



تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر

* د/أحمد محمد الشافعي

** د/محمد الشحات إبراهيم

*** د/وجدان محمد وهيب

****نورهان عبد السلام عبد الكريم

١/١ مقدمة البحث:

لاشك أن البحث العلمي يمثل أهمية قصوى بالنسبة للبشرية جمعاء، حيث أن التقدم في مجال البحث العلمي فياض بالإضافة العلمية الجديدة التي تُعد مصابيح تكشف لنا عن نقاط الضعف وتضع لنا طرق العلاج لكثير من مشكلات الحياة، وذلك لمسايرة التقدم الذي أصبح يسير بخطوات واسعة إلى الأمام في شتى المجالات العلمية للوصول إلى أعلى المستويات. ويرجع الفضل في التطور الذي شهده المجال الرياضي في الفترة الأخيرة إلى التقدم العلمي الذي يستند إلى أساس ترابط وتكامل مختلف العلوم والتي يمكن توظيفها في خدمة المجال الرياضي التطبيقي ومنها علم النفس الرياضي.

ويذكر محمد حسن علاوي (١٩٩٤م)، أن علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية، كما أن علم النفس الرياضي هو محاولة فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. (١١: ٦٨)

ويذكر محمد سامي المسطوحى (٢٠١١م)، أن التدريب العقلي أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، لأن الإنسان يمتلك داخل عقله وجسمه طاقات غير محدودة وهي تبقى في حالة ركود ولا تظهر إلا عند تدريبها أو الضرورة القصوى، أي أن هذه الطاقات تحتاج إلى مثيرات خارجية لإطلاقها من عقالتها مثل التدريب أو التركيز على توجيه وترشيد هذه الطاقات المختلفة للفرد، وبذلك فإن التدريب على المهارات العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي. (١٣: ١٩٣)

ويرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)، أن التدريب على المهارات العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي. (١٢: ١٩٣)

ويذكر محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)، أن أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي ترجع إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعني امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل هذا التأثير. (٩: ٨٠، ٨١)

ويذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، أن من أمثلة المهارات العقلية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها وتنميتها هي: التصور العقلي، تنظيم الطاقة النفسية، تدريب الاسترخاء، التحكم في تركيز الانتباه، بناء الأهداف. (٣: ٢٠)



ويرى محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)، أن من بين أهم المهارات العقلية الأساسية: الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه، التحكم في الطاقة النفسية، التحكم في التوتر، وضع الأهداف، الاسترجاع العقلي، حل المشكلات. (١٠: ٩٥)
بينما يرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)، أن المهارات العقلية هي: الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه. (١٢: ١٩٥)

ويرى محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، 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 مثل مهارات: الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حتى يمكن الاستفادة منها في تنمية القدرات العقلية للاعب بهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة أثناء الأداء. (٨: ٣٧١)

وتعد رياضة السباحة إحدى الرياضيات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية وكذلك تحسين الأداء الفني بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز؛ مما أدى إلى حدوث تقدم ملموس في كافة الأرقام القياسية للسباقات المختلفة في السنوات الأخيرة؛ حيث لا تخلو بطولة عالمية أو أولمبية من تحطيم العديد من الأرقام القياسية في السباقات المختلفة.

ويذكر أسامة كامل راتب (١٩٩٨م)، أن رياضة السباحة من أنواع الأنشطة الرياضية التي يوجد لها اهتمام كبير من جانب الباحثين في المجال الرياضي لما لها من دور كبير في إكساب الفرد فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، كما أنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية، وتعد من أكثر الرياضات في عدد الميداليات المخصصة لمسابقتها، كما يشير إلى أن الهدف الرئيس من التدريب في رياضة السباحة كرياضة تنافسية وبالتحديد المسافات القصيرة هو تحطيم الأرقام أي قطع مسافة السباق بأقصى سرعة ممكنة في أقل زمن ممكن، ومن هنا فلابد من تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة لنحصل على الهدف المراد تحقيقه وهو تحطيم الأرقام، كما أن مستوى رياضة السباحة ارتقى لدرجة أنها تعد العصب الأساسي للرياضات المائية، حيث تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل مع الوسط المائي الغريب عن الوسط الذي خلق فيه، ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها، كما أنها تتطلب استخدام العقل لاقتحام هذا الوسط والتكيف معه، فحتاج إلى حضور ذهني بدرجات متفاوتة لفهم كل حركة بدقة كاملة واستيعابها والقدرة على أدائها. (١: ١٧،٤٥)

٢/١ مشكلة البحث:

إن التقدم السريع في نتائج مسابقات السباحة على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة يرجع الفضل فيه إلى التقدم العلمي واستخدام الأساليب العلمية في التدريب، ودأب علماء التدريب نحو التعرف على أفضل طرق وأساليب التدريب التي من شأنها الرقي بالإنجازات الرياضية، ونتيجة لذلك تطالعنا دائماً بتطورات جديدة في تحطيم الأرقام مما يدل على أن هناك حدود واسعة لتنمية قدرات البشر وأن وراء ذلك بالمقام الأول طرق وأساليب التدريب المستخدمة التي لا تقف عند حد معين.

كما أن التطور الهائل في الأرقام القياسية لمسابقات السباحة عموماً ومسابقات المسافات القصيرة خاصة والتي شهدت خلال السنوات القليلة الماضية تطوراً مذهلاً في الإنجاز الرقمي لها والتي كنا نعدّها من الأرقام الأسطورية التي لن يستطیع متسابق أن يحطمها في يوم من الأيام تعبر عن جهود العديد من الباحثين والعلماء في شتى ميادين العلوم الطبيعية والإنسانية والتي يعتمد المدربون على نتائجها للتوصل إلى بناء برامج تدريبية قادرة على إيجاد حلول للعديد من المشكلات الحركية والرقمية لهذا السباقات والتوصل لطرق التدريب الصحيحة والوسائل الأساسية المساعدة للارتقاء بالمستوى الرقمي لهذه السباقات.

ومن هنا جاءت فكرة البحث وهي محاولة تحسين المستوى الرقمي لهذه المسابقة عن طريق أسلوب جديد من التدريب يشمل التكامل بين الجسم والعقل وهو التدريب العقلي.



٣/١ أهمية البحث والحاجة إليه:

١/١/٣/١ أهمية البحث النظرية:

تتناول الدراسة الحالية موضوعاً على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية تتناول على حد علم الباحثة - تعرضت لدراسة: تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر. ٢/١/٣/١ إثراء الجانب النظري للدراسات والبحوث المتعلقة بالتدريب العقلي والمستوى الرقمي للسباحين.

٢/٣/١ أهمية البحث التطبيقية:

١/٢/٣/١ تتمثل أهمية هذا البحث في التعرف على مدى تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر. ٢/٢/٣/١ يُعد هذا البحث استقصاءً علمياً موجهاً للوقوف على أهم المهارات العقلية التي لها علاقة بتحسين المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر، وكذلك تفعيل دور التدريب العقلي في مساعدة اللاعبين على استخدام قدراتهم العقلية بصورة أفضل بجانب القدرات البدنية والمهارية أثناء التدريب، وفتح المجال لمزيد من البحوث لمعرفة أثر التدريب العقلي على تحسين المستوى الرقمي لمسابقات رياضة السباحة المختلفة.

٤/١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر، وذلك من خلال:
١/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على المهارات العقلية لسباحي ٥٠ متر على الظهر.
٢/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر.

٥/١ فروض البحث:

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات العقلية لصالح القياس البعدي لجميع المهارات
٢/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر سباحة ظهر لصالح القياس البعدي.

٦/١ مجالات البحث:

١/٦/١ المجال البشري: سباحي مركز شباب المنصورة (إستاد المنصورة الرياضي) للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة.

٢/٦/١ المجال الزمني: ٢٠١٨/١/١ - ٢٠١٨/٤/١ م.

٣/٦/١ المجال المكاني: إستاد المنصورة الرياضي.

٧/١ مصطلحات البحث:

١/٧/١ التدريب العقلي: Mental Training

هو نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة. (١٣: ١٣)

٢/٧/١ المستوى الرقمي للسباحين: Record level Swimmers

هو الزمن الذي يستغرقه السباح حتى ينتهي - يقطع - مسافة السباق. (١٤: ٣٣)

٩/١ إجراءات البحث

١/٩/١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، لملائمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية.



٢/٩/١ مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على سباحي مركز شباب المنصورة (استاد المنصورة الرياضي) للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي (٢٠١٧م/٢٠١٨م).

٣/٩/١ عينة البحث:

١/٣/٩/١ عينة البحث الاستطلاعية:

بلغ عددها (١٥) سباحاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث.

٢/٣/٩/١ عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (٢١) سباحاً من مركز شباب المنصورة (استاد المنصورة الرياضي)، بحيث يتوافر فيهم الشروط التالية:

- مسجلين مركز شباب المنصورة (استاد المنصورة الرياضي) .

- العمر الزمني تحت ١٥ سنة .

- الاشتراك في العديد من بطولات الأندية ودوري الدرجات المختلفة.

- العمر التدريبي لا يقل عن ٥ سنوات في ممارسة رياضة السباحة. ٤/٩/١ أدوات السباحة: استخدمت الباشطة أداة Stop Watch في تطبيق البحث بنسبة ١ فمتوا ثانية هو عبارة عن مليون مليار (كوانليون) جزء من الثانية أي (عشرة مرفوعة للقوة -١٥) والنسبة بين الثانية والقيمتو ثانية كالنسبة بين الثانية و ٣٢ مليون ثانية.

٥/٩/١ أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث، وذلك بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتحددت هذه الأدوات في:

١/٥/٩/١ اختبار الذكاء المصور.

إعداد أحمد ذكي صالح (١٩٧٨م) مرفق (١).

٢/٥/٩/١ بطاقة مستويات التوتر العضلي.

إعداد محمد العربي شمعون، وماجدة محمد اسماعيل (١٩٩٦م). مرفق (٢)

٣/٥/٩/١ مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

إعداد محمد العربي شمعون، وماجدة محمد اسماعيل (١٩٩٦م). مرفق (٣)

٤/٥/٩/١ اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.

إعداد محمد العربي شمعون (١٩٩٦م). مرفق (٤)

٥/٥/٩/١ استبيان الحديث الذاتي.

إعداد طارق محمد بدر الدين، وهبة محمد نديم (٢٠٠٨م). مرفق (٥)

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

١/١/٥/٩/١ صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداها نادي الحوار كمجموعة مميزة، والأخرى نادي شربين الرياضي كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) سباحاً، وطبق الاختبار في ٢٠١٨/١/١م على لاعبي المجموعة المميزة، كما طبق في ٢٠١٨/١/٢٠م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.



جدول (٣)

معامل الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن=١ ن=٢=١٥)

الاختبار	الأبعاد	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		ع±	س	ع±	س
مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	التصور البصري	١٣.٥٣	١.٩٥	١٧.٦٦	١.٢٣
	التصور السمعي	١٣.٤٦	٢.٩٩	١٧.٢٠	١.٢٦
	التصور الحس حركي	١٣.٤٠	٢.١٦	١٧.٨٦	١.٠٨
	التصور الانفعالي	١٢.٤٦	٢.٣٨	١٧.٧٣	١.٥٣
	التحكم في الصورة	١٢.٩٣	١.٧٠	١٧.٣٣	١.٣٤

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥) ** عند (٠.٠١) = (٢.٩٧٧) يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

١/١/٥/٩/١ ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test- Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) سباحاً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفرض التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن = ١٥)

الاختبار	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي	التصور البصري	١٣.٥٣٣	١.٩٥	١٣.٧٣٣	١.٥٣٣
	التصور السمعي	١٣.٤٦٦	٢.٩٩	١٤.٤٠	١.٨٨
	التصور الحس حركي	١٣.٤٠	٢.١٦	١٣.٦٠	١.٥٠
	التصور الانفعالي	١٢.٤٦٦	٢.٣٨	١٢.٤٦	١.٩٥
	التحكم في الصورة	١٢.٩٣٣	١.٧٠	١٣.٥٣	١.٥٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، تراوحت ما بين (٠.٦٤٥ : ٠.٧٩٩)؛ مما يدل على أن مقياس التصور العقلي ذات معاملات ثبات عالية وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق المقياس.

١/٢/٥/٩/١ صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما نادي الحوار كمجموعة مميزة، والأخرى نادي شربين الرياضي كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) سباحاً، وطبق الاختبار في ٢٥/١/٢٠١٨م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ١٥/٢/٢٠١٨م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.



جدول (٥)

معامل الصدق لبطاقة مستويات التوتر العضلي (ن=١ ن=٢=١٥)

م	محاور البطاقة	المجموع المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
١	الاسترخاء العضلي للرأس	٩.٠٦٦	١.٤٨	١٣.٨٠	٢.٠٥	**٥.٤٠٠
٢	الاسترخاء العضلي للذراعين	١١.٦٦	٢.٣٨	١٨.٧٣	٢.٢٥	**٥.٦١٨
٣	الاسترخاء العضلي للجذع	٦.٦٦٧	١.٦٣	١١.٧٣	٢.٤٩	**٥.٠٨٨
٤	الاسترخاء العضلي للرجلين	٩.١٣٣	١.١٨	١٧.٤٠	٢.٦٠	**٥.٥٩٠
٥	الاسترخاء العام	٣٦.٥٣	٤.٧٤	٦١.٦٦	٥.٧٢	**٧.٦٩٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥) عند (٠.٠١) = (٢.٩٧٧) يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

٢/٢/٥/٩/١ ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) سباحاً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٦)

معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي (ن=١٥)

م	محاور البطاقة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الاسترخاء العضلي للرأس	١٣.٨٠	٢.٠٥	١٢.٤٠	١.٩٥	**٠.٧٠٨
٢	الاسترخاء العضلي للذراعين	١٨.٧٣	٢.٢٥	١٦.٨٦	٢.٨٢	**٠.٦٩٣
٣	الاسترخاء العضلي للجذع	١١.٧٣	٣.٤٩	١٠.٨٦	٢.٥٣	*٠.٥٣٧
٤	الاسترخاء العضلي للرجلين	١٧.٤٠	٣.٦٠	١٥.٢٦	٣.٨٦	**٠.٧٨٥
٥	الاسترخاء العام	٦١.٦٦	٨.٧٢	٥٥.٤٠	٦.٦٩	**٠.٩٣٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، تراوحت ما بين (٠.٥٣٧ : ٠.٩٣٠)؛ مما يدل على أن بطاقة مستويات التوتر العضلي ذات معاملات ثبات عالية، وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق البطاقة.

١/٣/٥/٩/١ صدق اختبار شبكة تركيز الانتباه :

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما نادي الحوار كمجموعة مميزة، والأخرى نادي مركز شباب



شربين كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) سباحاً، وطبق الاختبار في ٢٥/١/٢٠١٨ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ١٥/٢/٢٠١٨ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

جدول (٧)

معامل الصدق لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن=١=٢=١٥)

قيمة ت	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
٠.٤٠٤- **	٢.١٣	٩.١٣	١.٥٥	١٢.١٣	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥) ** عند (٠.٠١) = (٢.٩٧٧) يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

١/٩/٥/٣/٢ ثبات اختبار شبكة تركيز الانتباه:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) سباحاً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٨)

معامل الثبات لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن=١٥)

معامل الارتباط	تطبيق ثاني		تطبيق أول		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
٠.٨٣٣ **	١.٨٣	١٠.٧٣	٢.١٣	٩.١٣٣	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه بين التطبيقين الأول والثاني بلغ (٠.٨٣٣) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) (٠.٠١)، مما يدل على ثبات الاختبار.

١/٩/٥/٤/١ صدق استبيان الحديث الذاتي الايجابي:

للتحقق من صدق الاختبار فقد تم تطبيق الاستبيان على عينة شملت (١٥) سباحاً تم اختيارهم عشوائياً من لاعبي الأندية المختارة خلال الفترة ما بين ١/٢/٢٠١٨ حتى ١٥/٢/٢٠١٨ م، قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات الاختبار ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للاختبار.



جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والدرجة الكلية للاختبار (ن = ١٥)

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني في التركيز أثناء المنافسة.	**٠.٩٧٥
٢	اعتقد أن أفكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية أثناء الأداء.	**٠.٧٢٠
٣	اعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني على تصور الأداء الجيد.	*٠.٥١٦
٤	اعتقد أن أفكاري السلبية تعمل على تشتت انتباهي.	**٠.٦٧٢
٥	أعتقد أن قدراتي الذاتية في النجاح بالمنافسة تساعدني على تحسين أدائي.	**٠.٦٦١
٦	أعتقد أن أفكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء.	*٠.٥٦٢
٧	اعتقد أن أفكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة أثناء المنافسة.	**٠.٧٥٢
٨	أعتقد أن فقدان الثقة بقدراتي يؤدي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة.	**٠.٧٦٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لاستبيان الحديث الذاتي الايجابي؛ وتراوحت ما بين (٠.٥١٦ : ٠.٧٦٠)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين العبارات ومجموع عبارات الاستبيان.

٢/٤/٥/٩/١ ثبات استبيان الحديث الذاتي الإيجابي:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم ١٥ سباحاً، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (١٠).

جدول (١٠)

ثبات استبيان الحديث الذاتي الايجابي للاعبى كرة القدم (ن=١٥)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات النجمية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		ع ±	س	ع ±	س				
١	الحديث الذاتي الايجابي	٣.٣٠	١٤.٩٣٣	٣.١٣	١٥.٦٠	٠.٧٣٥	٠.٨٤٧	٠.٨٤٦	٠.٨٥٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (١٠) ثبات الاستبيان؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٧٣٥ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٨٤٧، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٨٥٠، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاختبار.

١/٥/٥/٩/١ صدق اختبار الذكاء المصو :

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما نادى الحوار كمجموعة مميزة، والأخرى نادى مركز شباب شربين كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) سباحاً، وطبق الاختبار في



٢٠١٨/١/١ م على لاعبي المجموعة المميزة، كما طبق في ٢٠١٨/١/٢٠ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

جدول (١١)

معامل الصدق لاختبار الذكاء المصور (ن=١=٢=١٥)

م	الاختبار	المجموع المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
٥	اختبار الذكاء المصور	٣٥,٢٠٠	٢,٩٢	٢٨,٣٠٠	٢,٨١٥	*٧,٩٨١

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٤٥) عند (٠,٠١) = (٢,٩٧٧)
يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

٢/٥/٥/٩/١ ثبات اختبار الذكاء المصور:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) سباحاً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفرض التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٢)

معامل الثبات لاختبار الذكاء المصور (ن=١٥)

م	الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
٥	الذكاء المصور	٢٨,٣٠٠	٢,٨١٥	٢٩,٢٠٠	٢,٩٢٣	*٧٩٢

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥١٤) عند (٠,٠١) = (٠,٦٤١)
يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، (٠,٠١)، مما يدل على أن اختبار الذكاء المصور ذات معاملات ثبات عالية، وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق الاختبار.
١ الدراسات الاستطلاعية:

أ. قامت الباحثة ببعض الإجراءات التمهيديّة بهدف التعرف على مدى أهمية التدريب العقلي للاعبين السباحة على عينة عددها (١٥) خبير (من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والسباحة عن طريق المقابلة الشخصية).
ب. قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية أولى من أجل إعداد برنامج التدريب العقلي وتجريب ثلاثة وحدات تدريبية منه على عينة من خمسة عشرة لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١ م، ومن نتائج الدراسة تعديل البرنامج وفقاً لآراء المتخصصين وتحديد مكان تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح للتدريب العقلي حيث يصعب تطبيقها في أحد الأندية لزيادة تكاليف حمامات السباحة، ولقد تم تحديد وحدات تغيير الملابس لتطبيق البرنامج المقترح على اللاعبين للأسباب التالية:
• تتفق مع الشروط التي وضعها أسامة كامل راتب (٢٠٠٠ م)، ومحمد العربي شمعون (٢٠٠١ م) للتدريب العقلي، كما أنها أرضيتها صالحة لرقود اللاعبين، وتتميز بانخفاض الإضاءة فيها، كما أنها تتميز بالهدوء والبعد عن الضوضاء.



ج. قامت الباحثة بقياس وتقنين اختبارات المهارات العقلية قيد البحث، وكذلك الاختبارات المهارية، للتعرف على الصعوبات التي قد تعترض اللاعبين أثناء التطبيق وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات، وتحديد أحد الاماكن لتطبيق الاختبارات العقلية، وقد تمت هذه الإجراءات خلال الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١ م.

٢/٨/٣ القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات على النحو التالي :

• المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الايجابي).

• القياسات المعملية (قياس سرعة رد الفعل).

• القياسات المهارية(اختبار ٥٠ متر ظهر).

وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١ م.

٣/٨/٣ تطبيق برنامج التدريب العقلي: مرفق (١١)

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً في الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١ م طبقاً لخطة إجراء البحث.

٤/٨/٣ عرض الإرشادات الخاصة ببرنامج التدريب العقلي على عينة البحث:

الهدف منها :

مساعدة اللاعب على تعلم كيفية أداء الاسترخاء التعاقبي وكذلك الاسترخاء العقلي وكيفية أداء

مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتي الايجابي بصورة صحيحة وأن يؤديها

بمفردة كلما أمكن ذلك.

٩/٧/٣ القياسات البعدية :

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في:

- المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي

الايجابي).

- القياس المعملی بجهاز قياس زمن رد الفعل.

- القياسات المهارية (٥٠ متر ظهر).

وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١/١ إلى ٢٠١٨/٤/١ م، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم

إتباعها في القياسات القبليّة.

٨/٣ المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية

:

Mean	المتوسط الحسابي
Stander Deviation	الانحراف المعياري
Mediator	الوسيط
Skewness	معامل الالتواء
Correlation	معامل الارتباط
T-Test	اختبارات
Rate of change	معدل التغير



جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي، الاسترخاء العقلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي الايجابي)

(ن=٢١)

Sig.	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات العقلية	القياس
			ع±	س	ع±	س			
٠.٠٠٠	٨.٦٠٩	٣٢.٣١-	١.٣٨	٩.٢٨	٢.٧٢	١٣.٧١	درجة	التوتر العضلي للرأس	١
٠.٠٠٠	٦.٠٧١	٣٢.٨٦-	٢.٩٢	١٢.٨٥	٣.٧٧	١٩.١٤	درجة	التوتر العضلي للذراعين	
٠.٠٠٠	٦.٠٣٨	٤٢.٧٠-	١.٤٨	٦.٧١	٣.٠٠	١١.٧١	درجة	التوتر العضلي للجذع	
٠.٠٠٠	٦.٧٠٢	٤٤.١٣-	١.١٣	٩.٢٣	٢.٠٧	١٦.٥٢	درجة	التوتر العضلي للرجلين	
٠.٠٠٠	٩.٨١١	٣٧.٦٥-	٤.٩٨	٣٨.٠٩	٥.٩٤	٦١.٠٩	درجة	التوتر العام	
٠.٠٠٠	٩.٥٠-	٤٢.٢٩	١.٧٤	١٦.٥٢	١.٥٣	١١.٦١	درجة	التصور البصري	٢
٠.٠٠٠	٦.٥٣-	٣٠.٤٣	١.٧٥	١٦.٧٦	١.٦٢	١٢.٨٥	درجة	التصور السمعي	
٠.٠٠٠	٧.٧٢-	٣٨.٤٠	١.٧٤	١٦.٤٧	١.٦٧	١١.٩٠	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٠٠٠	٨.٠٠-	٣٤.٧٠	١.٣٢	١٦.٤٢	١.٧٢	١٢.١٩	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٠٠٠	٨.٠٢-	٢٧.٤٩	١.٤٢	١٦.١٤	١.٩٥	١٢.٦٦	درجة	التحكم في الصورة	
٠.٠٠٠	٨.٧٧-	٣٠.٦٨	١.٧٠	١٦.٢٣	١.٤٣	١٢.٤٢	درجة	تركيز الانتباه	٣
٠.٠٠٠	٦.٦١-	٢٢.٠٢	٢.٤٨	٣٣.٥٢	٣.٦١	٢٧.٤٧	درجة	الحديث الذاتي الايجابي	٤

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمهارات العقلية ببرنامج التدريب العقلي قيد البحث.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المهارات العقلية (ن=٢١)

Sig.	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات العقلية	القياس
			ع±	س	ع±	س			
٠.٠٠٠	٨.٦٠٩	٣٢.٣١-	١.٣٨	٩.٢٨	٢.٧٢	١٣.٧١	درجة	التوتر العضلي للرأس	١
٠.٠٠٠	٦.٠٧١	٣٢.٨٦-	٢.٩٢	١٢.٨٥	٣.٧٧	١٩.١٤	درجة	التوتر العضلي للذراعين	
٠.٠٠٠	٦.٠٣٨	٤٢.٧٠-	١.٤٨	٦.٧١	٣.٠٠	١١.٧١	درجة	التوتر العضلي للجذع	
٠.٠٠٠	٦.٧٠٢	٤٤.١٣-	١.١٣	٩.٢٣	٢.٠٧	١٦.٥٢	درجة	التوتر العضلي للرجلين	
٠.٠٠٠	٩.٨١١	٣٧.٦٥-	٤.٩٨	٣٨.٠٩	٥.٩٤	٦١.٠٩	درجة	التوتر العام	
٠.٠٠٠	٩.٥٠-	٤٢.٢٩	١.٧٤	١٦.٥٢	١.٥٣	١١.٦١	درجة	التصور البصري	٢
٠.٠٠٠	٦.٥٣-	٣٠.٤٣	١.٧٥	١٦.٧٦	١.٦٢	١٢.٨٥	درجة	التصور السمعي	
٠.٠٠٠	٧.٧٢-	٣٨.٤٠	١.٧٤	١٦.٤٧	١.٦٧	١١.٩٠	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٠٠٠	٨.٠٠-	٣٤.٧٠	١.٣٢	١٦.٤٢	١.٧٢	١٢.١٩	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٠٠٠	٨.٠٢-	٢٧.٤٩	١.٤٢	١٦.١٤	١.٩٥	١٢.٦٦	درجة	التحكم في الصورة	
٠.٠٠٠	٨.٧٧-	٣٠.٦٨	١.٧٠	١٦.٢٣	١.٤٣	١٢.٤٢	درجة	تركيز الانتباه	٣
٠.٠٠٠	٦.٦١-	٢٢.٠٢	٢.٤٨	٣٣.٥٢	٣.٦١	٢٧.٤٧	درجة	الحديث الذاتي الايجابي	٤

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٧٢٥) عند (٠.٠١) = (٢.٨٤٥)



يتضح من جدول (١٣)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في ابعاد الاسترخاء العقلي وهي التوتر العضلي (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦.٠٣٨، ٩.٨١١)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

وتعزو الباحثة هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لتدريبات الاسترخاء التأملية والتعاقبي خلال برنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر مثل (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجذع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٣) مع نتائج دراسة كل من كما تشير أيضًا النتائج المستخلصة من جدول (١٣)، وشكل (١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى عينة البحث في ابعاد التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الانفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦.٥٣، ٩.٥٠)، وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة وكذلك تدريبات التصور الانفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري مما ساعد عينة البحث على فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع الناشئ أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم الأداء والارتقاء بالمستوى الرياضي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠).

تتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٣) مع نتائج دراسة كل من ريتشارد RICHARD (١٩٨٥) عبد العزيز عبد المجيد محمد (١٩٩٢) محمود ناجي محمود (١٩٩٨).

كما تشير نتائج جدول (١٣)، وشكل (١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٧٧) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

وترجع هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي إلى استفادة اللاعبين من تدريبات تركيز الانتباه المختلفة والتي يتضمنها برنامج التدريب العقلي والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم القياسات البعدي لدى عينة البحث.

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من عويس علي الحبالى (١٩٨٤م) محمد عبد الخالق وعبد الرحمن أحمد ظفر (١٩٩٠).

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٣) مع نتائج دراسة كل من كما تشير نتائج جدول (١٣)، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الحديث الذاتي الايجابي لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٦١) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

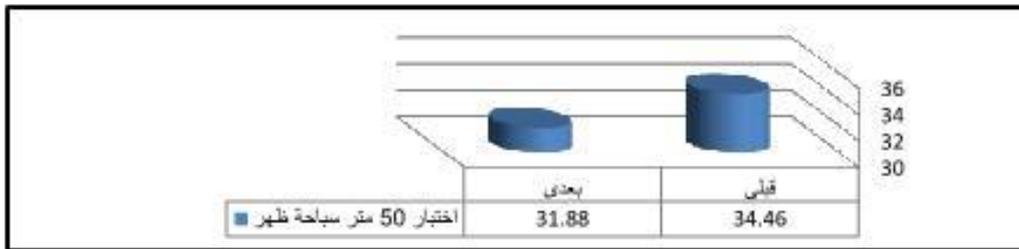
وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى قدرة اللاعبين على توجيه حديث منطقي وبناء يساهم في خدمة الذات، ويساعد على الوصول إلى أفضل حالة للأداء، ويسهم في إثارة حالة انفعالية إيجابية سارة، ويساعد على تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١).



عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي بالمستوى الرقمي لسباق السباحة ٥٠ م ظهر جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المستوى الرقمي للسباحين (ن=٢١)

Sig.	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠	٩.٦٨٤	٧.٤٩-	٢.٧١	٣١.٨٨	٢.٦٣	٣٤.٤٦	ثانية	اختبار ٥٠ متر سباحة ظهر

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(٠.٠٥) = (١.٧٢٥)$ ** عند $(٠.٠١) = (٢.٨٤٥)$



شكل (٢): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر سباحة ظهر

يتضح من جدول (١٤)، وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر سباحة ظهر لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٦٨٤) وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

وتعزو الباحثة هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته ويتفق ذلك مع ما أشار إليه

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (١٤) مع نتائج دراسة كل من محمد الشحات

إبراهيم (٢٠٠٩م)، هبة إبراهيم محمد (٢٠٠٦م)، سحر عبد العزيز علي (٢٠٠٦م)، علياء حلمي عبد الرحمن (٠).

الإستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم واستنتاجاً إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. يلعب البرنامج المقترح للتدريب العقلي دوراً هاماً وحيوياً في تنمية أهم المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي).

٢. البرنامج المقترح للتدريب العقلي قد أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ متر على الظهر.

٣. ساهمت مهارات (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي) في تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ متر على الظهر.

التوصيات:

- في ضوء خطة وإجراءات البحث وانطلاقاً من نتائج توصي الباحثة بما يلي:



- الاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلي على سباحي ٥٠ متر على الظهر الناشئين حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين المستوى الرقمي لهذه المسابقة.
- الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني المهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة بدنياً ومهارياً وعقلياً.
- أن تتولى وسائل الإعلام إلقاء الضوء على الجانب العقلي في التدريب الرياضي من خلال عرض البرامج التطبيقية لهذا النوع من التدريب حتى يساهم على سرعة وصول هذه المعلومات إلى اللاعبين بهدف الارتقاء بمستوى الأداء.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

١. أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) : تعليم السباحة، (ط-٣)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. رشا محمد توفيق (٢٠٠١م) : التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين في السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
٥. سحر عبد العزيز على (٢٠٠٦م) : تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والانتاج الرقمي لسباحي المنافسات، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٤)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٦. علياء حلمي، ونشوى محمود (٢٠٠٣م) : تأثير استخدام برنامج تصور عقلي على تحسين الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، العدد الثالث، جامعة المنوفية.
٧. محمد الشحات إبراهيم (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين زمن رد الفعل للبدء المنخفض والمستوى الرقمي لمسابقة ١٠٠ متر عدو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٨. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٠. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
١٢. محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٣. محمد سامي السطوحى (٢٠١١م) : تأثير بعض تدريب القدرات العقلية على الأداء الفني لمرحلة الدوران في سباحة الزحف على الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.



١٤. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة" النظرية والتطبيق والتجريب"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة. (١٩٩٥م)
١٥. هبة إبراهيم محمد (٢٠٠٦م) : فاعلية التدريب العقلي باستخدام إدراك الوقت والمسافة على مستوى الأداء الفني والرقمي لسباحتي الزحف على الظهر والبطن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

٢/١٣/١ المراجع الأجنبية:

16. Edmondson ,Dorsey ,Dec : An examination of the effects of mental practice on performance attention and Arousal (Athletic) ,PHD, The University Of Minssippi,1995
17. Grouies, g : the effect of mental practice on the reaction time, journal of sport behavior mobile aloe, 15: MOR, 1992.