

تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية على البدء للسباحين تحت ١٥ سنة

* د. / أحمد محمد محمد على عبد الجيد

لقد حظت رياضة السباحة باهتمام كبير بين العلماء فهي من أبرز الرياضات في المجال التنافسي في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية باعتبار أنها السبيل للحصول على عدد كبير من الميداليات.

وأن معظم الأبطال الرياضيين يتقاربون في مستواهم البدني والمهاري والخططي وذلك عكس المستوى الدولي مما يؤكد على أن هناك عاملاً هاماً يعتبر الفاصل بينهم يؤدي إلى الفوز وتحطيم الأرقام القياسية وتحقيق الإنجازات المذهلة ألا وهو العامل النفسي (٧ : ١٦)

ولقد نالت القدرات العقلية والنفسية جانباً هاماً من اهتمام علماء النفس عامة وعلماء النفس الرياضي خاصة. وأدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين في المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية وأكدوا على أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي. (١ : ٧١)

ويعتبر التدريب العقلي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي فقد أشار محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) إلى أن التدريب العقلي يساهم في تحسين مستوى الأداء إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على المشكلات والمواقف التي تواجهه. (٦ : ٢٣)

وهناك العديد من التعريفات التي توضح مفهوم التدريب العقلي من وجهة نظر العلماء المهتمين بعلم النفس الرياضي والتي تعكس آرائهم واتجاهاتهم وأهمها : تعريف روشال Rushall (١٩٨٨) "يأتى إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه" بينما يعرفه هارا Harra (١٩٨٢م) "بأنه جزء مكمل من التدريب الرياضي".

* مدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

ويعرفه أونستال Unestahle (١٩٩٢م) بأنه "تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين الوصول إلى المستويات الرياضية العليا وتطوير الصحة العامة". بينما يعرفه سنجر Singer (١٩٩٤م) بأنه "تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص يتعلمها دون رؤيتها حركياً".

وقد تناولت هذه التعريفات التدريب العقلي من عدة جوانب فمنها من عرفه بأنه إحدى الوسائل الخاصة في التدريب الرياضى ومنها من عرفه على أنه تكرار تصور مهارة حركية قبل أدائها ومنها من عرفه بأنه جزء مكمل للتدريب. ويرجع تعدد تعريفات التدريب العقلي وتعدد وجهات النظر إلى صعوبة وصف ما يحدث في عملية التدريب العقلي. (٦ : ٢٩ ، ٣٠)

ويساهم التدريب العقلي في الشعور بالثقة وتوقع أفضل للأداء الجيد والتحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وتطوير مستوى المهارة. (٦ : ٣٢)

ومن خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع العلمية المتخصصة وجد الباحث أن سبب انخفاض المستوى الرقوى للسباحين في جمهورية مصر العربية يرجع إلى العناية ببرامج التدريب (البدني- الفني) بينما ندر الاهتمام ببرامج التدريب العقلي (العمليات العقلية) والسمات النفسية للسباحين. ومن خلال رؤية الباحث يرجع انخفاض المستوى الرقوى في السباحة إلى :

- عدم الاهتمام بتنمية العمليات العقلية العليا.
- عدم الدقة في اختيار الناشئين.
- عدم الاهتمام بالبدء في طرق السباحة المختلفة.
- قلة وجود برامج تدريبية مقننة على أساس يتناسب وقدرات اللاعبين (بدنية- فنية- نفسية- عقلية) مما يساعد على سفر اللاعبين للتدريب خارج البلاد.

وتبدو أهمية هذا البحث :

في كونه محالة لتطوير مهارة البدء عند الناشئين في السباحة وتنمية بعض المهارات العقلية كالقدرة على الاسترخاء والتصور ذات الصلة الوثيقة بالوصول إلى

المستوى العالى للإجاز المهارى لمهارة البدء هذا بجانب استخدام أسلوب جديد فى التدريب يحاول أن يقوم بعملية النكامل بين الجانبين البدنى والعقلى والتركيز على جزء من السياق ألا وهو بداية السياق (البدء Start) هذا فضلاً عن الاستفادة من التدريب العقلى.

أهداف البحث :

- وضع برنامج مقترح للتدريب العقلى للبدء للسباحين تحت (١٥) سنة.
- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلى) للسباحين تحت ١٥ سنة.
- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلى المقترح على المستوى الرسمى للسباحين الـ ٢٥ متر، ٥٠ متر.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى أداء البدء للسباحين تحت ١٥ سنة لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للسباحين فى تنمية بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلى) لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المستوى الرسمى لسباحى الـ ٢٥م، ٥٠م لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة :

- التدريب العقلى : هو عملية ذهنية يشاهد من خلالها اللاعب نفسه وهو يؤدي أشياء معينة أو أنه يتحرك بطريقة معينة. (٣)
- الاسترخاء : هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانتعالية. (٦)

- التصور : هو خبرة مماثلة للخبرة الحسية (السمع - البصر - الإحساس) ولكنها تظهر في غياب المثير الخارجى. (١٥)

الدراسات السابقة :

- أجرى جروس ج Grouios (١٩٩٢م) (١١) دراسة للتعرف على تأثير استخدام برنامج للتدريب العقلى على مستوى الأداء فى رياضة الغطس. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متساويتين ومتجانستين قوام كل منها (١٥) لاعبة إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وأسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى مما يوضح أهمية استخدام التدريب العقلى فى تطوير مستوى الأداء.
- وأجرى كاترين باور Katren Bowrn - كروج هال Karadg Hal (١٩٩٢م) (١٣) دراسة تهدف إلى معرفة مدى استخدام التصور العقلى لدى لاعبي التجديف عن طريق استبيان. وقد استخدم الباحث المنهج المسحى مستخدم استبيان التصور العقلى (IUO) للحصول على معلومات مثل (الجنس - النوع - العمر) وأيضاً للحصول على معلومات تتعلق إذا كان اللاعب يستخدم أى من أساليب التدريب العقلى وتضمنت العينة ٢١١ ذكر و١٣٧ أنثى من لاعبي التجديف ويتراوح أعمارهم ما بين ١٥ - ٥٤ سنة وأسفرت النتائج أن لاعبي التجديف يستخدمون التصور أكثر فى حالة المنافسة أكثر من مجال التدريب وأنهم يستخدمون التصور بصورة أكبر خلال النشاط وقبل أن ينامون أكثر من أى وقت آخر فى النهار وأن لاعبي التجديف يستخدمون التصور الداخلى أكثر من نمط التصور الخارجى.
- وأجرى جرينبرج د.ل. Greenberg D.L. (١٩٩٥م) (١٠) دراسة للتعرف على تحديد آثار التدخل المتناقض ظاهرياً لتحديد الأعراض على مستويات القلق فى حالة التنافس وعلى أداء سباحي المنافسات وقد استخدم الباحث ثلاث مجموعات مجموعة (أ) للعلاج المتناقض ظاهرياً (٢١ لاعب)، المجموعة (ب) لعلاج الاسترخاء (٢٠ لاعب)، المجموعة (ج) التحكم (١٧ لاعب)، وأسفرت النتائج أن التحليل الوصفي

كشفت عن اتجاه بنسبة عالية ٨٢% لدى سباحي مجموعة العلاج المتناقض ظاهرياً لتحسين فترات الأداء بالمقارنة بمجموعة علاج الاسترخاء (٦٦%) أو مجموعة التحكم (٤٤%).

- كما أجرت وفاء لبيب محمود (١٩٩٥م) (٩) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على الأداء والمستوى المهاري لسباحة الزحف على البطن. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاستعانة بمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك على عينة مكونة من (٣٠) من المشتركات بمدرسة تعليم السباحة ويترأوح سنهم ما بين ١٨-٢٥ سنة. وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين لمناسبتها لطبيعة ونوعية الدراسة.

عينة البحث :

عينة عمدية من لاعبي السباحة من مرحلة تحت ١٥ سنة والمسجلين بمنطقة بورسعيد للسباحة القصيرة وقد بلغ الحجم الكلي للعينة ٣٩ سباح قام الباحث باستبعاد ٩ سباحين من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) وذلك لعدم انتظامهم في الحضور وبذلك أصبح حجم العينة (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (١٥) سباح وتم تنفيذ الدراسة في الفترة ما بين ٧/٧-٢٠٠٠م/١٠/٧-٢٠٠٠م وتم عمل تكافؤ للمجموعتين في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي والذكاء- ومرونة الكتفين- مرونة

الجسذع - قوة عضلات الرجلين - واختبار الوثب العمودي لسارجنت) كما يوضح جدول (٢،١).

- أدوات جمع البيانات :

* المتغيرات البدنية :

تم تحديد الاختبارات المساهمة في البدء وذلك من خلال عمل مسح شامل لبعض المراجع والأبحاث العلمية التي تناولت المتغيرات البدنية المساهمة في مهارة البدء وقد تم التوصل إلى الاختبارات المبينة في الجدول (٢).

* المتغيرات العقلية :

- اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكى صالح (١٩٧٨م).

- مقياس القدرة على الاسترخاء (فرانك فيتال Frank Vital) وأعد صورته العربية محمد حسن علاوى - أحمد مصطفى السويفى (١٩٨١م) وعند إجراء التجربة الاستطلاعية تم استبداله باستخدام بطاقة مستويات التوتر العضلى (ندفير Nideffer) تعريب محمد العربى شمعون. ملحق رقم (١)

- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى. إعداد محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) ملحق رقم (٢).

* الاختبارات المهارية :

- اختبار مسافة أداء البدء لـ ١٠م/ث.

- زمن تصور مسافة البدء.

- قياس ٢٥م و ٥٠م حرة.

- برنامج التدريب العقلى :

يُعد برنامج التدريب العقلى المقترح هو المحور الرئيسى الذى يدور حوله موضوع البحث لذلك فقد راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم برنامج التدريب العقلى للأسس العلمية.

أولاً : الهدف من البرنامج :

يهدف برنامج التدريب العقلي المقترح إلى تحقيق أهداف رئيسية وهي :

- ١- الارتقاء بمستوى أداء البدء في السباحة.
- ٢- تنمية بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي).
- ٣- تحسن المستوى الرقمي لسباحة ٢٥م، ٥٠م حرة.

ثانياً : أسس وضع البرنامج :

- الفرق بين الانبساط والانتعاش للوصول إلى أفضل مستوى في الاسترخاء العضلي.
- استخدام أبعاد التصور العقلي (البصري- السمعي- الحس حركي- الانفعالي- التحكم في التصور) للوصول إلى أفضل نتائج.

جدول (١)

تكافؤ مجموعتي العينة في متغيرات (السن- الطول- الوزن-

العمر التدريبي- الذكاء) باستخدام اختبار مان ويتنى

P	قيمة Z المحسوبة	قيمة t1 المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		المتغير
			الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	ضابطة	تجريبية	
٠.٦٣٣	٠.٤٧٨-	١٠١.٠٠	٢٤٤.٠٠	٢٢١.٠٠	١٦.٢٧	١٤.٧٣	١٥	١٥	السن
٠.٧٧٠	٠.٢٩٢-	١٠٥.٥٠	٢٢٥.٥٠	٢٣٩.٥٠	١٥.٠٢	١٥.٩٧	١٥	١٥	الطول
٠.٩٥٠	٠.٠٦٢-	١١١.٠٠	٢٢١.٠٠	٢٣٤.٠٠	١٤.٥٠	١٥.٦٠	١٥	١٥	الوزن
٠.٨٨١	٠.١٤٦-	١٠٩.٠٠	٢٣٦.٠٠	٢٢٩.٠٠	١٥.٧٣	١٥.٢٧	١٥	١٥	العمر التدريبي
٠.٤٦٥	٠.٧٣١-	٩٥.٠٠	٢٥١.٠٠	٢٥٠.٠٠	١٤.٣٣	١٦.٦٧	١٥	١٥	الذكاء

يوضح جدول (١) قيمة الاختبار الإحصائي لمان ويتنى لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والذكاء بدلالة أكبر من ٠.٠٥ (P) وهي غير دالة إحصائياً ويعني ذلك أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات قيد البحث سألغة الذكر. وحيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥ = ± ١.٩٦) مما يشير إلى عدم وجود قيم دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في أي متغير من المتغيرات المحددة.

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي العينة في المتغيرات البدنية باستخدام اختبار مان ويتنى

المتغير	عدد المجموعة		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z المحسوبة	قيمة t المحسوبة	P
	ضابطة	تجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية			
مرونة الكتفين	١٥	١٥	١٥,٦٠	١٥,٤٠	٢٣٤,٠٠	٢٣٦,٠٠	-٠,٦٢	١١١,٠٠	٠,٩٥٠
مرونة الجذع من وضع الانبطاح	١٥	١٥	١٧,١٧	١٣,٨٣	٢٥٧,٥٠	٢٠٧,٥٠	-١,٠٥٠	٨٧,٥٠	٠,٢٩٤
قوة عضلات الرجلين	١٥	١٥	١٧,٣٠	١٣,٧٠	٢٥٩,٥٠	٢١٥,٥٠	-١,١٢٩	٨٥,٥٠	٠,٢٥٩
اختبار الوثب العمودي	١٥	١٥	١٥,٣٠	١٥,٧٠	٢٢٩,٥٠	٢٣٥,٠٠	-٠,١٣٥	١٠٩,٥٠	٠,٩٠١

يوضح جدول (٢) قيمة الاختبار الإحصائي لمان ويتنى للمتغيرات البدنية بدلالة أكبر من ٠,٠٥ (P) وهي غير دالة إحصائياً ويعنى ذلك أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين في المتغيرات قيد البحث. وحيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥ = +١,٩٦) مما يشير إلى عدم وجود قيم دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في أي متغير من المتغيرات البدنية.

ثالثاً : المدة الزمنية للبرنامج :

قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية لبرنامج التدريب العقلي بعشرة أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعياً، والوحدة التدريبية اليومية (٣٠) دقيقة وبذلك يبلغ العدد الإجمالي لساعات البرنامج التدريبي ١٥ ساعة موزعة كما يلي :

- أسبوعان (٣ ساعات) استرخاء عضلي.
- أسبوعان (٣ ساعات) استرخاء عقلي.
- ثلاثة أسابيع (٤,٥ ساعة) تصور عقلي.
- ثلاثة أسابيع (٤,٥ ساعة) تصور متعدد الأبعاد (مسافة أداء البدء- زمن تصور مسافة البدء) والتدريب العقلي على الأداء الأمثل للبدء مع ربطه بتصور السباحة لسباق ٢٥م، ٥٠م حرة.

جدول (٣)

الإطار العام لتوزيع محتوى البرنامج

عدد الوحدات التدريبية	التقسيم الزمني	العناصر	الأبعاد	الأسبوع
٣ وحدات	٢٥ق استرخاء عضلي	- استرخاء تعاقبي	الاسترخاء العضلي	الأول
٣ وحدات	٥ق استيقاظ	- استرخاء النفس الواحد		الثاني
٣ وحدات	١٠ق استرخاء عضلي	- الاستجابة للاسترخاء	استرخاء عقلي	الثالث
٣ وحدات	١٥ق استرخاء عقلي	- التحكم في النفس		الرابع
	٥ق استيقاظ			
٣ وحدات	٥ق استرخاء عضلي	- وضوح التصور	تصور عقلي	الخامس
٣ وحدات	١٠ق استرخاء عقلي	- نحكم في التصور		السادس
٣ وحدات	١٠ق تصور عقلي			السابع
	٥ق استيقاظ			
٣ وحدات	٥ق استرخاء عضلي	- (بصري- سمعي- حسي	تصور متعدد الأبعاد	الثامن
٣ وحدات	١٠ق تصور عقلي متعدد	حركي-تفعلالي)	+	التاسع
٣ وحدات	١٠ق تصور مسافة البدء		ال أداء الأمثل للبدء مع ربطه بسباق ٢٥م،	العاشر
	٥ق استيقاظ		٥٠م حرة	

جدول (٤)

توزيع مستوى برنامج التدريب العقلي لرفع مستوى البدء لسباحي المنافسات

الأسبوع الأول

أهداف الأسبوع الأول	١- تعريف السباحين أهمية التدريب العقلي. ٢- شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يساهم ذلك في مزيد من الانقاع بدور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء. ٣- اختيار مكان هادئ بعيد عن مصادر الإزعاج لتعلم بعض أساليب الاسترخاء
محتوى الوحدة الأولى (٣٠ق)	- تعريف السباحين أهمية التدريب العقلي. - التعرف على أهمية الاسترخاء بالتغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم الأول. - العمل على خفض مستوى التوتر إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية. - تعلم طرق التنفس للوصول إلى حالة الاسترخاء (١٠ مرات) نفس عميق مع زفير طويل بطن الاستمرار من (٥-١٢ق).
محتوى الوحدة الثانية (٣٠ق)	- الاسترخاء من وضع الرقود على الظهر ملامسة منتصف الرأس للارض بحيث يكون مستقيما إلى أعلى. - تساوى ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذان والساقان والكمبان. - الرقود والعمود الفقري في وضعه الطبيعي والفخذان والساقان متقاربتان متلاصقتان. - تعلم طريقة الانقباض والانبساط لكل عضلة على حدة. (عضلات اليدين) (عضلات الذراعين) (عضلات الرقبة) (عضلات الوجه)
محتوى الوحدة الثالثة (٣٠ق)	- الاسترخاء من الرقود ومحاولة التفكير في شئ سار وجميل. - التخلص وإزالة ما يعوق الإحساس بالاسترخاء مثل ارتداء الساعات والأحذية. - الرقود والعمود الفقري في وضعه الطبيعي والفخذان والساقان متقاربتان مد الذراعين جانبا والكفين مواجهين لأعلى. - أداء الانقباض (٣ث) ثم الانبساط لكل عضلة على حدة. - النهوض من وضع الاسترخاء للاستيقاظ نفس عميق ثم تحريك القدمين والذراعين والرأس نفس عميق مرة ثانية فتح العينين الشعور الكامل بالاستيقاظ.

الأسبوع الثاني

أهداف الأسبوع الثاني	١- الارتقاء بمستوى تعلم السباح مهارة الاسترخاء. ٢- محاولة السباح أداء الاسترخاء بمفرده. ٣- التناسق والتناسخ في انقباض المجموعة الخاصة. ٤- الانبساط التدريجي للوصول إلى أقصى استرخاء.
----------------------------	---

تابع الأسبوع الثاني

محتوى الوحدة الأولى (٣٠ق)	<ul style="list-style-type: none"> - الاسترخاء ومراعاة المسافات المناسبة بين اللاعبين. - استرخاء العضلات لإزالة التوتر العضلى وزيادة القدرة على الاسترخاء العضلى للتوصل للإحساس بالهدوء العقلى. - التنبيه على إزالة التوتر فى المجموعات العضلية. - تعاقب انقباض المجموعات العضلية وفق للترتيب التالى عضلات اليدين - الذراعين - الرقبة - الوجه - الكتفين - الصدر - الظهر - عضلات الإليية - الفخذ والساق - عضلات القدم. - يتم الانقباض لمدة ٥ ث لجميع المجموعات العضلية فيما عدا مجموعة عضلات الوجه ٣ ث. - يبدأ الانقباض بالجانب الأيسر أولاً، ثم الجانب الأيمن. - النهوض من وضع الاسترخاء للاستيقاظ.
محتوى الوحدة الثانية (٣٠ق)	<ul style="list-style-type: none"> - الارتفاع بمستوى مهارة الاسترخاء. - الانقباض فى المجموعات العضلية يتم من الجهة اليسرى ثم الجهة اليمنى. - الاسترخاء فى جميع المجموعات فى لحظة انقباض المجموعة للوصول إلى الاتساق. - الاتساق التدريجى للوصول إلى أقصى استرخاء. - استخدام الزفير للوصول إلى مرحلة أعمق من الاسترخاء. - النهوض من وضع الاسترخاء للاستيقاظ.
محتوى الوحدة الثالثة (٣٠ق)	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة قيام السباح بأداء مهارات الاسترخاء بمفرده تحت إشراف الباحث. - التركيز على مشاهدة نموذج البدء بالفيديو مع التركيز على حركة الرجلين والذراعين ومراحل الطيران. - النهوض من وضع الاسترخاء للاستيقاظ.

الأسبوع الثالث

أهداف الأسبوع الثالث	<ol style="list-style-type: none"> ١- الارتفاع بمستوى الاسترخاء لمواجهة المواقف الضاغطة. ٢- الاستخدام الأمثل لطاقت السباحين وإعدادهم نفسياً وعقلياً. ٣- التوصل للإحساس بالهدوء العقلى.
محتوى الوحدة الأولى (٣٠ق)	<ul style="list-style-type: none"> - الاستجابة للاسترخاء العضلى والعمل على تنظيم التوتر والتحكم فى الانفعالات عن طريق التنفس العميق. - التدريب على تقديم مزيد من الوعى بالإحساس الحركى. - الوصول إلى الاسترخاء العقلى من خلال تدريبات التحكم فى التنفس. - والابتعاد عن جميع المثيرات الخارجية لتوفير الراحة والهدوء.

تابع الأسبوع الثالث

محتوى الوحدة الثانية (٣٠ق)	- استرخاء السباح بمفرده. - التركيز على مشاهدة نموذج البدء بالفيديو مع التركيز على حركة الرجلين والذراعين ومراحل الطيران. - التحكم في تهدئة العقل. - أخذ شهيق عميق متبوعاً بزفير طويل بطيء - مضاعفة التنفس من خلال الأفكار. - أخذ شهيق عميق من الأنف تنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس من الصدر ثم ترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر والاستمرار في عملية الزفير لمدة خمس ثواني.
محتوى الوحدة الثالثة (٣٠ق)	- استرخاء السباح بمفرده. - التدريب على أن الاسترخاء هو المدخل الرئيسى إلى الاسترجاع العقلى الناجح. - التدريب على أخذ الشهيق واستخراج الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل. - الشعور بالتوازن والثبات على الأرض ويتم الزفير خلال سبع ثوان. - تؤدي العملية الشهيق والزفير ببطء وفي معدل هادئ. - التدريب على عزل السباح نفسه بنفسه عن المثيرات والشعور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط حتى يمكنه من الاستمرار لمدة طويلة من الوقت في تطبيق البرنامج.

الأسبوع الرابع

أهداف الأسبوع الرابع	١- تثبيت وتنمية مهارات الاسترخاء. ٢- أداء السباح مهارات الاسترخاء بمفرده. ٣- الوصول بالسباح لمرحلة الهدوء العقلى.
محتوى الوحدة الأولى (٣٠ق)	- استرخاء السباح بمفرده. - الاستجابة المباشرة للاسترخاء. - قيام السباح بتدريبات التحكم في التنفس بالصورة الموضحة في الوحدة السابقة.
محتوى الوحدة الثانية (٣٠ق)	- استرخاء السباح بمفرده. - تتبع نفس خطوات الاسترخاء كما في الوحدات السابقة. - على السباح تعلم السماح لمرور الأفكار والصور التي تظهر في العقل أن تتحرك وتذهب بعيداً من خلال عدم إبداء أى محاولة للإصغاء إليها.
محتوى الوحدة الثالثة (٣٠ق)	- استرخاء السباح بمفرده. - التحكم في الفصل على بعد الأفكار والصور وعدم الإصغاء إليها لتهدئة العقل. - استخدام الاسترخاء للخروج من التوتر.

الأسبوع الخامس

أهداف	١- تعلم السباح مهارات التدريب العقلي. ٢- تعلم السباح مهارة التصور العقلي والتدريب عليها.
الأسبوع الخامس	
محتوى الوحدة الأولى (٣٠ق)	- مشاهدة نموذج البدء بالسحب مع التركيز على حركة الرجلين والجذع والذراعين ومرحلة الطيران. - محاولة التصور بالسرعة البطيئة. - محاولة التصور بالسرعة العادية. - محاولة التصور من داخل الفرد وليس نتيجة مشاهدته الخارجية للإسهام في الإحساس الحركي بفاعلية مقارنة الحواس الأخرى.
محتوى الوحدة الثانية (٣٠ق)	- الاسترخاء. - مشاهدة نموذج فيديو. - ممارسة التصوير العقلي لتعميق المسارات العصبية للعضلات المشتركة. - التدريب على الاسترجاع من الذاكرة لأجزاء المعلومات المختزنة من المشاهدة. - التركيز على عملية الدفع الرجلين وزاوية الرجلين على المكعب. - الاهتمام والتركيز بحركة الدفع بطريقة سليمة ومرحلة الطيران بحيث تكون الرجلين والجذع في الاتجاه لأسفل ثم تأتي الرجلين في خط واحد عند الدخول في الماء.*
محتوى الوحدة الثالثة (٣٠ق)	- الاسترخاء. - التدريب على التصور السباح نفسه كما لو كان يشاهد فيلمًا سينمائيًا. - التدريب على استرجاع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء. - التأكيد على زاوية الدخول في الماء من ٣٠-٤٠ درجة ويتم ذلك بتوجيه حركة الجسم من الاتجاه لأسفل إلى الاتجاه الأعلى مع تقوس الجذع لفترة تختلف مدتها تبعاً لمسافة السباحي. - التأكيد على التصور للإحساس الحركي لأداء البدء.

الأسبوع السادس

أهداف	١- التدريب على استدعاء الصور العقلية. ٢- التدريب على وضوح التصور. ٣- التدريب على استرجاع المهارة عقلياً.
الأسبوع السادس	
محتوى الوحدة الأولى (٣٠ق)	- الاسترخاء. - استرجاع وتصوير النموذج الأمثل للبدء (بالسرعة البطيئة). - ثم ندرج للتصور بالسرعة العادية.

تابع الأسبوع السادس

محتوى	- الاسترخاء.
الوحدة الثانية	- الاسترجاع مع تدعيم الأداء الفنى للمهارة البدء وضبط المثبرات المتعلقة بالأداء. لزيادة الثقة بالنفس،
(٣٠ق)	- التركيز على الدفع والطيران فى البدء.
	- التركيز على عملية التنفس المصاحبة للأداء وارتباطها ابتداء من الوقوف على المكعب إلى الطيران.
	- بالسرعة البطيئة. - بالسرعة العادية.
محتوى	- الاسترخاء.
الوحدة الثالثة	- استرجاع وتصور النموذج الأمثل للأداء بالسرعة البطيئة.
(٣٠ق)	- استرجاع وتصور النموذج الأمثل للأداء بالسرعة العادية.
	- تصور السباح نفسه وهو يؤدي بالطريقة المثلى ارتباطا بالنموذج الأمثل.
	- تصحيح المثار للأداء السباح وهو يؤدي النموذج العقلى.

الأسبوع السابع

أهداف الأسبوع السابع	١- تنمية وتثبيت المهارة العقلية المتعلمة فى الأسابيع الماضية. ٢- تعلم مهارة التصور العقلى واتقانها. ٣- التحكم فى التصور.
محتوى الوحدة الأولى	- الاسترخاء. - تصور الأداء الأمثل للسباح لأداء مهارة البدء وتأكيد على زاوية الدخول فى الماء والانزلاق. - تصور الأداء الأمثل للبدء وربطه بضربات السباحة. - ارتباط تصور السباح برائحة الماء. - تصور نقاط معينة فى السباق ووضع نقاط معينة فى عقله ومحاولة الاستجابة على هذه النقاط من ناحية الأداء.
محتوى الوحدة الثانية	- الاسترخاء والتحكم فى تهدئة العقل. - الاسترجاع وتصور النموذج الأمثل لأداء البدء. - ربط البدء مع السباق. - استرجاع النموذج الأمثل مع تقنية أداء نفسه وتصحيح مسار الأداء الخاص به. - استرجاع الأداء بالطريقة البطيئة وتقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركى للأداء المهارى.

تابع الأسبوع السابع

محتوى	- الاسترخاء والتحكم فى تهدئة العقل.
الوحدة	- التأكيد على تخيل السباح نفسه وهو يؤدي بالطريقة المثلى.
الثالثة	- ارتباط تصور السباح وهو يؤدي بالطريقة المثلى.
(٣٠ق)	- الاسترجاع العقلي للتصور الأداء بصورة كاملة.
	- تصور السباح نفسه وهسى فى بداية سباق (منافسة) مع التركيز على النقاط السابقة فى الوحدات الأخرى.

الأسبوع الثامن

أهداف	١- تنمية المهارات العقلية المتعلمة فى الوحدات السابقة.
الأسبوع	٢- تعليم وتنمية الإحساس بالزمن والمسافة.
الثامن	٣- التدريب على التصور العقلي متعدد الأبعاد لأن كلما تكرر التدريب زادت القدرة وتقدمت قدرات السباح للتصورية للأداء.
محتوى	- الاسترخاء والتحكم فى تهدئة العقل.
الوحدة	- تصور السباح نفسه لأداء البدء بالسرعة العادية.
الأولى	- ارتباط تصور السباح بسماع صوت البداية إلى صوت الانزلاق ودخول الماء.
(٣٠ق)	- تخيل السباح نفسه وهو يؤدي بالطريقة الصحيحة مع ارتباط ذلك بالأصوات والرائحة وغيرها من الإحساسات المحيطة بالأداء مثل (صوت المذياع- صوت الايدان بالبدء وإشارته وسماع أصوات الجمهور- وصوت الانزلاق فى الماء- ورائحة الماء وكذلك تخيل الأضواء التى يمكن أن تكون موجودة لحظة أداء السباق.
	- التدريب على استخدام الحواس الذى يصبح من السهل استخدامها والتدقيق فى التفاصيل شيئا فشيئا والتركيز والتنبيه على كل حاسة باستخدامها تدريجياً.
محتوى	- الاسترخاء والتحكم فى تهدئة العقل.
الوحدة	- التخيل كما فى الوحدة السابقة مع التركيز على الدفع والطيران فى الهواء.
الثانية	- التخيل مع التركيز على التنفس وارتباطه بالطيران ثم الانزلاق فى الماء.
(٣٠ق)	- التأكيد على التصور الحس حركى وحركات الجسم أثناء أداء المهارة.
	- التوصل إلى بناء صورة حسنة متكاملة لأداء البدء.
محتوى	- الاسترخاء والتحكم فى تهدئة العقل.
الوحدة	- تنمية الإحساس بالزمن بين الوقوف على المكعب إلى الانطلاق.
الثالثة	- التأكيد على زمن الطيران والمسافة.
(٣٠ق)	- التخيل على الأداء للبدء وتصور الأداء لأفضل مستوى وتحليل السباح نفسه لمواضع القوة والضعف فى الأداء.

الأسبوع التاسع

أهداف	١- التأكيد على تنمية المهارات العقلية المتعلمة.
الأسبوع	٢- تنمية الإحساس بالزمن والمسافة.
التاسع	٣- رفع القدرة على تخيل السباح نفسه في سباق.
محتوى الوحدة الأولى (٣٠ق)	- الاسترخاء والتفطاط سماع صوت التنفس ونبقات القلب وصوت الأذن بالبدء - والدفع والطيران والدخول في الماء والانزلاق في الماء. - تنمية الإحساس بالانزلاق في الماء والاستفادة من الطيران للرجلين لأطول مسافة داخل الماء والشعور بالماء (رائحة وملمس). - تخيل أداء السباح للبدء في سباق. - تصور الأداء للسباح بصوره العادية للسباح بدءاً من البداية. - تخيل أداء السباح البدء والسباحة لمسافة ٢٥م.
محتوى الوحدة الثانية (٣٠ق)	- الاسترخاء والتصور لجميع الإحساسات المصاحبة للأداء والابتسام عند انتهاء المحاولة بنجاح. - تخيل أداء البدء والسباحة لمسافة ٢٥م/٣ مرات. - تخيل أداء البدء والسباحة لمسافة ٥٠م/٣ مرات. - التركيز على مرات التنفس أثناء السباق وضبطها مع الذراع.
محتوى الوحدة الثالثة (٣٠ق)	- الاسترخاء وتكوين تجربة شخصية في العقل. - التحكم في المحافظة على الصورة في العقل والحفاظ عليها مع توجيهات الباحث. - التأكد من الأداء الفني الصحيح ثم معاودة عرض الأداء الكامل مع تحقيق ما يراد إنجازه في البدء وربطه بالسباق. - التأكيد على التصور العقلي متعدد الأبعاد كما في الوحدة السابقة من تكرارات.

الأسبوع العاشر

أهداف	١- تنمية المهارات العقلية المتعلمة.
الأسبوع	٢- تخيل ما يحدث أثناء سباق ابتداء من خروج من غرفة خلع الملابس إلى الانتهاء من سباق ٥٠م.
العاشر	٣- تنمية الإحساس بالزمن والمسافة والقوة المبنولة.
محتوى الوحدة الأولى (٣٠ق)	- الاسترخاء والتدريب على تناول الأبعاد الحسية المختلفة للارتقاء بهذه الأبعاد للتصور العقلي. - تقدم شامل ومترن من التصور لتحقيق أفضل النتائج. - محاولة الشعور بالقوة العضلية المبنولة والشعور بكل عضلة مشتركة في الأداء كأنها تؤدي فعلاً. - تخيل أداء البدء والسباحة لمسافة ٢٥م/٥ مرات. - تخيل أداء البدء والسباحة لمسافة ٥٠م/٥ مرات. - التركيز على كل الظروف المتوقعة أثناء السباق الذهني.

تابع الأسبوع العاشر

محتوى	- الاسترخاء.
الوحدة	- تخيل أداء البدء والسباحة لمسافة ٢٥م، ٥٠م/٦ مرات.
الثانية	- إعطاء الزمن المخطط لكل مسافة وعدد مرات التنفس.
(٣٠ق)	- محاولة الشعور بالقوة العضلية المبذولة والعضلات العاملة.
	- الوصول بالسباح لاكتساب الخبرة التصورية للأداء الصحيح لتنفيذ المهارة.
محتوى	- الاسترخاء.
الوحدة	- تخيل أداء البدء والسباحة لمسافة ٢٥م والزمن المقطوع.
الثالثة	- تخيل أداء البدء والسباحة لمسافة ٥٠م والزمن المقطوع.
(٣٠ق)	- تخيل أداء السباح بصورة مثلى للأداء المتعلم.

الدراسة الاستطلاعية :

قبل تطبيق الاختبارات على عينة البحث قام الباحث بتحديد المعاملات العلمية (معامل الثبات- معامل الصدق) عن طريق تطبيق الاختبارات على ١٥ سباح مماثلين لعينة البحث في الفترة من ٢٠٠٠/٦/٣٠م إلى ٢٠٠٠/٧/٦م وقد تم الاستفادة من هذه الدراسة الاستطلاعية في تحديد المكان وإعداده وتجهيزه والتعرف على العوائق والمشكلات التي تنجم أثناء التطبيق وإعداد الحلول المناسبة.

المعاملات العلمية لمقياس الذكاء (لأحمد زكي صالح) ومقياس التوتر العضلي (ندفير Nideffer) تعريف محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م)، تم إيجاد الصدق باستخدام صدق المحكمين وقد أشارت النتائج إلى اتفاق المحكمين بنسبة ٨٠ % مما يشير إلى صدق المقياس. وتراوح معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار وقد أشارت النتائج إلى مقياس الذكاء بثبات قدره (٠.٨٨٦).

وبالنسبة لمقياس التوتر العضلي (ندفير) Nideffer وتم إيجاد الثبات للمقياس بثبات قدره (٠.٩٤١) وبالنسبة لمقياس التصور العقلي إعداد محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، فقد تم إيجاد صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين بنسبة ٧٩% على عبارات المقياس كما تم إيجاد الثبات للمقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار بلغ معامل الثبات (٠.٩٧٢) وهذا يوضح درجة الصدق للمقاييس المستخدمة في البحث.

المعالجة الإحصائية :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث مستخدماً البرنامج الإحصائى (SPSS) لاستخراج :

١- المتوسطات الحسابية Mean.

٢- الانحراف المعيارى Standard deviation.

٣- اختبار الدلالة اللابارامترية :

أ- اختبار مان ويتنى Man Whitney.

ب- اختبار ولكسون Wilcoxon.

عرض النتائج ومناقشتها :

يعرض الباحث فى هذا الجزء النتائج التى توصل إليها بعد جدولتها والتى تتمثل فى مجموعتى البحث ويعرض الباحث النتائج محاولاً مناقشتها وتفسيرها بما يتناسب وفروض البحث.

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في المهارات العقلية باستخدام ولكسون

P	قيمة (Z) المحسوبة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاجاء	البيان
.٠٨٢٤	.٠٢١٠-	٤٨.٥٠	٦.٩٣	٧	-	الاسترخاء
		٤٢.٥٠	٧.٠٨	٦	+	
					=	
.٠٨٦٥	.٠١٧٠-	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٦	-	التصور البصري
		٦٣.٠٠	٧.٠٠	٩	+	
					=	
.٠٩٧٧	.٠٢٨-	٦٠.٥	٧.٥٦	٨	-	التصور السمعي
		٥٩.٥٠	٨.٥٠	٧	+	
					=	
.٠٥٥٥	.٠٣١٣-	٥٤.٥٠	٧.٧٩	٧	-	تصور الحالة الالغالية
		٦٥.٥٠	٨.٩١	٨	+	
					=	
.٠٦١٥	.٠٥٠٢-	٤٤.٥٠	٨.٩٠	٥	-	التصور من منظور داخلي
		٦٠.٥٠	٦.٧٢	٩	+	
					=	
.٠٤٩٠	.٠٦٩٠-	٢٥.٥٠	٥.١٠	٥	-	التصور الحس حركي
		٤٠.٥٠	٦.٧٥	٦	+	
					=	
.٠٣٠٥	١.٠٢٧-	١١.٠٠	٥.٥٠	٢	-	القدرة على التصور
		٢٥.٠٠	٤.١٧	٦	+	
					=	
.٠٣٧٨	.٠٨٨٢-	٤٤.٥٠	٧.٤٢	٦	-	إدراك الوقت ٥ث
		٧٥.٥٠	١٠.٣٩	٩	+	
					=	
.٠٠٠٨	٢.٦٧٣-	١٠٧.٠٠	٨.٣٢	١٣	-	زمن تصور مسافة البدء
		١٣.٠٠	٦.٥٠	٢	+	
					=	

يوضح جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية (P) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية وقيمة Z المحسوبة أقل من قيمة Z الجدولية عند

مستوى $(\pm 0.05 = 1.96)$ وزمن تصور مسافة البدء دال عند مستوى 0.05 للمجموعة الضابطة ويعزى ذلك للاهتمام وزيادة نسبة التدريب على البدء للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقمي باستخدام ولكسون

البيان	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z) المحسوبة	P
سرعة رد الفعل	-	٨	٨.٠٠	٦٤.٠٠	-٠.٢٢٧	٠.٨٤٠
	+	٧	٨.٠٠	٥٦.٠٠		
	=					
مسافة أداء البدء	-	٦	١٠.٣٣	٦٢.٠٠	-٠.٥٩٧	٠.٥٥٦
	+	٨	٥.٣٨	٤٣.٠٠		
	=					
المستوى الرقمي ٢٥م	-	٨	٨.٠٠	٦٤.٠٠	-٠.٧٢٥	٠.٤٦٩
	+	٦	٦.٨٣	٤١.٠٠		
	=					
المستوى الرقمي ٥٠م	-	٩	٧.٦٧	٦٩.٠٠	-٠.٥١٢	٠.٦٠٩
	+	٦	٨.٥٠	٥٦.٠٠		
	=					

يوضح جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية (P) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقمي وأن قيمة Z المحسوبة أقل من قيمة Z الجدولية عند مستوى $(\pm 1.96 = 0.05)$.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المهارات العقلية باستخدام ولتكسون

P	قيمة (Z) المحسوبة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	البيان
٠.٠٠١	٣.٣٥١-	١١٩.٠٠ ١.٠٠	٨.٥٠ ١.٠٠	١٤ ١	- + =	الاسترخاء
٠.٠٠١	٣.٢٢٧-	٣.٠٠ ١١٧.٠٠	٢.٠٠ ٨.٢٦	١ ١٤	- + =	التصور البصري
٠.٠٠١	٣.٣٥١-	١.٠٠ ١١٩.٠٠	١.٠٠ ٨.٥٠	١ ١٤	- + =	التصور السمعي
٠.٠٠١	٣.٤١١-	صفر ١٢٠.٠٠	صفر ٨.٠٠	صفر ١٥	- + =	تصور الحالة الانفعالية
٠.٠٢٩	٢.١٨٨-	٢١.٥٠ ٩٨.٥٠	٥.٣٨ ٨.٩٥	١ ١١	- + =	التصور العقلي من منظور داخلي
٠.٠٠٢	٣.٠٨٢-	صفر ٧٨.٠٠	صفر ٦.٥٠	صفر ١٢	- + =	التصور الحس حركي
٠.٠٠١	٣.٢١٦-	صفر ٩١.٠٠	صفر ٧.٠٠	صفر ١٣	- + =	القدرة على التصور
٠.٠٠١	٣.٣٠٤-	صفر ١٠٥.٠٠	صفر ٧.٥٠	صفر ١٤	- + =	ادراك الوقت هـ
٠.٠٠١	٣.٣٥٢-	١١٩.٠٠ ١.٠٠	٨٥.٥٠ ١.٠٠	١٤ ١	- + =	زمن تصور مسافة البدء

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (P) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المهارات العقلية قيد البحث وقيمة

Z المحسوبة أكبر من قيمة Z الجدولية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ مما يدل على أن البرنامج التدريبي العقلى أدى إلى تحسن فى المستوى.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى سرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقمى باستخدام ولكسون

البيان	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z) المحسوبة	P
سرعة رد الفعل	-	١٠	٩,٦٠	٩٦,٠٠	٢,٠٤٥-	٠,٠٤٦
	+	٥	٤,٨٠	٢٤,٠٠		
	=					
مسافة أداء البدء	-	١٤	٨,٢٥	١١٥,٥٠	٣,١٦٠-	٠,٠٠٢
	+	١	٤,٥٠	٤,٥٠		
	=					
المستوى الرقمى ٢٥م	-	١٤	٨,٥٣	١١٨,٠٠	٣,٢٩٥-	٠,٠٠١
	+	١	٢,٠٠	٢,٠٠		
	=					
المستوى الرقمى ٥٠م	-	١٤	٨,٢١	١١٥,٠٠	٣,١٢٥-	٠,٠٠٢
	+	١	٥,٠٠	٥,٠٠		
	=					

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (P) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى سرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقمى وأن قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمة Z الجدولية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ مما يدل على أن البرنامج التدريبي العقلى أدى إلى تحسن فى المستوى الرقمى لصالح القياس البعدى فى المجموعة التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للقياس القبلي
في المهارات العقلية باستخدام اختبار مان- ويتني

P	قيمة Z المحسوبة	قيمة t ^١ المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		المتغير
			الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
٠.٦٣٣	٠.٤٧٧-	١٠١.٠٠	٢٢١.٠٠	٢٤٤.٠٠	١٤.٧٣	١٦.٢٧	١٥	١٥	الاسترخاء
٠.٥٦١	٠.٥٨٢-	٩٨.٥٠	٢١٨.٥٠	٢٤٦.٥٠	١٤.٥٧	١٦.٤٣	١٥	١٥	التصميم البصري
٠.٥٣٤	٠.٦٢٣-	٩٧.٥٠	٢١٧.٥٠	٢٤٧.٥٠	١٤.٥٠	١٦.٥٠	١٥	١٥	التصميم السمعي
٠.٦٧٨	٠.٤١٥-	١٠٢.٥٠	٢٤٢.٥٠	٢٢٢.٥٠	١٦.١٧	١٤.٨٣	١٥	١٥	تصور الحالة الافتعالية
٠.٩٣٤	٠.٠٨٣-	١١٠.٥٠	٢٣٤.٥٠	٢٣٠.٥٠	١٥.٦٣	١٥.٣٧	١٥	١٥	التصور العقلي من منظور داخلي
٠.٩٨٣	٠.٠٢٢-	١١٢.٠٠	٢٣٢.٠٠	٢٣٢.٠٠	١٥.٤٧	١٥.٥٣	١٥	١٥	التصور الحس حركي
٠.٧٨٢	٠.٢٧٧-	١٠٦.٠٠	٢٣٩.٠٠	٢٢٦.٠٠	١٥.٩٣	١٥.٠٧	١٥	١٥	القدرة على التصور
٠.٩٣٤	٠.٠٨٣-	١١٠.٥٠	٢٣٠.٥٠	٢٣٤.٥٠	١٥.٣٧	١٥.٦٣	١٥	١٥	ادراك الوقت من
٠.٢٨٩	١.٠٦١-	٧٨.٠٠	٢٥٨.٠٠	٢٠٧.٠٠	١٧.٢٠	١٣.٨٠	١٥	١٥	زمن تصور مسافة البدء

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة Z الجدولية عند مستوى (0.05 = ± 1.96) في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية (P) بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في المهارات العقلية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للقياس القبلي في سرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقمي باستخدام اختبار مان- ويتنى

P	قيمة Z المحسوبة	قيمة t المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		المتغير
			الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
٠.٧٢٤	٠.٣٥٣-	١٠٤.٠٠	٢٤٤.٠٠	٢٢٤.٠٠	١٦.٠٧	١٤.٩٣	١٥	١٥	سرعة رد الفعل
٠.٧٤٢	٠.٣٢٩-	٩٧.٥٠	٢١٧.٥٠	٢٣٣.١٠	١٤.٥٠	١٥.٥١	١٥	١٥	مماثلة أداء البدء
٠.٤٠٦	٠.٨٣٢-	٨٦.٠٠	٢٤٤.٠٠	١٩٩.٠٠	١٦.٢٧	١٣.٦٤	١٥	١٥	المستوى الرقمي ٢٥ م
٠.٨٦٩	٠.١٧٥-	١٠٦.٠٠	٢٢٩.٠٠	٢٠٦.٠٠	١٥.٢٧	١٤.٧١	١٥	١٥	المستوى الرقمي ٥٠ م

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة Z الجدولية عند مستوى (٠.٠٥ = ± 1.96) في القياس القبلي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغيرات سرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقمي مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في القياس القبلي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدي
في المهارات العقلية باستخدام اختبار مان- ويتني

P	قيمة Z المحسوبة	قيمة I ₁ المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		المتغير
			الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
صفر	٤.٠٨٦-	١٤.٠٠	٣٣١.٠٠	١٣١.٠٠	٢٢.٠٧	٨.٩٣	١٥	١٥	الاسترخاء
٠.٠٠١	٣.٤٠٧-	٣٠.٥٠	١٥٠.٥٠	٣١٤.٥٠	١٠.٠٣	٢٠.٩٧	١٥	١٥	التصور البصري
٠.٠٠٣	٢.٩٢٨-	٤٢.٠٠	١٦٢.٠٠	٣٠٣.٠٠	١٠.٨٠	٢٠.٢٠	١٥	١٥	التصور السمعي
٠.٠٠١	٣.٢٢٤-	٣٤.٠٠	١٥٤.٠٠	٣١١.٠٠	١٠.٢٧	٢٠.٧٣	١٥	١٥	تصور الحالة الانفعالية
٠.٠٥٣	١.٩٣٤-	٦٦.٠٠	١٨٦.٠٠	٢٧٩.٠٠	١٢.٤٠	١٨.٦٠	١٥	١٥	التصور العقلي من منظور داخلي
صفر	٣.٨٢٨-	٢٢.٥٠	١٤٢.٥٠	٣٢٢.٥٠	٩.٥٠	٢١.٥٠	١٥	١٥	التصور الحسي حركي
٠.٠٠٢	٣.١٧٢-	٣٨.٠٠	١٥٨.٥٠	٣٠٦.٥٠	١٠.٥٧	٢٠.٤٣	١٥	١٥	القدرة على التصور
٠.٠٠١	٣.٣٥٦	٣٢.٠٠	١٥٢.٠٠	٣١٢.٠٠	١٠.١٣	٢٠.٨٧	١٥	١٥	ادراك الوقت من
٠.٠٠١	٣.٤٥٠-	٢٩.٥٠	٣١٥.٥٠	١٤٩.٥٠	٢١.٠٣	٩.٩٧	١٥	١٥	زمن تصور مسافة البدء

يوضح جدول (١١) قيمة الاختبار الإحصائي لمان ويتني للمهارات العقلية بدلالة P أقل من ٠.٠٥ وهي ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وحيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من $(1.96 \pm)$ عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى أهمية تطبيق برنامج التدريب العقلي حيث دللته لصالح المجموعة التجريبية. إلا أن التصور العقلي من منظور داخلي لم يعطى دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث كانت (Z) المحسوبة (-1.934) أي أقل من Z الجدولية $(1.96 \pm)$ مما يدل على أن التصور من منظور عقلي غير دال إحصائياً.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدي في سرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقمي باستخدام اختبار مان- ويتنى

P	قيمة Z المحسوبة	قيمة t المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		المتغير
			الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	
٠.٠٠٢	٣.١٥٤-	٣٦.٥٠	٣٠٨.٥٠	١٥٦.٥٠	٢٠.٥٧	١٠.٤٣	١٥	١٥	سرعة رد الفعل
٠.٠٠٤	٢.٨٤٣-	٤٠.٠٠	٢٩٠.٠٠	١٤٥.٠٠	١٩.٣٣	١٠.٣٦	١٥	١٥	مسافة أداء البدء
٠.٠٠٤	٢.٨٦٢-	٣٩.٠٠	٢٩٠.٥٠	١٤٤.٥٠	١٩.٣٧	١٠.٣٢	١٥	١٥	المستوى الرقمي ٢٥ م
٠.٠٠٧	٢.٦٨٧-	٤٣.٥٠	٢٨٦.٥٠	١٤٨.٥٠	١٩.١٠	١٠.٦١	١٥	١٥	المستوى الرقمي ٥٠ م

يوضح جدول (١٢) قيمة الاختبار الإحصائي لمان ويتنى للمتغيرات سرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقمي بدلالة P أقل من ٠.٠٥ وهي ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وحيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من $(1.96 \pm)$ عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تحسن المستوى الرقمي بالنسبة للسباحين وتحسن مسافة البدء يرجع إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي وهذا ما يشير به الجدول بأن التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث

ملاحظات	الفروق في نسبة التحسن %	نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		البيانات الإحصائية المتغيرات
			قبل	بعد		قبل	بعد	
استرخاء	٢٩,٢٢	٠,١٤	٣٩,٠٠٧	٣٩,٠٠٠	٢٩,٤٦	٢٧,٩٤٠	٣٩,٦٠٧	
التصور البصري	٣٠,٥٧	٠,٥٢	٥,٢٢٧	٥,٢٠٠	٣١,٠٩	٧,١٩٣	٥,٤٨٧	
التصور المعنى	٢٣,٠٦	١,٣٦	٥,٥٠٧	٥,٤٣٣	٢٤,٤٢	٧,٢٠٠	٥,٧٨٧	
تصور الحالة الانفعالية	٣٠,٤٢	٠,٣٦	٥,٥٠٠	٥,٤٨٠	٢٠,٧٨	١,٩٩٣	٥,٣٤٧	
التصور العقلي من منظور داخلي	١٧,٠٩	٣,١٧	٢,٦٨٠	٢,٥٦٧	٢٠,٢٦	٤,٢٧٣	٢,٥٥٣	
التصور الحس حركي	٢٨,٥٦	٢,٣٠	١,٢٦٧	١,٠١٧	٣١,٨٦	٨,٠٠٠	١,٠٦٧	
القدرة على التصور	٢٩,٣١	٤,٨٧	٥,٧٣٣	٥,٤٦٧	٢٤,١٨	٧,٠٦٧	٥,٢٦٧	
إدراك الوقت هـ	١٤,٨٠	٠,١١	٢,٠٧٦٧	٢,٠٧٩٨	١٤,٩١	١٧,٠٨٧	٢,٠٠٨١	
زمن تصور مسافة البدء	٢١,٤٨	٤,٨٥	٢,١٨٠	٢,٠٣٣	٢٦,٧٣	٢,٧٩٣	٢,٩٩٣	
سرعة رد الفعل	٢٦,٦٨١	٢,١٧	٥,٠٨٧	٥,٢٠٠	٢٨,٨٦	٣,٨٤٧	٥,٤٠٧	
مسافة أداء البدء	٩,٨٨	٩,١٥	٦,٨٩٣	٧,٥٨٧	١٩,٠٢	٥,٨٤٦	٧,٢٢٠	
المستوى الرقمي ٢٥م	١٢,٨٠	٠,٦٧١	١٣,٩١٣	١٣,٠٠٧	١٣,٣٧	١٢,٧٢٠	١٤,٧٠٠	
المستوى الرقمي ٥٠م	٥,٦٠	١,٠٣	٢٣,٨٦٠	٢٤,٦١٣	١,٦٣	٢٢,١٢٧	٢٤,٤٠٧	

يوضح جدول (١٣) وجود فروق في نسبة التحسن المنوية لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسن مستوى البدء والمستوى الرقمي لـ ٢٥م، ٥٠م للناشئين تحت ١٥ سنة.

ثانياً : مناقشة النتائج :

يعتبر التدريب العقلي من أهم الموضوعات الحديثة التي تخضع للبحث والدراسة فهو يمثل أحد إستراتيجيات التدريب الذي يلقى اهتماماً كبيراً من العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء. وخاصة بعد أن

أصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية بالغة فى الارتقاء بمستوى الأداء. لذا فالدراسة المستعرضة قد تفى بنفس الغرض لما لأهمية الاهتمام بالتدريب العقلى ويتضح من تحليل نتائج جدول (٥، ٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة وذلك لعدم تطبيق برنامج تدريب عقلى على المجموعة الضابطة. وتشير نتائج جدول (٧، ٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى. ويرجع ذلك إلى التحسن فى متغيرات برنامج التدريب العقلى موضوع البحث والذي طبق على المجموعة التجريبية حيث اشتملت على تمارين خاصة للاسترخاء حيث يتفق هذا مع ما أشار إليه كل من عباس عبد الفتاح الرملى ومحمد شحاتة (١٩٩١م) أن الاسترخاء له أهمية فى تقليل الاجهاد وتقادى الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسة الرياضية. بالإضافة إلى الاقلال من التوتر العضلى الأمر الذى يجعل الاستجابة الحركية أكثر فاعلية وسهولة. (٤ : ١٠٣)

كما اتفق أيضاً محمد العربى شمعون (١٩٩٥م) فى أن الاسترخاء يؤدى إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبى والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدى والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدى. (٥ : ٦٦)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أحمد محمد عبد الجيد (١٩٩٨م) على أن الاستجابة الحركية لمثير معين فى أقصى زمن ممكن من العوامل الهامة للارتقاء بمستوى الفرد الرياضى حيث تلعب سرعة رد الفعل دوراً هاماً لحدوث استجابة فالمثير عندما يحدث فى لحظة البدء فإنه يسرى نحو الأجهزة الحسية المستقبلية لهذا المثير اللاعب أى نحو الأذن ويقوم هذا المثير (لحظة البدء) باستثارتها ومن ثم تبدأ العملية الداخلية الكامنة فى اللاعب بأن تنتقل الأعصاب السمعية ترجمة (لحظة البدء) إلى المخ ومن المخ إلى العضلات. (٢ : ١٦)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه لامراند م، رينى دى Lamiraand, M. and Rainey, M. (١٩٩٤م) والسى تناولت تأثير كل من التصور العقلى والاسترخاء

ومدى أهمية التصور العقلي والاسترخاء فى برامج التدريب العقلى وأشارت إلى أن الاسترخاء أدى إلى معدل تحسن يفوق معدل مجموعة التصور العقلى. وتعد تدريبات التصور العقلى أساساً فى الإعداد النفسى فهى تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم. (١٤ : ١٢٢٩-١٢٣٠)

ويعرض جدول (٩، ١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والضابطة فى المهارات العقلية والتي نتج عنها عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلى ويعزى هذا إلى عدم تطبيق برنامج التدريب العقلى وأن المجموعتين متساويتين فى المهارات العقلية قيد البحث.

ويعرض جدول (١١) يتضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى وقد يرجع هذا التقدم الذى طرأ على المجموعة التجريبية إلى برنامج التدريب العقلى المقترح المطبق على المجموعة التجريبية وتنفق هذه النتائج مع محمد العربى شمعون (١٩٩٦م) نقلاً عن بافل بوندزين Pavel Bundzen (١٩٩٢م)، فانيسك Vanik (١٩٩٣م) وستراب Straub (١٩٩٤م) فى أن برنامج التدريب العقلى له أهمية بالغة فى مساهمته فى الارتقاء بمستوى الأداء ودقته وتنمية المهارات الحركية والعمل على تصحيح شكل الجسم وله تأثير إيجابى على الجوانب النفسية وانخفاض مستوى التوتر وتحسن التحكم فى الضغط العصبى. (٦ : ٤٧٩-٤٨١)

ويؤكد هذا نتائج دراسة سافوى Savoy, G. (١٩٩٣م) فى أن التدريب العقلى له تأثير إيجابى وفعال فى خفض حدة التوتر والقلق وبالتالي يحقق أفضل الإنجازات الرياضية. (١٦ : ١٧٣-١٩٠)

وبدراسة تحليل نتائج جدول (٨، ١٢) وجود فروق معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. وكذلك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية. وقد

يرجع هذا التقدم الذى طرأ على المجموعة التجريبية إلى أن البرنامج المهارى والبرنامج العقلى قد ساهم فى تطوير مستوى الأداء.

وهذا يتفق مع ما ذكره أيان كوكريل Ian Ckeril (١٩٩٠م) بأنه يجب على اللاعب أن يقوم بسلوكيات خاصة (الاسترخاء والتدريب العقلى) كجزء من طقوسهم قبل الأداء الحركى وهم يستخدمون هذه السلوكيات بصورة فعالة فى أداء المهارة التى سيقومون بها. (١٢ : ٢١-٢٣)

كما أوضح أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) أن التدريب العقلى ذات تأثير واضح فى التغلب على زيادة الاستثارة وتحسين الأداء الحركى للرياضيين ولاشك أن اللاعب الذى يتصور أداءه فى مهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك على تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية (٣ : ١٨٧-١٨٨). وهذا ما يؤكد محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) أن هناك بعض الدراسات فى مجال التدريب العقلى مثل دراسة لاندرز Landers، وجرويس Grouios قد أكدت على أن الممارسة العقلية مهمة جداً ولكنها أقل فاعلية من الممارسة البدنية وأن الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج أفضل. (٨ : ٣٤٣)

ومما سبق يتضح أن التدريب العقلى له تأثير إيجابى فى إتقان وتطوير مستوى الأداء، ويرجع الباحث المتقدم الذى طرأ على المجموعة التجريبية إلى تعرضها لبرنامج التدريب العقلى موضوع البحث وأن البرنامج مكن السباحين من أداء الجلسات الخاصة بالبرنامج للتوصل إلى حالة الصفاء ذهنى والنفسى والتخلص من القلق والتوتر وكذلك استعداد العضلة لاستقبال الإشارة العصبية بصورة سليمة أثناء أداء تدريبات الاسترخاء والتصوير العقلى الذى ساعد السباحين على تصور أنفسهم وهم يؤدون البدء والسباحة لمسافة ٢٥م/٥٠م بالأداء المطلوب والمهارة العالية.

وبدراسة تحليل نتائج جدول (١٣) نسبة تحسن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المهارات العقلية وسرعة رد الفعل والبدء والمستوى الرقىمى كان لصالح المجموعة التجريبية ويرجع ذلك أن برنامج التدريب العقلى المطبق على المجموعة

التجريبية له الأهمية في تحسين المستوى الرقوى وتحسن مسافة البدء بالنسبة للسباحين ويجب تطبيقه لرفع مستوى الكفاءة الفعلية لدى السباحين.
وبعد هذا العرض يتضح أن هذه الدراسة قد حققت فرضاها

الاستنتاجات :

- من واقع النتائج التي توصل إليها الباحث وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم ومن خلال المعالجة الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :
- التدريب العقلى ذو فاعلية فى تحسين مستوى أداء البدء وبناء على ذلك يتحسن المستوى الرقوى لسباحة ٢٥م/٥٠م حرة.
 - التدريب العقلى ذو فاعلية فى تنمية مهارات الاسترخاء والتصور العقلى للناشئين.
 - ساهمت مهارة الاسترخاء والتصور العقلى فى زمن البدء وإتقان المهارة وتحسين المستوى الرقوى لسباحة ٢٥م/٥٠م حرة.
 - الحاجة الماسة للسباحين إلى الإعداد النفسى طويل المدى لتطوير مستواهم المهارى والرقوى.
 - التدريب العقلى يؤدى إلى تطوير الإحساس بالزمن والمسافة وتحسين المستوى الرقوى.

التوصيات :

- من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث واستناداً على الاستنتاجات يوصى الباحث ببعض التوصيات التي يتمنى أن تعود بالفائدة على السباحين بصفة عامة وعلى سباحى المنافسات بصفة خاصة
- أهمية تطبيق برامج التدريب العقلى لما له من دور فعال فى تطوير وتنمية أداء البدء فى السباحة وتحسين المستوى الرقوى.
 - ضرورة استخدام التدريب العقلى فى تنمية وتطوير المهارات العقلية لما لهذه المهارات من دور إيجابى فى تطوير مستوى أداء البدء فى السباحة.
 - اهتمام استخدام التدريب العقلى قبل المنافسة مباشرة.
 - يوصى بالاستعانة بالأخصائيين النفسيين مع الفرق الرياضية والمنتخبات الوطنية لأهميته الكبرى للجانب النفسى لاكتمال الحالة التدريبية للاعب.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، : (١٩٨٦م)، استقاء الموهوبين فى المجال الرياضى، عالم الكتب، القاهرة.
أحمد عمر الروبى
- ٢- أحمد محمد عبد الجيد : (١٩٩٨م)، "التنبؤ بالمستوى الرقمى بدلالة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى والصفات البدنية الخاصة لسباحى المنافسات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٣- أسامة كامل راتب : (١٩٩٠م)، دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاتة : (١٩٩١م)، اللياقة والصحة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- محمد العربى شمعون : (١٩٩٥م)، التدريب العقلى- الاسترخاء الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربى للطب الرياضى، مجلة علوم الطب الرياضى، العدد الثانى، البحرين.
- ٦- _____ : (١٩٩٦م)، التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- محمد حسن علاوى : (١٩٩٢م)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف، القاهرة.
- ٨- محمود عبد الفتاح عنان : (١٩٩٥م)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.

٩- وفاء لبيب محمود : (١٩٩٥م)، التدريب الذهني وتأثيره على تطوير الأداء المهارى فى السباحة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 10- Greenberg, D.L. : (1995), The effect of the paradoxical intervention of symptom prescription on state anxiety level and performance in young competitive swimmers, Microfilm Publications, Int'l Institute of Oregon, Eugene, Ore, USA.
- 11- Grouios, G. : (1992), The effect of mental practice on diving performance, International Journal of Sport Psychology.
- 12- Ian, C.M. : (1990), Psychological skills training for hammer throwers, Brimingham, UK.
- 13- Kardej, Hal and Katrin Pown : (1992), Using the imagination of rowers, Warner books, USA.

- 14- Lamirand, M. and Rainey, D. : (1994), Mental imagery, relaxation and accuracy of basketball foul shooting, perceptual and motor skills, *Missout, Mont*, 78 (3 Part 2).
- 15- Martens, R. : (1987), *Coaches guide to sport psychology* Champaign, IL, Human Kinetics.
- 16- Savoy, C. : (1993), A yearly mental training program for college basketball player, *Sport Psychology*, Champaign, III, 7(2).

مرفق (١)

بطاقات مستويات التوتر العضلي

Muscle tension scale

تعريب : محمد العربي شمعون

إعداد : نديفر Nideffer

الاسم :

السن :

تاريخ اليوم : / / ٢٠٠٠م

الفريق :

بنين/ بنات :

التعليمات

- ١- الاختبار مكون من ثلاث أجزاء مقسمة إلى مستويات للتوتر العضلي من (١-١٠).
- ٢- ضع علامة (x) داخل المربع على حسب المستوى الذي تحس به من مستوى التوتر في هذا الجزء من جسمك.
- ٣- هذه الاستمارة تطبق (داخل التدريب- في المنافسات).

س

التوتر العالي		التوتر المتوسط						استرخاء تام		مستوى التوتر
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أجزاء الجسم
										الوجه
										الرقبة
										الفك
										الكف
										الصدر
										الذراعين
										الفخذ
										الساق

توقيع المصحح

الدرجة المقابل

--	--

مرفق (٢)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
Mental Imagery in Sport Scale

إعداد

أ.د. / محمد العربي شمعون أ.د. / ماجدة محمد إسماعيل

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكر أن :

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.
- يتطلب التصور العقلي ممارسة العديد من الحواس الأخرى كالسمع، اللمس، الشم، التذوق، هذا بالإضافة إلى الحالات الانفعالية المصاحبة.
- ويشمل المقياس على إثنان من المواقف الرياضية وهي :
 - ١- الممارسة الفردية.
 - ٢- الأداء في المنافسة.

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الست التالية :

- ١- وضوح الصورة.
- ٢- درجة نقاء الصورة.
- ٣- الإحساس الحركي.
- ٤- الحالة الانفعالية المصاحبة.
- ٥- التحكم في الصورة.
- ٦- التصور العقلي من منظور داخلي.

تعليمات عامة :

- ١- يجب التصور العقلي لهذا الموقف أو المهارة المحددة فقط.
- ٢- يجب التصور العقلي لأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
- ٣- استخدام مهارة التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء لتصور هذا الموقف أو المهارة.

تعليمات خاصة بالموقف أو المهارة :

- ١- التفكير في الموقف الرياضي المحدد أو المهارة الحركية المعينة.
- ٢- التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي أو المهارة المعينة.
- ٣- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.

- ٤- عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.
٥- الاحتفاظ بقلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.

ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي بالأبعاد المختلفة في كل موقف

على حدة، إقرأ كل عبارة بعناية وقرر :

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي الشخصى.
 - هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة.
 - ضع دائرة حول الرقم الذى ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي.
- وذلك وفقاً لما يلى :

أولاً العبارات الأربعة الأولى :

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد :

١	ضع دائرة حول الرقم	* عدم تواجد صورة كلية
٢	ضع دائرة حول الرقم	* وجود صورة ولكن غير واضحة
٣	ضع دائرة حول الرقم	* صورة متوسطة الوضوح
٤	ضع دائرة حول الرقم	* صورة واضحة
٥	ضع دائرة حول الرقم	* صورة واضحة تماماً

ثانياً : العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم فى التصور العقلي

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد :

١	ضع دائرة حول الرقم	عدم التحكم فى الصورة تماماً
٢	ضع دائرة حول الرقم	صعوبة التحكم فى الصورة
٣	ضع دائرة حول الرقم	تحكم متوسط فى الصورة
٤	ضع دائرة حول الرقم	تحكم فوق المتوسط فى الصورة
٥	ضع دائرة حول الرقم	تحكم كامل فى الصورة

ثالثاً : العبارة السادسة والخاصة بمنظور التصور العقلي الداخلى

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من بعدين (نعم) أو (لا)، والمطلوب وضع علامة

(✓) أمام المربع الذى تراه مناسباً.

ويجب مراعاة النقاط التالية :

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
 - الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.
 - رجاء الإجابة على جميع العبارات في كل المواقف.
- الموقف الأول : الممارسة الفردية :

- ١- اختر مهارة واحدة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل الرمية الحرة في كرة السلة.
 - ٢- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة (الملعب).
 - ٣- اغلق عينيك لمدة دقيقة مع محاولة رؤية نفسك في هذا المكان، تستمع إلى الصوت، وتشعر بجسمك أثناء الحركة.
 - ٤- حاول ان تكون وعياً بحالتك العقلية والانفعالية.
 - ٥- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك وخلف عيون عقلك.
- والمطلوب :

تقدير درجة التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع تصورك لهذا الموقف .

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة تماماً
١	كيف ترى نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٤
٢	كيف ترى نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	١	٢	٣	٤
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٤
٤	ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء	١	٢	٣	٤

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أي مدى يمكنك التحكم في الصورة	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكنك رؤية الصورة من داخلك		

الموقف الثاني : الأداء في المنافسة

- ١- تصور نفسك تؤدي نفس المهارة أو الموقف الرياضي في إحدى المنافسات.
- ٢- التصور العقلي للأداء الناجح والفائق، تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة.
- ٤- تصور هذه المهارة أو الموقف الرياضي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

والمطلوب :

تقدير درجة التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع تصورك لهذا الموقف.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
١	كيف ترى نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف ترى نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أي مدى يمكنك التحكم في الصورة	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكنك رؤية الصورة من داخلك		

