

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلي علي تحسين زمن اداء سباحة الزحف على البطن لدى طلبة مساق السباحة بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك

الباحث/ ادهم محمد المومني
معلم أضافي تربية رياضية-
وزارة التربية والتعليم
الأردنية

الدكتور/ محمد عادل مقابلة
أستاذ مشارك ، قسم التربية البدنية، كلية
التربية الرياضية- جامعة اليرموك

الدكتور حسن محمود وديان
استاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك - الاردن

مقدمة الدراسة:

نظراً للتطور الملحوظ في العصر الحالي في الحياة البشرية وفي جميع المجالات منها الإنسانية والحضارية والعلوم الرياضية، يتابع العلماء الاهتمام بشكل كبيرة ومتكامل بالعلوم المختلفة من اجل الوصول بالإنسان الى أعلى مستوى من التطور الحضاري والعلمي، ولقد اصبح الاهتمام بتطبيقات علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي من قبل المختصين لتقديم كمية وافرة من المفاهيم النفسية والتربوية والرياضية لتعليم وتدريب اللاعبين على عدد من المهارات النفسية التي تساعدهم في التعامل مع الضغوط المختلفة والحالات النفسية والبدنية المستعصية والمرتبطة بالتدريب (Bennett and Maynard, ٢٠١٧).

يعتبر علم النفس من العلوم التي تدرس سلوك الإنسان في الرياضات ويهتم بسلوك واستجابات الفرد والجماعة التي نستطيع ملاحظتها وتسجيلها لتمكن من الارتقاء بها لأعلى المستويات، ولكن توجد استجابات مغايرة لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا نستطيع رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما هو نحو ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة، ويسمو الهدف من وراء دراسة السلوك النفسي للفرد او الجماعة في الرياضة ، بمحاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل أو المسببات النفسية التي تؤثر علي سلوك الرياضي سواء بالسلب او الايجاب، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة ومدة الممارسة الرياضية بحد ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي نسعى ان يسهم في تطوير الأداء الاقصى (Maximum Performance) وتنمية الشخصية الرياضية وادائها وهذا يصب في صالح علم النفس على انه احد المحاور والمجالات الهامة في تحقيق الدراسة العلمية لحركة الانسان، ويرتبط ارتباط راسخ بالعلوم والرياضات الأخرى أهمها التدريب الرياضي وفيسيولوجية الرياضة وعلم الاجتماع الرياضي (راتب، ٢٠٠٧).

ومن هذه العلوم علم يندرج تحت مسمى العلوم الرياضية المترابطة، ويعد التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في اساسها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس ... إلخ) ويرتبط التدريب الرياضي ارتباط وثيق بعلم النفس الرياضي لما لهما من تأثير متبادل على بعضهما البعض وهدفهما الأسمى اعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح

به قدراته وإمكانياته ويكون ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يختص فيه والذي يزاوله (علاوي، ٢٠١٨).

ويعد علم التدريب الرياضي من أحدث أهم العلوم التي كونت اهتمامات عديدة لدى العلماء للعمل على تطويرها وصقلها لما هو أكثر منفعة للمجتمع وعملوا على دمجها مع العلوم الأخرى لاستنباط الفائدة منها، ويعرفه العالم الألماني هارا Harra بأنه " إعداد الرياضيين لكي يرنو إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى " ويعرفه ماتيفيف Matview بأنه " عبارة عن إعداد وتأهيل الفرد الرياضي من الناحية الفنية و الوظيفية و الخططية والعقلية والنفسية والاخلاقية عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية والبدنية المختلفة (www.Almosare.com, ٢٠٢٣).

ويعتبر التدريب العقلي من المصطلحات الرياضية القديمة وفي مجال علم النفس والاعصاب والتي زاد الاهتمام بها وكانت تعمل بشكل منفصل لمدة طويلة تحت اطار علم النفس لآكن ارتئينا دمجها مع التدريب الرياضي الفعلي للاستفادة من المجالين العملي والنظري وتطبيقهما معاً للحصول على افضل اداء ممكن ويكون الاهتمام بالتدريب العقلي بكيفية تطوير الدماغ والية عمله وتحسين الذكاء والتفكير والاداء الفعلي من خلال تدريس مهارات التفكير الجيدة والتدريب عليها، ونعمل على الدمج بين التدريب العقلي بقدراته النظرية والتدريب الرياضي بقدراته العملية لتكوين شخص ذكي يتمتع بقدرة عالية على التفكير الرياضي وكيفية الاستفادة من الاداء والمجهود بطرق متنوعة ولتتمكن من تحسين القدرات البدنية والمهارية (حمد، ٢٠١٢).

وأنفق العلماء والباحثين على أن السباحة تعتبر رياضة الرياضات وترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالية المتعددة بدنياً ونفسياً واجتماعياً على ممارستها، وإلى جانب المميزات الكبيرة في السباحة فإنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والعالمية، فهي تحقق جوانب مهمة للفرد منها الجانب البدني والجانب العقلي والجانب الاجتماعي، ومن هنا يجب أن تضع المدارس والمؤسسات التربوية والنوادي ومراكز الشباب جميع إمكانياتها لتعليم السباحة للناشئ (عمرو وعبد المنعم وعبد النعيم، ٢٠١٦).

رياضة السباحة تعتبر احدى اهم الرياضات المائية بل وقلبها النابض، حيث أنها تبرز في ادائها عن باقي الألعاب الأخرى بصفة الاستمرار والجمالية والانسياب الدائم الذي يظهر في العمل المستمر المتبادل بين حركات الذراعين والرجلين والتنفس، فهي تؤدي في وسط ينسم بالمقاومة المستمرة سواء كانت من كثافة الماء أو ضغطه على الجسم والتموجات التي تكون حصيلة من الحركات داخل الماء، وتعتبر رياضة كاملة متكاملة لأنها تحرك معظم عضلات الجسم مما يزيد الكفاءة البدنية، وتعمل على تحسين الجوانب الفسيولوجية نتيجة للضغوط البدنية الواقعة على جسم وهذا يزيد من مقاومة الجسم للأمراض، وتعتبر من الرياضات ذات الجمل الحركية ذات الجمالية العالية والتي تتطلب اتقان مميز وجهد عال أدائها كما تشكل السباحة صورة فريدة متكاملة تؤثر لمساتها العميقة والفريدة على ممارستها مستوفية الاغراض التربوية المنشودة لتكوين وإعداد الرياضي اللائق حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنياً وعقلياً

ونفسيا واجتماعيا مما يتفق ومتطلبات المجتمع. ولهذا أجمع والخبراء الرياضيون على أن السباحة هي رياضة الرياضات، يتطلب من جميع أفراد المجتمع من كافة المراحل العمرية ومن الجنسين تعلمها وممارستها ويجب على جميع الرياضيين ممارستها من فترة إلى أخرى لتكسبهم الكثير من الفوائد التي تساهم في التقدم في رياضاتهم التخصصية (عراي، ٢٠١٧).

ويرى بني هاني وبني هاني (٢٠١٨) أن التدريب العقلي هو من اهم المجالات المرتبطة بين التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي التي يمكن العمل عليها لتحسين السباحة لدى الفرد او الجماعة وتحسين الجملة الحركية وتصورها بالشكل المثالي لكون المهارات النفسية والعقلية تعمل على تحسين وتطور ما تم كسبه من المهارات الفعلية اثناء التدريب البدني والعمل على تخطي الضغوطات العقلية والانفعالية بغض النظر عن ظروف المنافسة.

أهمية الدراسة:

- تتبع أهمية الدراسة في محاولة التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن، تتوضح أهمية الدراسة في النقاط الآتية:
١. تساعد الدراسة الحالية في معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن لدى طلبة السباحة في جامعة اليرموك.
 ٢. قلة الدراسات والابحاث التي تناولت موضوع التدريب العقلي المرتبط برياضة السباحة بحد ذاتها.
 ٣. الانتفاع من نتائج الدراسة الحالية على عقد دورات تدريبية لطلاب كلية التربية الرياضية لتنمية القدرات العقلية والنفسية وطرق الاسترجاع للمعلومات.
 ٤. يتطلع الباحثين بأن تكون هذه الدراسة اضافة مرجعية علمية لدى المدربين والمدرسين لربط بين التدريب العقلي واثرة على التدريب الفعلي لمهارات السباحة للوصول لأقصى مستوى من الفائدة.
 ٥. تساعد الدراسة الحالية في تسهيل وتبسيط التعلم الفني لسباحة الزحف على البطن لكون هذه السباحة ذات جمل حركية معقدة وتحتاج قدرات عالية.

مشكلة الدراسة:

تعتبر رياضة السباحة في وقتنا الحاضر من الرياضات ذات الأهمية لدى الباحثين حيث أنها من الرياضات التي تركز على الإعداد البدني والمهاري والنفسي، ونتيجة تكرار الأداء المهاري والبدني الذي يؤديه الطلاب على مدار أشواط السباحة او اللعب الحر والتعلم، مما يؤثر على تركيزهم وانتباههم، حيث أن سباحة الزحف على البطن من اصعب السباحات واكثرها تعقيداً باعتبارها تعتمد على المزج بين حركات الرجلين والذراعين وطريقة التنفس السليم وباعتبار التدريب العقلي من الوسائل العلمية التي تسير جنباً إلى جنب مع التدريب الرياضي في عملية تطوير اللاعبين وتأهيلهم، ومن خلال خبرة الباحثين في مجال رياضة السباحة ومن خلال إدارتهم ومشاهدتهم للعديد من السباقات ومتابعتهم للعديد من تدريبات الأندية والمنتخبات الوطنية، لاحظ الباحثين ان هناك فئة كبيرة من الطلبة ليس لديهم الدراية او المعرفة بعلم

التدريب والاعداد العقلي مما يؤثر بدرجة كبيرة على مدى التركيز ومستوى الثقة عند الطلاب والمقدرة على تحقيق قدر غزير من الاسترخاء وهذا لا يتأتى إلا عن طريق الإعداد النفسي الشامل المتكامل والمتواصل للطلاب وأهمية ربطه بالتدريب الفعلي لما له من أهمية كبيرة في السعي نحو التصعيد بمستوى الطلاب لتنمية الأداء المهاري كل ذلك أدى إلى نشوء فكرة لدى الباحثين بعمل دراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح بالتدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن لدى طلبة السباحة في جامعة اليرموك.

اهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الي تحسين زمن اداء ٢٥ م - ٥٠ م لسباحة الزحف علي البطن لدى طلبة مساق السباحة بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك من خلال تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:

(١) بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلي لتحسين زمن اداء ٢٥ م - ٥٠ م لسباحة الزحف على البطن.

(٢) التعرف علي تأثير البرنامج علي تحسين زمن اداء ٢٥ م - ٥٠ م لسباحة الزحف على البطن لدى طلبة مساق السباحة بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.

فرضية الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في زمن أداء (٢٥) متر و (٥٠) متر لسباحة الزحف على البطن لدى طلبة مساق السباحة بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ولصالح القياس البعدي.

مجالات الدراسة:

١. المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠٢٣/٢٠٢٢).
٢. المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
٣. المجال البشري: تم تطبيق الدراسة على عينة من الطلبة الذكور لمساق تعليم سباحة في كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (١٦) طالب.

مصطلحات الدراسة:

التدريب الرياضي: يعرف بأنه "هي عملية تعليمية تربية منظمة، مبنية على الاسس والقواعد العلمية، تهدف الى إعداد الفرد الرياضي للوصول به الى اعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية" (علاوي، ٢٠٠٢).

التدريب العقلي: نظام تدريب متعاقب طويل المدى يشتمل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات الفعلية واستثمارها في تطوير الاداء في المستويات الرياضية المختلفة واستحداث وتحسين الصحة العامة (حمد، ٢٠١٢).

سباحة الزحف على البطن: هي من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداماً، وتسمى أيضاً بالسباحة الحرة وسبب تسميتها بالحرة لأن يستطيع الفرد استخدام أي طريقة للزحف على الماء بإستثناء البطولات والسباقات (الزريقات ومقابلة والوديان، ٢٠٢٣).

السباحة: هي "أحد أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً ونفسياً (القط، ٢٠٠٤).

الدراسات السابقة:

قام الباحثين بمراجعة مصادر المعلومات وقواعد البيانات المتوفرة، وتم العثور على دراسات عربية

واجنبية:

أولاً: الدراسات العربية:

(١) دراسة شلبي (٢٠٠٧) هدفت التعرف إلى تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض الخصائص النفسية (مستوى القلق والتوتر - القدرة على الاسترخاء) لطلاب كلية التربية الرياضية والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠م / حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتي البحث إحداهما مرتفع القلق والأخرى منخفض القلق. وقام الباحثان باختيار عينة البحث بطريقة عمدية من طلاب الفرقة الثالثة (طرق تدريس) وكان مجتمع العينة (١٣٨) طالباً وكانت عينة البحث (٧٤) طالباً، وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الخصائص النفسية قيد الدراسة والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠م حواجز ولصالح القياس البعدي.

(٢) دراسة الطراونة (٢٠١٣) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر تطبيق برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء والانجاز في فعالية دفع الجلة، وكذلك أثر برنامج التدريب العقلي على تطور القدرات العقلية والبدنية لدى الطلبة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٦٢) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث قسمت إلى مجموعتين، متكافئتين، مجموعة تجريبية (٣١) طالباً ومجموعة ضابطة (٣١) طالباً، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي العقلي المصاحب كان له تأثيراً إيجابياً في تحسين تطوير مستوى الأداء والانجاز في فعالية دفع الجلة وتطور مستوى القدرات العقلية (الاسترخاء، والتصور، وتركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

(٣) دراسة المطارنة (٢٠١٣) هدفت التعرف إلى اثر برنامج تدريب عقلي على تطوير بعض المهارات الاساسية في رياضة الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واحتوت عينة الدراسة على جميع طلاب مساق جمباز (٢) في الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠١٢/٢٠١٣ وعددهم (٣٥) طالب، واشتملت اهم النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

التجريبية ولصالح القياس البعدي وكذلك يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويوصي الباحث على ضرورة التأكيد على تطبيق برامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري خلال تعلم المهارات الحركية المختلفة.

٤) دراسة بني هاني وبني هاني (٢٠١٨) هدفت التعرف إلى أثر برنامج للتدريب العقلي باستخدام تكنولوجيا التعلم على تعلم سباحة الصدر لدى طلبة كلية علوم الرياضة والتعرف على الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم سباحة الصدر، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب من الذكور المسجلين لمساق سباحة (٢) للفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٧/٢٠١٨ في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وكانت اهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي.

٥) دراسة القضاة (٢٠٢٢) هدفت التعرف إلى الفروق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة والفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات السباحة للأفراد التي استخدمت برنامج التدريب العقلي. والفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات السباحة لدى افراد المجموعة الضابطة. استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام تصميم المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة. واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة القصدية وتم تقسيمهن لمجموعتين مجموعة تجريبية (١٥)، ومجموعة ضابطة (١٥)، وأشارت أهم نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في التطبيق البعدي لكل من اختبارات مهارات السباحة والمتمثلة بمهارة الوقوف في الماء، مهارة ضربات الرجلين مهارة الانزلاق على الظهر مهارة الطفو على الظهر مهارة الضربات على البطن مهارة الانزلاق على البطن مهارة الطفو على البطن اختبار التركيز التصور العقلي مهارة التنفس في السباحة، مهارة القدرة على الاسترخاء).

٦) دراسة المعاينة (٢٠٢٢) هدفت التعرف إلى أثر (برنامج التدريب العقلي) على تطوير مهارة الإرسال لدى لاعبي الريشة الطائرة. تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة من خلال المقارنة بين القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. تكونت عينة الدراسة من (١٦) لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تتكون من (٨) لاعبين تم تطبيق عليهم برنامج التدريب العقلي. ومجموعة ضابطة وتتكون من (٨) لاعبين تم تطبيق عليهم البرنامج التقليدي المتبع. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة

(٢٠٠٥) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير (الارسال الطويل والقصير) ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

(١) دراسة Blumenstein & Bar-eli (٢٠٠٥) هدفت التعرف إلى فحص العلاقة بين التدريب العقلي مع الارتجاع البيولوجي وأداء السباحين. تم استخدام نهج Wingate المكون من خمس خطوات كأسلوب إعداد ذهني لتحسين الأداء بين سباحين ما قبل النخبة الذين تتراوح أعمارهم بين (١٦) و (١٨) عاماً. تم تعيين المشاركين (ن = ٤٠) بشكل عشوائي لواحد من شرطين: (أ) تجريبي - تدريب منتظم بالإضافة إلى برنامج Wingate للتدريب العقلي المكون من ٥ خطوات (مكيف للسباحة)، و (ب) التحكم - التدريب المنتظم بالإضافة إلى أنشطة الاسترخاء. بعد قياس خط الأساس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية حسنت أداءها بمرور الوقت في كل من الجري والسباحة، وكان التحسن أكثر جوهرية أثناء التحول والتحقق.

(٢) دراسة George & George (٢٠١٠) هدفت التعرف إلى مدى تأثير برنامج التدريب العقلي (MTP) لمدة موسم على اثنين من نخبة لاعبي التنس الناشئين. وكانت الحالتان المبلغ عنه جزءاً من دراسة تعرض فيها لاعبو MTP (ن = ٥) بالإضافة إلى ممارسة التنس إلى ٥ مهارات نفسية مختلفة: تحديد الأهداف، والتفكير الإيجابي والتحدث مع النفس، والتركيز والروتين، وتقنيات تنظيم الاستثارة، والصور. مجموعة أخرى من نخبة لاعبي التنس المبتدئين (ن = ٤) اتبعت نفس المقارنات والجودة من تمارين التنس ولكن لم يتلقوا أي تدريب عقلي. استخدم الباحث المنهج التجريبي، أشارت النتائج إلى زيادة في البعد الاتجاهي للقلق الجسدي والقلق المعرفي والثقة بالنفس لمجموعة التدخل في الاختبار البعدي. علاوة على ذلك، كانت شدة الثقة بالنفس، وكذلك الأداء العام للتنس، أكبر لجميع المشاركين في مجموعة التدخل بعد الخطة المتوسطة الأجل.

(٣) دراسة Mayowa, Hastrup, Adeyemo, Fasoranti (٢٠١٣) هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي للمهارات العقلية مدته ستة أسابيع على أداء لاعبي تنس الطاولة من المعهد الوطني للرياضة لاغوس. كانت العينة المستخدمة في هذه الدراسة أعلى بأربعة (ن = ٤) طلاب الدبلوم الذين كانوا يقدمون تنس الطاولة كجزء من متطلبات الحصول على الدبلوم العالي في تدريب المعهد. كانوا يتألفون من اثنين من الذكور (ن = ٢) وامرأتان (ن = ٢). المشاركون تم تدريبهم على ثلاث مهارات نفسية مختلفة: تحديد الأهداف، والتحدث الذاتي، والتصور. أظهرت النتائج أن غالبية لاعبي تنس الطاولة الخاضعين للدراسة لديهم مستوى دلالة ٠.٠٥ زيادة في كل من المهارات العقلية وكذلك مقاييس القلق والأداء العام.

٤) دراسة Okan & Nuri (٢٠١٩) هدفت التعرف إلى مستوى القلق لدى طلبة كلية علوم الرياضة والمهارات الأساسية العقلية، ومهارات الأداء العقلي، ومهارات التعامل مع الآخرين، والتحدث الذاتي وتم قبول متغيرات الصور الذهنية كمتغيرات تنبؤية وكان الهدف منها تحديد تأثير هذه المتغيرات على مستوى القلق. تكونت مجموعة الدراسة الخاصة بالبحث من (٢٨٦) رياضيين من مختلف الفروع الرياضية يدرسون في كلية علوم الرياضة، وتم استخدام المقياس كأداة لجمع البيانات في الدراسة كاستبيان التدريب العقلي الرياضي (SMTQ) وقلق السمات، كان أبرز النتائج أن المشاركين الذكور أكثر نجاحاً من المشاركين الإناث في البعد الفرعي لمهارات الأداء العقلي.

٥) دراسة Arumugam & Subathra (٢٠٢١) هدفت التعرف إلى تأثير التدريب العقلي على العدوانية وقلق المنافسة الرياضية بين لاعبي الكرة الطائرة. تم اختيار عشرين (ن = ٢٠) لاعبة كرة طائرة بين الكليات بشكل عشوائي، تم تقسيم المشاركين المختارين بشكل عشوائي إلى مجموعتين مثل المجموعة "الأولى" التي خضعت لتدريب عقلي (ن = ١٠) والمجموعة "الثانية" عملت كمجموعة ضابطة (ن = ١٠). وكانت أبرز النتائج أن مجموعة التدريب العقلي أظهرت نتائج أفضل بشكل ملحوظ في العدوانية وقلق المنافسة الرياضية. ومع ذلك، لم تظهر المجموعة الضابطة أي تحسن كبير في أي من المتغيرات المختارة مثل العدوانية وقلق المنافسة الرياضية.

ثانياً: التعليق على الدراسات السابقة:

١. فترة الدراسة الزمنية: من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لاحظ أنها تنفذت ضمن الفترة بين (٢٠٠٤ - ٢٠٢٢).

٢. أهداف الدراسة: كان الهدف الرئيسي لمعظم للدراسات هو التعرف على اثر التدريب العقلي الواقع على مختلف الرياضات كما في دراسة (٢٠٢١) Subathra & Arumugam في الكرة الطائرة ، ودراسة (٢٠١٠) George & George في التنس، ودراسة بني هاني وبني هاني (٢٠١٨) في السباحة عدا دراسة (٢٠١٩) Okan & Nuri الذي استخدم مستوى القلق والمهارات الأساسية العقلية، ومهارات الأداء العقلي.

٣. المنهج المستخدم: استخدمت غالبية هذه الدراسات المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية كما في دراسة (٢٠٢١) Subathra & Arumugam ودراسة (٢٠١٠) George & George، ودراسة بني هاني وبني هاني (٢٠١٨)، وخالفهم المطارنة (٢٠١٣) واستخدم القياس القبلي والبعدي، كما استخدم (٢٠١٩) Okan & Nuri المنهج الوصفي بعينة (ن=٢٨٦).

٤. عينة الدراسة: كانت عينة الدراسة تتراوح ما بين ٤ في دراسة (٢٠١٣) Mayowa, Hastrup، وهي اقل عينة، واكثرها ٢٨٦ في دراسة (٢٠١٩) Okan & Nuri.

٥. نتائج الدراسة: استخدم البرنامج التدريبي العقلي في معظم الدراسات كأداة للدراسة، وإشارات جميع الدراسات على إيجابية وأهمية استخدام البرامج التدريبية العقلية، كما وظهرت النتائج في دراسة المعاينة، غيث (٢٠٢٢) ان هناك تأثير ايجابي لبرنامج التدريب العقلي في رياضة الريشة الطائرة في الارسال الطويل والقصير، ودراسة المطارنة (٢٠١٣) في رياضة الجمباز، ودراسة القضاة، اسلام (٢٠٢٢) في السباحة وفي دراسة Okan & Nuri (٢٠١٩) كان أبرز النتائج أن المشاركين الذكور أكثر نجاحاً من المشاركين الإناث في البعد الفرعي لمهارات الأداء العقلي.

- كان للتعليم بالتدريب العقلي غالب الفائدة في تعليم المهارات الحركية وتطوير اداء العينة مع اختلافها.

- النتائج في الدراسات جميعها كانت ايجابية لصالح العينة البعدية وللعينة التجريبية على حساب الضابطة.

- استخدم معظم الباحثين تقنيات ووسائل تعليمية متنوعة ومنطورة لتثبيت الاداء الحركي وتطويره مثل استخدام الوسائل التعليمية (الفيديوهات، اجهزة عرض، الصور) كما في دراسة بني هاني وبني هاني (٢٠١٨) ودراسة لطلول (٢٠٠٨).

مدى استفادات الباحث من الدراسات السابقة:

- التعرف إلى المنهج العلمي الذي يناسب الدراسة.
 - صياغة فرضية الدراسة.
 - تحديد الأدوات اللازمة في الاختبارات المستخدمة.
 - إعداد البرنامج التدريبي بما يتناسب مع قدرات اللاعبين.
- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:
- دمجت هذه الدراسة ما بين التدريب الرياضي وعلم النفس معاً باعتبار التدريب العقلي علم يتفرع من كل منهما.
 - تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلي وقد راعى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية.

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة، وأداة الدراسة المستخدمة لجمع البيانات ومؤشرات صدقها وثباتها، كما يتضمّن إجراءات الدراسة والمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها للإجابة عن أسئلة الدراسة.

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي بالاعتماد على المجموعة التجريبية ذات التصميم القبلي والبُعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب المسجلين لمساق تعليم السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، والبالغ عددهم (٧٤) طالب حسب سجلات دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية حيث تكونت من (١٦) طالب لمساق تعليم السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

تجانس عينة الدراسة:

جدول (١)

وصف عينة الدراسة

المتغير	القيمة الأصغر	القيمة الأكبر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	١٩.٠٠	٢٢.٠٠	٢٠.٣٦	١.٤٣	٠.٦٢
الطول (سم)	١٦٥.٠٠	١٨٦.٠٠	١٧٦.٠٨	٧.٠٤	٠.٢٦
الوزن (كغم)	٦٢.٠٠	٨٥.٠٠	٧٤.١٩	١١.٦٢	١.٤٤

نلاحظ من خلال جدول (١) بأن هناك تجانس لأفراد عينة الدراسة من حيث الأعمار والأطوال والأوزان.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٦) طلاب من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

١. التأكد من صلاحية الأدوات والإمكانات والمنشأة المستخدمة في الدراسة.
٢. معرفة المشكلات التي قد تواجه الاختبارات وإمكانية تلافيها.
٣. التأكد من كفاءة فريق المساعدين في كيفية التعامل مع الاختبارات.
٤. معرفة وقت أداء الاختبارات.
٥. إجراء كافة التعديلات اللازمة على الأدوات والتسلسل السليم للبرنامج التدريبي لكي تتناسب مع الزمن وفترات الراحة.

صدق الاختبارات:

قام الباحثين بغرض التأكد من صدق اختبارات الدراسة بتوزيع الاختبارات على المحكمين في الجامعات الأردنية والخبراء في السباحة وعددهم (٥) خبراء، وطلب منهم إعطاء آرائهم ومقترحاتهم حول الاختبارات، والملحق رقم (١) يبين ذلك.

ثبات الإختبارات:

للتأكد من ثبات الاختبارات، قام الباحث بتطبيقها مرتين بفارق زمني أسبوع واحد على عينة استطلاعية مكونة من (٦) طلاب، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) (Correlation Coefficients) بين التطبيقين لاستخراج ثبات الإعادة- التطبيق وإعادة التطبيق (Test R. Tes)، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معامل ثبات الإعادة (Test R. Test)

الاختبارات	المتغير	معامل ثبات الإعادة (Test R. Test)
سباحة الزحف على البطن (٢٥) متر	مهاري	٠.٨٦
سباحة الزحف على البطن (٥٠) متر	مهاري	٠.٨٣

يظهر من الجدول (٢) ان:

- إن معاملات الثبات للاختبارات التي تقيس أداء سباحة الزحف على البطن لدى طلبة تعليم السباحة في جامعة اليرموك، تراوحت بين (٠.٨٣ - ٠.٨٦) أعلاها لاختبار "سباحة الزحف على البطن (٢٥) متر" بمعامل ثبات (٠.٨٦) وجاء بعده "سباحة الزحف على البطن (٥٠) متر" بمعامل ثبات بلغ (٠.٨٣)، وجميعها قيم مرتفعة وصالحة لأغراض التحليل الإحصائي.

أداة الدراسة (البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي):

قام الباحثين بمراجعة الأدب النظري حول البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن، حيث قام بإعداد مجموعة من التدريبات، وتنظيمها في وحدات تدريبية، وتوزيعها على ستة أسابيع (فترة التدريب)، حيث يبين الملحق (٤) الهدف العام من البرنامج والفئة المستهدفة وعدد الجلسات.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- ساعة إيقاف.
- صافرة.
- الواح الطفو.
- عصا إنقاذ.
- استمارة معلومات العينة.
- استمارة تفريخ النتائج للاختبارات، ملحق (٣) يبين ذلك.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.

اختبارات الدراسة:

فيما يلي عرض لهذه الاختبارات:

الاختبارات المهارية:

١. إختبار سباحة الزحف على البطن (٢٥) متر.
٢. إختبار سباحة الزحف على البطن (٥٠) متر.

متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغير المستقل:

البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي في سباحة الزحف على البطن.

ثانياً: المتغير التابع:

نتائج أفراد عينة الدراسة في الاختبارات المهارية في سباحة الزحف على البطن (٢٥، ٥٠) متر.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن فرضية الدراسة تم استخدام حزمة الرزم الإحصائية (SPSS) وتطبيق المعالجات الإحصائية

التالية:

١. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع متغيرات الدراسة.
٢. للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة سباحة الزحف على البطن وتم استخدام اختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t. Test).

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي هدفت التعرف تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن، وسيتم عرض النتائج بالإجابة على فرضية الدراسة.

عرض النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة ومناقشتها:

والتي تنص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين الأداء المهاري في سباحة (٢٥) متر و (٥٠) متر لدى طلبة السباحة في جامعة اليرموك ولصالح القياس البعدي". ولإختبار هذه الفرضية قام الباحثين بحساب اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات الحسابية للعينات المرتبطة، كما في الجدول (٣).

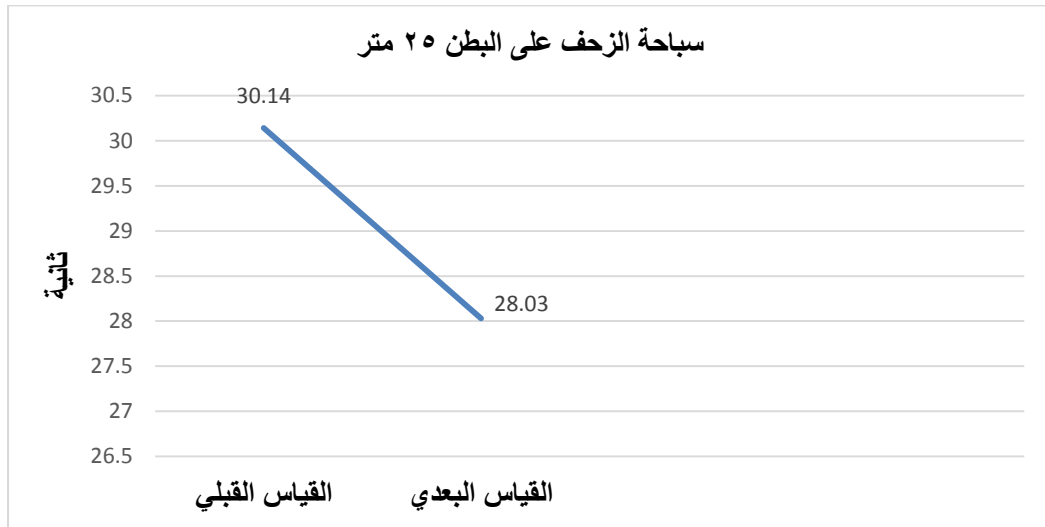
جدول (٣)

تحليل اختبار (ت) للفروق تبعاً للاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم التحسن	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
سباحة الزحف على البطن (٢٥) متر	ثانية	القبلي	١٦	٣٠.١٤	٥.٧١	٢.١١	%٦.٧٢	*١١.٧٦	٠.٠٠
		البعدي	١٦	٢٨.٠٣	٥.٧٠				
سباحة الزحف على البطن (٥٠) متر	ثانية	القبلي	١٦	٦٢.٤١	٩.٠٩	٢.٨٧	%٤.٦٣	*١٧.٦٨	٠.٠٠
		البعدي	١٦	٥٩.٥٤	٨.٦٣				

* دال عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$)

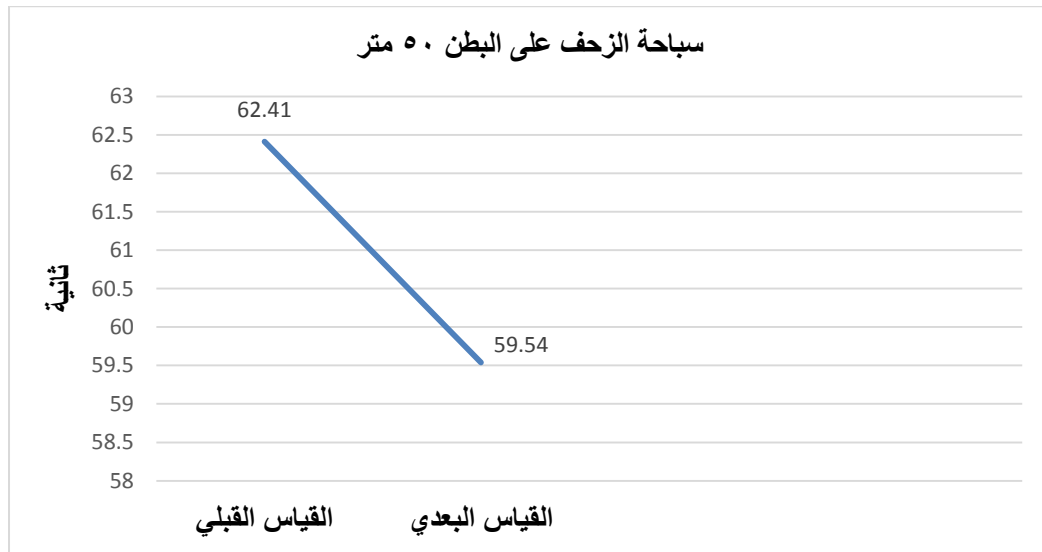
سباحة الزحف على البطن ٢٥ متر



الشكل البياني (١)

مستوى التحسن لأثر البرنامج في سباحة زحف بطن ٢٥ متر بين القياس القبلي والبعدي

سباحة الزحف على البطن ٥٠ متر



شكل (٢)

مستوى التحسن لأثر البرنامج في سباحة زحف بطن ٥٠ متر بين القياس القبلي والبعدي

يتضح من خلال الجدول (٣) للاختبارات المهارية، أن اختبار سباحة الزحف على البطن (٢٥) متر بلغ متوسطه الحسابي في القياس القبلي (٣٠.١٤) ثانية، ومتوسطه الحسابي في القياس البعدي (٢٨.٠٣) ثانية، بحجم تحسن بلغ (٢.١١) ثانية، بنسبة (٦.٧٢%)، كما في الشكل (١)، وكذلك تدل النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية حيث قيمة (ت) بلغت (١١.٧٦) بدلالة إحصائية (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي، بينما في اختبار سباحة الزحف على البطن (٥٠) متر بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (٦٢.٤١) ثانية، والمتوسط الحسابي في القياس البعدي (٥٩.٥٤) ثانية، بحجم تحسن بلغ (٢.٨٧) ثانية، بنسبة (٤.٦٣%)، كما في الشكل (١)، وكذلك تدل النتائج على وجود فروق ذات دلالة

احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية حيث قيمة (ت) بلغت (١٧.٦٨) بدلالة إحصائية (٠.٠٠٠) ولصالح الاختبار البعدي، وبالتالي قبول الفرضية البحثية التي افترضت وجود أثر للبرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

ويفسر الباحثين السبب في ذلك إلى أثر برنامج التدريب العقلي في رفع مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، حيث تضمن البرنامج وحدات تدريبية خاصة بالاسترخاء الذاتي عند أداء عملية التنفس والاسترخاء العقلي والذي يأتي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي والذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي، وتركيز الانتباه من خلال التركيز على الأداء الصحيح حتى لا يؤثر التكرار الخاطئ على تثبيت الأخطاء الفنية، والتدريب على التصور العقلي والتدريب على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها مع الأخذ بعين الاعتبار السرعة والإيقاع الحركي والتدريب العقلي بنفس السرعة والزمن حيث أن تصور الأداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يساهم في إيجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي.

ويؤكد (الحوري، ٢٠١١) بأن التدريب العقلي نوع من التدريبات ذات التنظيم المرتفع للمهارات العقلية التي تسعى إلى السيطرة والتقويم في سلوكيات الرياضيين العقلي منها أو البدنية لكي يرنو إلى المستويات الاحترافية العليا. ويؤكد ذلك (شمعون، ١٩٩٦) بأن التدريب العقلي يمثل أحد أهم المداخل المستخدمة لتطبيق مبادئ واسس علم النفس الرياضي وذلك لما يتضمنه من تصور حركي وتسلسل مهاري في المواقف والأهداف. وبين (السعداوي، ٢٠١٨) بأن التدريب العقلي له ثلاث مراحل فالمرحلة الأولى هي مرحلة الإعداد والتجهيز العقلي والهدف منها هو تعلم اتقان الاسترخاء العضلي العصبي، في حالة العقل وحال الوعي البديل والتي تمثل المحور الاساسي للتحكم والتغير بشكل إيجابي، والمرحلة الثانية هي مرحلة التطريب على الاستراتيجيات العقلية وتهدف إلى ترسيخ تعلم النظم البديلة للتحكم في الذات، وهي استراتيجيات التوجيه الذاتي، التكوين الآتي، واستراتيجيات التصور العقلي الي تؤثر في الارتباط بحالة الوعي البديل، والمرحلة الثالثة هي تدريب القوى العقلية حيث يتم فيها الربط بين المهارات العقلية في كل من المرحلتين الأولى والثانية وتنفيذها على مجالات مثل.. الحالة المزاجية، الدافعية... إلخ.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة Blumenstein & Bar-eli (٢٠٠٥) والتي هدفت التعرف إلى فحص العلاقة بين التدريب العقلي مع الارتجاع البيولوجي وأداء السباحين حيث أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية حسنت أداءها بمرور الوقت في كل من الجري والسباحة. ودراسة شلبي (٢٠٠٧) بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على الاسترخاء ولصالح القياس البعدي. ودراسة الطراونة (٢٠١٣) التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي العقلي المصاحب (الاسترخاء، والتصور، وتركيز الانتباه) كان له تأثيراً إيجابياً في تحسين تطوير مستوى الأداء والانجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية. ودراسة المطارنة (٢٠١٣) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. ودراسة بني هاني وبني هاني (٢٠١٨) بوجود فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية على متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات:**أولاً: الاستنتاجات:**

تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي له تأثير في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن (٢٥) متر.

٢. البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي له تأثير في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن (٥٠) متر.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحثين بما يلي:

١. ضرورة تعميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن على المدرسين والمدربين.

٢. تعميم البرنامج على الاتحاد الأردني لرياضة السباحة وذلك للارتقاء بالسباحين.

٣. إجراء دراسات على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على متغيرات بدنية.

المراجع والمصادر :**اولا المراجع العربية :**

(١) بني هاني، عبادة سامي وبني هاني، زين العابدين محمد. (٢٠١٨) اثر برنامج للتدريب العقلي باستخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم سباحة الصدر لدى طلبة كلية علوم الرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

(٢) الحوري، عكلة سليمان. (٢٠١١). مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي، عمان، الأردن.

(٣) حامد، سليمان حمد. (٢٠١٢). علم النفس الرياضي، دار النور، بغداد، العراق.

(٤) راتب، اسامة كامل. (٢٠٠٧). علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

(٥) الزريقات، عبدالله ومقابلة، محمد والوديان، حسن. (٢٠٢٣). تأثير برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي على تطوير بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن لدى طلبة تدريب السباحة في جامعة اليرموك، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر، المجلد (٩)، العدد (١١٥)، ص ٢٠٠-٢٢٨.

(٦) عبدالرزاق، أحمد سعد، والسعداوي، محسن علي موسى (٢٠١٨) تأثير تمرينات التدريب العنق لتطوير زمن الاستجابة للبدء المنخفض والانجاز لدي لاعبي المدرسة التخصصية في محافظة ذي قار لفاعلية عدو ١٠٠ متر (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ذي قار الناصرية.

(٧) شمعون، محمد العربي. (١٩٩٦). التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.

(٨) شلبي، أشرف راشد. (٢٠٠٧). فعالية برنامج للتدريب العقلي على بعض الخصائص النفسية والمستوى الرقمي لمسابقة ١١٠م لدى عينة من طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة كفر الشيخ، مصر.

- ٩) الطراونة عبدالله عاطف ذباب وخويلة قاسم محمد علي. (٢٠١٣). أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم الأداء الحركي على مستوى الأداء والإنجاز في فعالية دفع الجلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك.
- ١٠) عرابي، سميرة. (٢٠١٧). السباحة (تعليم - تدريب - تنظيم)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية.
- ١١) علاوي، محمد حسن. (٢٠٠٢). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٢) علاوي، محمد حسن. (٢٠١٨). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- ١٣) عمرو، محمد إبراهيم وعبد المنعم، عادل محمد وعبد النعيم، مؤمن طه. (٢٠١٦). السباحة: الأسس العلمية والتطبيقية، ط١، جامعة أسيوط، أسيوط، مصر.
- ١٤) القضاة، إسلام علي، محمد مهيار فداء أحمد نمر والضمور، بلال عوض خلف. (٢٠٢٢).
- ١٥) القط، محمد. (٢٠٠٤). المبادئ العلمية للسباحة. الزقازيق، المركز العربي للنشر، مصر.
- ١٦) المطارنة، ليث عدنان. (٢٠١٣). أثر برنامج تدريب عقلي على تطوير بعض المهارات الاساسية في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- ١٧) المعاينة، غيث عصام محمد، بني هاني، زين العابدين محمد علي، والجعافرة عمر جميل مفلح. (٢٠٢٢). أثر برنامج للتدريب العقلي على تطوير مهارة الإرسال لدى لاعبي الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- ١٨) Bennett, J. Maynard.I, W. (٢٠١٧) performance blocks in sport: recommendation for treatment and Implications for sport psychology, practitioners, **journal of sport psychology in action**.
- ١٩) Blumenstein, B. & Bar-Eli, M. (٢٠٠٥). **Performance enhancement in swimming: the effect of mental training with biofeedback**, Department of Business Administration, School of Management, Ben-Gurion University of the Negev, Beer-Sheva.
- ٢٠) George, M. & George, D. (٢٠١٠). **The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance** ، Aristotle University of Thessaloniki.
- ٢١) Mayowa, A. Haastrup, E. Adeyemo, K. & Fasoranti, A. (٢٠١٣). **Effects of Mental-Skills Training On the Performance of Table Tennis Players of National Institute for Sport, Lagos**, Department of Human Kinetics and Health Education University of Lagos, Nigeria.
- ٢٢) Okan, B. Nuri, B. (٢٠١٩). **The Effects of the Mental Training Skills on the Prediction of the Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels** ،Gazi University ،Karamanoğlu Mehmetbey University, Turkey.
- ٢٣) Subathra, E. Arumugam, S. (٢٠٢١). **Influence of Mental Training on Aggression and Sports Competition Anxiety among Volleyball Players**, Manonmaniam Sundaranar University.

ثالثاً: المواقع الإلكترونية:

- ٢٤) <https://almosare.yoo7.com/t750-topic-24/3/2023>. (Enter, ٢٣-٣-٢٠٢٣, ١٤:٣٠).

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلي علي تحسين زمن اداء سباحة الزحف على البطن لدي

طلبة مساق السباحة بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك

الباحث/ ادهم المومني

معلم في وزارة التربية والتعليم الأردنية

الدكتور/ محمد عادل مقابلة: قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن

الدكتور/ حسن محمود الوديان: أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك - الأردن

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب العقلي علي تحسين زمن اداء سباحة الزحف على البطن لدي طلبة مساق السباحة بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، واستخدم المنهج التجريبي بإستخدام القياس القبلي والبعدي، وتكونت العينة الدراسة من (١٦) طالب من طلبة مساق تعليم السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك لعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وتكون البرنامج التدريبي من (١٨) وحدة تدريبية موزع على (٦) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة، وتم إجراء إختبارات للمتغيرات المهارية (سباحة الزحف على البطن (٢٥) متر، سباحة الزحف على البطن (٥٠) متر)، وتم استخدام الإحصاء كالمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وإختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t. Test)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية (سباحة الزحف على البطن (٢٥) متر، سباحة الزحف على البطن (٥٠) متر) لصالح القياس البعدي، ويوصى الباحثين بضرورة تعميم البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن على المدرسين والمدربين.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، التدريب العقلي، الأداء المهاري، سباحة الزحف على البطن.

The effect of a training program using mental training on improving the belly crawl swimming performance time of swimming course students at the College of Physical Education at Yarmouk University

Tch. Adham Al-Momani

A teacher at the Jordanian Ministry of Education

Dr. Mohammad Adel Maqableh: Department of Physical Education, College of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan

Professor Dr. Hassan Mahmoud Al-Widyan: Professor at the Faculty of Physical Education - Yarmouk University - Jordan

Abstract

The study aimed to The effect of a training program using mental training on improving the belly crawl swimming performance time of swimming course students at the College of Physical Education at Yarmouk University, The used the experimental method using pre and post measurement, and the study sample consisted of (١٦) students from the swimming education course at the Faculty of Physical Education at Yarmouk University for the academic year (٢٠٢٢-٢٠٢٣), The training program consisted of (١٨) training units distributed over (٦) weeks. At the rate of (٣) training units per week, and the training unit time is (٤٥) minutes, And tests were conducted for the skill variables (crawl swimming on the belly (٢٥) meters, swimming crawl on the belly (٥٠) meters), and the statistics used the arithmetic means, standard deviation, and the paired sample t-test. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the pre and post measurements in the skill variables (crawl swimming on the belly (٢٥) meters, swimming crawl on the belly (٥٠) meters) in favor of the post measurement. The researcher recommends the need to generalize the proposed training program using mental training in improving the skill performance in belly crawl swimming on teachers and trainers.

Keywords: Sports Training, Mental Training, Skill Performance, the Belly Crawl Swim.