكلا من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات العقلية والنفسية ومعدل الإنجاز الرقمي لسباحي ٥٠ متر حرة لأفراد العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات العقلية والنفسية مما اثر ذلك على أداء السباحين وانعكس ذلك على مستوى تطور الانجاز الرقمي في سباق ٥٠ متر حرة

الاستخلاصات والتوصيات

أولا الاستخلاصات

في حدود اهداف البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي :

١- أن برنامج المقترح أدى إلي تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغير المهارات العقلية والنفسية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية لعينة التجريبية ، حيث اتضح ذلك من خلال معدلات التغير من خلال النتائج التالية:-

▪ بلغ معدل تغير القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بمعدل ١٠.٦٠٪

▪ بلغ معدل تغير القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بمعدل ٧.١٨٪ ،

▪ بلغ معدل التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية بمعدل ١١.٣٠٪

٢- أن برنامج المقترح أدى إلي تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغير المستوى الرقمي للسباحة قيد البحث ولصالح القياسات البعدية لعينة التجريبية ، حيث اتضح ذلك من خلال معدلات التغير من خلال النتائج التالية :





- بلغ معدل تغير القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نسبة ٧.٨٤٪.
- بلغ معدل تغير القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة نسبة ٢.٦٢٪.
- بلغ معدل التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية نسبة ٤.٤٧٪.

ثانيا التوصيات

بناء على النتائج الاستخلاصات التي تم التوصل إليها توصي الباحثون بما يلي :

- ضرورة استخدام التدريب العقلي بجانب التدريب البدني والتدريب المائي للوصول للمستوي الأفضل لدي السباحين .
- إدراج الإعداد النفسي لتدريب وتطوير المهارات العقلية والنفسية للسباحين وذلك للوصول لأعلى معدلات التطور في المستوى الرقمي للسباح
- الوعي بأهمية التدريب علي المهارات العقلية والنفسية وتأثيرها على المستوى الرقمي للسباحين
- تركيز المدربين علي التدريب العقلي لأنه يسهم في زيادة ثقة اللاعب بنفسه وتنمية شخصيته والمقدرة على سرعة التفكير الإيجابي .

المراجع :

المراجع العربية:

- ١ أحمد سلمان القلاف (٢٠٢٠). تأثير تدريبات الاسترخاء على التوتر العضلي ومستوى أداء ٥٠ متر زحف على البطن للسباحين بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع(٥٤)، ج(٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢ أحمد محمد محمد علي عبد المجيد وهشام إبراهيم إسماعيل النرش (٢٠٠٩). فاعلية برنامج للتدريب العقلي في تنمية المهارات العقلية والنفسية والمستوى الرقمي لسباحي الظهر تحت ١٣ سنة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، س٢٢، ع٨٠٤، ٨١.
- ٣ أسامة كامل راتب (٢٠٠٠). علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤ أسامة كامل راتب (٢٠٠٤). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥ إسراء ايمن محمد عنبر (٢٠٢١). تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية والنفسية والمستوى اداء بعض المهارات الأساسية في السباحة، كلية التربية الرياضية، جامعة ماجستير، جامعة مدينة السادات.





- ٦ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ويسرا حمدي أبو ضيف ومصطفى هاشم أحمد (٢٠٢٠). تأثير استخدام تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه علي تخفيف التوتر النفسي المصاحب للأداء لمبتدئ السباحة، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد خاص، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٧ عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٨). سلسلة الإعداد النفسي للرياضيين - الطلاقة النفسية، دار العلوم للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٨ عصام حلمي (١٩٩٧). اتجاهات حديثة في تدريب السباحة وتخطيط البرامج، ج ١، دار المعارف، القاهرة.
- ٩ علي محمد النوايسة ومحمد حسن أبو الطيب وعلي محمد الصمادي (٢٠١٤). أثر التغذية الراجعة على بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج ٢٩، ١٤.
- ١٠ كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٦). اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحب لعلم حركه الإنسان، مركز التاب للنشر، القاهرة.
- ١١ محمد العربي شمعون (٢٠٠١). التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢ محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣ محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١). اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤ محمد حسن علاوى (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي، ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥ محمد حسن علاوى (٢٠٠٢). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٦ محمد حسن علاوى (٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧ محمد محمد حسين المالح (٢٠٢٠). أثر بعض تمارينات الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء لسباحي الصدر، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج (٢٥)، ع (١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.





- ١٨ محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩ نادية محمد ظاهر سيد شوشة (٢٠٠٨). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي للناشئين في السباحة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، مج(٢٩)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٠ نورهان عبد السلام عبد الكريم ومحمد الشحات إبراهيم وأحمد محمد الشافعي ووجدان محمد وهيب (٢٠١٩). تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠م زحف على الظهر، بحث منشور، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، مج(٢١)، ج(١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢١ هيثم محمد أحمد (٢٠٢٠). تأثير استخدام تدريبات الإدراك الحس حركي على تحسين طول ومعدل تردد الضربة لدى براعم السباحة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج(٢٦)، ج(١٠)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

المراجع الأجنبية:

- 22 **Guignard, B., Rouard, A., Chollet, D., Ayad, O., Bonifazi, M., Dalla Vedova, D., & Seifert, L. (2017).** Perception and action in swimming: Effects of aquatic environment on upper limb inter-segmental coordination. *Human Movement Science*, 55, 240-254.
- 23 **Jastrzêbska, A., & Ochmann, B. (2008).** Differences in level of kinaesthetic sense between swimmers and non-swimmers. *Science in swimming II*. Wroclaw: Wydawnictwo AWF, 9-15.
- 24 **Kemiecik , J.C., & Stein G.L (2002).** Examining of experiences in sport contexts conceptual is and methodological concerns journal applied sport psychology 4, 144-160.
- 25 **Meggs, J., & Chen, M. A. (2019).** Competitive performance effects of psychological skill training for youth swimmers. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 886-903.
- 26 **Neumaier, A., & Hossner, E. J. (2000).** Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 30(3), 357-359.
- 27 **Papic, C. R. (2016).** The Effect of Competition Specific Auditory Stimulus Dive Training on Swimming Start Reaction Time: A Randomised Controlled Trial (Master's thesis, University of Sydney).





- 28 **Prätorius, B. (2008).** Entwicklung eines Koordinationstests für Kinder im Grundschulalter und dessen Validierung mit Hilfe biomechanischer Methoden. Cuvillier Verlag.
- 29 **Rushall, B.S (2001)** Imagery training in sports spring valley, Ca sports science associates and belconnen, ACT, Australia, Australian coaching council.
- 30 **Schultz, D. P & Schultz, S. E. (2005).** Theories of Personality. Belmont, CA:
- 31 **Sweetenham, B., & Atkinson, J. (2003).** Championship swim training (Vol.1). Human Kinetics.
- 32 **Tsvetkov, V. (1987).** Particularities of the accuracy of Reaction to moving object and of the time perception, Treniorska , missal.

