

## تأثير برنامج تعليمي نفسي علي مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن

أ.د/ محمد فتحي البحراوي

أستاذ المناهج وطرق تدريس السباحة ورئيس قسم المناهج وطرق  
تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية

الباحث/ محمد مصطفى عبد الله البسيوني

أخصائي نشاط رياضي - مجمع حمامات السباحة  
القرية الاولمبية - جامعة المنصورة

م.د/ وجدان محمد وهيب

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

م.د/ مصطفى امين الاشقر

مدرس بقسم علم النفس الرياضي  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

### المخلص

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي نفسي علي مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن ، وتم إختيار العينة من نادي ستاد المنصورة للموسم الرياضي ٢٠١٧-٢٠١٨ وبلغ قوامها ٦٠ برعم علي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

وكانت أهم نتائج البحث كالتالى:

١. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسات (القبلية والبعديّة) في متغير (الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية) لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
٢. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسات (القبلية والبعديّة) في متغير (الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية) لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .
٣. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغير (الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية) لصالح المجموعة التجريبية .

## مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الذي نعيش فيه بتطور سريع في جميع المجالات وبخاصة في مجال العلم حيث يعيش العالم اليوم عصر الثورة العلمية التي تتميز بتطور كبير في جميع مجالات الحياة ومن أهمها مجالى التعلم والتعلم الحركى واللذان اتخذاً شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد فى الأساليب المستخدمة فى العملية التعليمية ، وعلى ذلك فلا بد للإنسان أن يسعى ويطور من نفسه وقدراته ليواكب هذا التطور .

ولقد نالت القدرات العقلية والنفسية جانباً مهماً من اهتمام العلماء والباحثين فى المجال الرياضى وأدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين فى المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، وأكدوا على أنه توجد علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضى.

ويرى كل من محمد العربى شمعون، وماجدة محمد اسماعيل ( ٢٠٠١م) أن المهارات النفسية فى المجال الرياضى تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدنى ، فإذا توفرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعنى القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى كل محاولة ولكن لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبى العضلى ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية ويقلل هذا التأثير ( ٦ : ٨٠ ، ٨١ ) .

ويؤكد محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، على أن المهارات النفسية التى ينبغى على اللاعب الرياضى تعلمها والتدريب عليها تنحصر فى المهارات العقلية التالية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه) وهذه

المهارات "العقلية" تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعنى أن التحسن فى مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالى فى تحسين المهارات العقلية الأخرى(٧ : ١٩٥).

ويتفق كل من مارتينز " martens " و أوننتال " Unestahle " على أن التدريب على المهارات النفسية مثل ( الاسترخاء العضلى والعقلى – التصور العقلى – تركيز الانتباه ) يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية ، وأن إغفال هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العالية ( ١٢ : ٣٦٦ ، ٣٦٧ ) .

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)، على أن النجاح أو الفشل فى أى رياضة نتيجة مزيج من القدرات البدنية مثل (القوة ، والسرعة ، والتوازن ، والتوافق ... وغيرها)، والقدرات العقلية تسهم على الأقل بنسبة (٥٠ % فى معظم الرياضات، وقد تزداد إلى (٩٠ %) فى رياضات أخرى(٣ : ٩٣).

ويتفق كل من "مانوريك، نيجوين" , Nguyen , Manoryk (٢٠٠٣) على أن المهارات النفسية تسهم فى تحسين مستوى الأداء من خلال استخدام أفضل ما فى داخل الفرد الرياضى بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين ( ١١ : ٤)(١٤ : ٢).

ويؤكد أسامة كامل راتب وعلي ذكي (١٩٩٢م) نقلاً عن كونسلمان Counsilman بأن الوصول الى مستوى أفضل فى السباحة لا يأتى من خلال الاعداد البدنى والمهارى فقط ولكن أيضاً من خلال إعداد عقلى أثناء التدريب والمنافسة ، ويعتبر الاعداد العقلى من

المتطلبات الهامة التي يجب أن تسبق الاعداد البدني لأن ذلك يساعد المتعلم علي تحقيق التكيف البدني المطلوب للعملية التعليمية ( ٢ : ٤٢ ).

هذا وتكمن مشكلة البحث الرئيسة في الاعتقاد الخاطئ للقائمين على العملية التعليمية والتدريبية بأن الأولوية الأولى هي الاهتمام بالبرامج التعليمية والتدريبية البدنية والمهارية فقط ، ولكن التكامل بين الجوانب (التعليمية ، والتدريبية ، والنفسية) يسهم في الوصول بالمبتدئ إلى الأداء الفني الأمثل بصورة تسهم في تقليل الوقت والجهد المبذولين، فتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للسباحة.

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية ( ٢ ) ، ( ٤ ) ، ( ٨ ) ، ( ٩ ) وعلى حد علم الباحث وجد ندرة الدراسات التي تناولت المهارات النفسية وعلاقتها بالناحية التعليمية وأيضاً من خلال متابعة الباحث لبعض البطولات الخاصة بالسباحة لاحظ عدم توافر القدرة لدى السباحين على الأداء الفني لطرق السباحة بالشكل الأمثل والصحيح وكثرة الأخطاء في الأداء الفني التي تؤدي بالسباح إلى عدم الفوز بالسباق والتي قد تكون نتيجة عدم استرجاع وتصور الأداء في عقله قبل أدائه وكذلك عدم قدرته على التحليل السليم لموقف البطولة أو السباق.

ويستمد هذا البحث أهميته في كونه محاولة الدمج بين كل من البرامج التعليمية والمهارات النفسية، ومحاولة تنمية بعض المهارات النفسية الأساسية المرتبطة بسباحة الزحف علي البطن بطريقة تساهم في اختصار وقت التعليم، والإرتقاء بالأداء الفني.

لذا تكمن الحاجة لمثل هذه الدراسة العلمية أصبحت ملحة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عمليتي التعليم والتدريب لمبتدئى السباحة إلى التركيز على استخدام كافة القدرات العقلية أثناء تعليم سباحة الزحف علي البطن وعند ممارستها والتدريب عليها.

وانطلاقاً من ذلك تركزت مشكلة هذا البحث في محاولة للتعرف على تأثير برنامج تعليمي نفسي على مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي نفسي على مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن.

#### فروض البحث:

١. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

### الإسترخاء Relaxation:

" مهارة نفسية تسهم في إعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط كما يمكن الاستفادة منها في الوصول بالرياضى إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات التعلم والتدريب على المهارات الحركية الرياضية (١ : ٣٠٤).

### التصور العقلي Menta Magery:

" هو إعادة تكوين او إسترجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا " (٧ : ٢١٠).

### الانتباه Attention:

عملية ذهنية يقوم من خلالها الفرد بتوجيه وعيه والاحتفاظ به تجاه المثيرات التى تلتقطها أعضاء الحس المختلفة (١٠ : ٢٨٣).

### تركيز الانتباه Concentration:

يعرفه ناش، وسولين (Nach and Solin, 1995)، بأنه: القدرة على عزل المشتتات الموجودة بالبيئة الخاصة بالنشاط الرياضى والمشتتات الخاصة بالرياضى نفسه مثل التفكير السلبي وعدم الراحة البدنية (١٣ : ١٢).

### الأداء الفنى Technical Performance:

ويقصد به اكساب المبتدئ طرق السباحة المختلفة عن طريق استخدام حركات الذراعين والرجلين والجذع واتقانها لتطبيقها في المنافسة.\*

## الدراسات المرجعية:

قامت "هبة إبراهيم الأشقر" (٩) ٢٠٠٦ بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى المهارات العقلية والأداء الفنى والرقمى فى السباحة واشتملت عينة البحث على ٥٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح يساهم في الارتقاء بالمستوى الفنى والرقمى لسباحتى الزحف علي البطن والظهر.

كما قام "محروس محمد قنديل" (٤) ٢٠١٥ بدراسة تهدف الى التعرف على تأثير برنامج تعليمى باستخدام التصور العقلي على بعض المدركات الحس حركية لسباحة الزحف علي البطن واستخدم المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٤٠ متعلم بمدرسة السباحة باستاد جامعة المنصورة في المرحلة السنية من ١٣-١٥ سنة وكانت اهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى الي وجود فروق ذات دلالة احصائية لقياسات المدركات الحس حركية لصالح المجموعة التجريبية.

كما قام "موسي محمد حسنين علام" (٨) ٢٠١٧ بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط حيث استخدم المنهج التجريبي علي طلاب جامعة اسيوط ، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التدريب العقلي ادي الي تحسن في مستوى أداء مهارات السباحة للمبتدئين.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وإجراءاته بتصميم المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين .

**مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث مبتدئي بمدارس تعليم السباحة بإستاد المنصورة الرياضي والبالغ عددهم ( ٨٠ ) مبتدئ من مواليد ( ٢٠٠٩ ) من الذكور .

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة قوامها (٦٠) مبتدئ يمثلون المشتركين في مدارس تعليم السباحة بنادي إستاد المنصورة الرياضي بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل مجموعه (٣٠) مبتدئ.

**جدول (١)**

**التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث**

| م | مجتمع البحث          | العدد | النسبة المئوية |
|---|----------------------|-------|----------------|
| ١ | المجموعة التجريبية   | ٣٠    | ٣٧,٥%          |
| ٢ | المجموعة الضابطة     | ٣٠    | ٣٧,٥%          |
| ٣ | المجموعة الاستطلاعية | ١٠    | ١٢,٥%          |
| ٤ | المجموعة المستبعدة   | ١٠    | ١٢,٥%          |
|   | اجمالي مجتمع البحث   | ٨٠    | ١٠٠%           |

**الدراسات الإستطلاعية:**

**الدراسة الإستطلاعية الأولى:**

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية أولى في الفترة من ٢٠١٧/٥/١٠م إلى ٢٠١٧/٥/١٤م وذلك بهدف التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبتها للمرحلة السنوية، وتجريب وحدتين من وحدات البرنامج التعليمي النفسي، وذلك للتعرف على الصعوبات التي قد تعترض المبتدئين أثناء التطبيق، وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات، وتحديد قاعة المحاضرات بالنادي لتطبيق

الاختبارات النفسية وذلك على عينة قوامها (١٠) مبتدئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

**الدراسة الإستطلاعية الثانية:**

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية في الفترة من ٢٠١٧/٥/١٥م إلى ٢٠١٧/٥/٢٥م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (البدينية، المهارية، العقلية) (الصدق، الثبات) وذلك على عينة قوامها (١٠) مبتدئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بالإضافة إلى (١٠) ناشئين من خارج مجتمع البحث.

## جدول ( ٢ )

## اعتدالية التوزيع لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية والإختبارات البدنية

## ومستوى الأداء الفني والإختبارات النفسية قيد البحث ن = ٧٠

| المتغيرات                     | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط  | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-------------------------------|-------------|---------|---------|-------------------|----------------|
| الطول                         | سم          | 139.083 | 139.000 | 3.720             | 0.040          |
| الوزن                         | كجم         | 38.300  | 39.000  | 2.181             | -0.298         |
| العمر التعليمي                | سنة         | 1.683   | 2.000   | 0.651             | 0.422          |
| السن                          | سنة         | 8.814   | 8.700   | 0.517             | 0.202          |
| الذكاء                        | درجة        | 26.200  | 26.000  | 1.471             | -0.392         |
| الوثب العريض                  | سم          | 120.967 | 120.000 | 4.422             | -0.096         |
| رمي كرة طبية ٣ كجم            | متر         | 1.525   | 1.550   | 0.133             | -0.530         |
| الجري الزجراجي                | ثانية       | 15.283  | 15.000  | 1.180             | 0.190          |
| مرونة الكتفين                 | سم          | 21.000  | 20.000  | 2.091             | 0.161          |
| مرونة الجذع                   | سم          | 8.933   | 9.000   | 1.645             | 0.110          |
| مرونة القدم                   | سم          | 7.483   | 8.000   | 1.172             | -0.253         |
| سباحة الزحف على البطن         | درجة        | 7.550   | 8.000   | 1.032             | -0.043         |
| اختبار الشبكة لتركيز الانتباه | درجة        | 6.850   | 7.000   | 1.351             | -0.230         |
| عام                           | درجة        | 69.533  | 70.000  | 4.966             | 0.279          |
| رجلين                         | درجة        | 21.117  | 21.000  | 2.401             | 0.299          |
| جذع                           | درجة        | 18.300  | 18.000  | 2.872             | 0.474          |
| زرعين                         | درجة        | 14.033  | 14.000  | 1.785             | -0.200         |
| رأس                           | درجة        | 16.083  | 16.000  | 1.769             | 0.801          |
| تحكم صورة                     | درجة        | 6.833   | 7.000   | 0.847             | 1.023          |
| انفعالي                       | درجة        | 7.233   | 7.000   | 1.110             | 0.440          |
| الحس حركى                     | درجة        | 8.167   | 8.000   | 1.076             | 0.585          |
| سمعى                          | درجة        | 9.250   | 9.000   | 1.083             | -0.191         |
| بصرى                          | درجة        | 8.450   | 8.000   | 1.213             | 0.474          |

البحث قيد البحث قد انحصرت ما بين ( -٣،٣ ) مما يؤكد إعتدالية توزيع القيم الخاصة بمتغيرات البحث.

يتضح من جدول ( ٢ ) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية المتغيرات الأساسية والإختبارات البدنية ومستوى الأداء الفني والإختبارات النفسية قيد

## جدول (٣)

## تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية والإختبارات البدنية ومستوي

## الأداء الفني والإختبارات النفسية قيد البحث ن = ٦٠

| مستوي الدلالة | قيمة ت | المجموعة التجريبية |         | المجموعة الضابطة |         | وحدة القياس | المتغيرات                     |
|---------------|--------|--------------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|               |        | الانحراف           | المتوسط | الانحراف         | المتوسط |             |                               |
| 0.429         | 0.796  | 3.697              | 138.700 | 3.767            | 139.467 | سم          | الطول                         |
| 0.907         | 0.117  | 2.354              | 38.333  | 2.033            | 38.267  | كجم         | الوزن                         |
| 0.556         | 0.592  | 0.691              | 1.733   | 0.615            | 1.633   | سنة         | العمر التعليمي                |
| 0.354         | 0.935  | 0.549              | 8.877   | 0.485            | 8.752   | سنة         | السن                          |
| 0.862         | 0.174  | 1.501              | 26.233  | 1.464            | 26.167  | درجة        | الذكاء                        |
| 0.908         | 0.116  | 4.490              | 120.900 | 4.429            | 121.033 | سم          | الوثب العريض                  |
| 0.559         | 0.587  | 0.130              | 1.515   | 0.138            | 1.535   | متر         | رمي كرة طبية ٣ كجم            |
| 0.449         | 0.763  | 1.133              | 15.400  | 1.234            | 15.167  | ثانية       | الجري الزجراجي                |
| 0.542         | 0.614  | 2.135              | 21.167  | 2.069            | 20.833  | سم          | مرونة الكتفين                 |
| 0.757         | 0.311  | 1.661              | 9.000   | 1.655            | 8.867   | سم          | مرونة الجذع                   |
| 0.744         | 0.328  | 1.196              | 7.533   | 1.165            | 7.433   | سم          | مرونة القدم                   |
| 0.711         | 0.372  | 1.037              | 7.600   | 1.042            | 7.500   | درجة        | سباحة الزحف على البطن         |
| 0.925         | 0.095  | 1.697              | 6.867   | 0.913            | 6.833   | درجة        | إختبار الشبكة لتركيز الانتباه |
| 0.918         | 0.103  | 5.008              | 69.467  | 5.008            | 69.600  | درجة        | عام                           |
| 0.873         | 0.160  | 2.477              | 21.067  | 2.365            | 21.167  | درجة        | رجلين                         |
| 0.929         | 0.089  | 2.935              | 18.267  | 2.857            | 18.333  | درجة        | جذع                           |
| 0.886         | 0.143  | 1.799              | 14.067  | 1.800            | 14.000  | درجة        | زراعين                        |
| 0.943         | 0.072  | 1.799              | 16.067  | 1.768            | 16.100  | درجة        | رأس                           |
| 0.763         | 0.302  | 0.847              | 6.800   | 0.860            | 6.867   | درجة        | تحكم صورة                     |
| 0.818         | 0.231  | 1.126              | 7.200   | 1.112            | 7.267   | درجة        | انفعالي                       |
| 0.813         | 0.238  | 1.042              | 8.133   | 1.126            | 8.200   | درجة        | الحس حركي                     |
| 0.906         | 0.118  | 1.015              | 9.267   | 1.165            | 9.233   | درجة        | سمعي                          |
| 0.916         | 0.106  | 1.224              | 8.467   | 1.223            | 8.433   | درجة        | بصري                          |

معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية "٢,٠٢٠" مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

يتضح من جدول (٣) انه لا توجد فروق في المتغيرات الأساسية والإختبارات البدنية ومستوي الأداء الفني والإختبارات النفسية قيد البحث قيد البحث للقياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوي

**أدوات جمع البيانات:**

**أدوات وأجهزة القياس :**

حوض السباحة بناي ستاد المنصورة .  
ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .  
جهاز الرستامير : لقياس الطول (بالسنتمتر) .  
كاميرا فيديو

**استمارات جمع البيانات :**

- استمارة تسجيل بيانات البراعم مرفق ( ١ )  
- استمارات النجوم لتسجيل مستوي الأداء المهاري .  
مرفق (٢)

**جدول ( ٤ )**

**صدق الاختبارات قيد البحث ن = ١٠ = ٢ ن = ١٠**

| مستوي<br>الدلالة | قيمة ت  | المجموعة المميزة |         | المجموعة غيرالمميزة |         | وحدة<br>القياس | المتغيرات                     |
|------------------|---------|------------------|---------|---------------------|---------|----------------|-------------------------------|
|                  |         | الانحراف         | المتوسط | الانحراف            | المتوسط |                |                               |
| 0.000            | *10.786 | 10.288           | 156.500 | 3.622               | 119.300 | سم             | الوثب العريض                  |
| 0.000            | *5.990  | 0.131            | 1.895   | 0.168               | 1.491   | متر            | رمي كرة طبية ٣ كجم            |
| 0.000            | *11.445 | 0.738            | 10.100  | 1.265               | 15.400  | ثانية          | الجري الزجراجي                |
| 0.000            | *7.253  | 0.675            | 25.300  | 1.889               | 20.700  | سم             | مرونة الكتفين                 |
| 0.001            | *4.096  | 1.619            | 11.800  | 2.066               | 8.400   | سم             | مرونة الجذع                   |
| 0.001            | *4.142  | 0.738            | 5.900   | 1.160               | 7.700   | سم             | مرونة القدم                   |
| .001             | *4.057  | 1.837            | 11.400  | 1.686               | 8.200   | درجة           | اختبار الشبكة لتركيز الانتباه |
| 0.000            | *5.974  | 8.873            | 43.500  | 10.382              | 69.300  | درجة           | عام                           |
| 0.000            | *5.502  | 2.251            | 9.800   | 2.459               | 15.600  | درجة           | رجلين                         |
| 0.000            | *5.518  | 3.307            | 10.400  | 3.093               | 18.300  | درجة           | جذع                           |
| 0.000            | *4.710  | 2.898            | 14.200  | 3.528               | 21.000  | درجة           | زراعين                        |
| 0.000            | *6.422  | 1.524            | 9.100   | 2.119               | 14.400  | درجة           | رأس                           |
| 0.000            | *7.498  | 1.703            | 15.300  | 1.636               | 9.700   | درجة           | تحكم صورة                     |
| 0.000            | *4.540  | 2.406            | 16.300  | 2.321               | 11.500  | درجة           | انفعالي                       |
| 0.001            | *4.066  | 2.506            | 16.500  | 2.331               | 12.100  | درجة           | الحس حركي                     |
| 0.000            | *6.162  | 2.098            | 16.200  | 1.889               | 10.700  | درجة           | سمعي                          |
| 0.000            | *4.299  | 2.378            | 17.900  | 2.708               | 13.000  | درجة           | بصري                          |

عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية " ٢,٢٦٢ " مما يؤكد صدق الاختبارات.

- يتضح من جدول ( ٤ ) انه توجد فروق في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة لصالح المجموعة المميزة

جدول (٥)

ثبات صدق الاختبارات قيد البحث ن = ١٠

| مستوي الدلالة | قيمة ت | التطبيق الثاني |         | التطبيق الأول |         | وحدة القياس | المتغيرات                     |
|---------------|--------|----------------|---------|---------------|---------|-------------|-------------------------------|
|               |        | الانحراف       | المتوسط | الانحراف      | المتوسط |             |                               |
| 0.000         | *0.977 | 3.190          | 118.800 | 3.622         | 119.300 | سم          | الوثب العريض                  |
| 0.000         | *0.859 | 0.168          | 1.490   | 0.150         | 1.510   | متر         | رمي كرة طبية ٣ كجم            |
| 0.000         | *0.873 | 1.449          | 14.900  | 1.265         | 15.400  | ثانية       | الجري الزجراجي                |
| 0.000         | *0.983 | 2.781          | 19.200  | 2.797         | 19.600  | سم          | مرونة الكتفين                 |
| 0.000         | *0.981 | 1.700          | 8.000   | 2.066         | 8.400   | سم          | مرونة الجذع                   |
| 0.000         | *0.924 | 1.524          | 7.900   | 1.160         | 7.700   | سم          | مرونة القدم                   |
| 0.000         | *0.928 | 1.506          | 8.400   | 1.687         | 8.200   | درجة        | اختبار الشبكة لتركيز الانتباه |
| 0.000         | *0.993 | 9.735          | 68.100  | 10.382        | 69.300  | درجة        | درجة                          |
| 0.000         | *0.981 | 2.406          | 15.300  | 2.459         | 15.600  | درجة        | درجة                          |
| 0.000         | *0.991 | 3.035          | 18.100  | 3.093         | 18.300  | درجة        | درجة                          |
| 0.000         | *0.982 | 3.433          | 20.700  | 3.528         | 21.000  | درجة        | درجة                          |
| 0.000         | *0.923 | 2.160          | 14.000  | 2.119         | 14.400  | درجة        | رأس                           |
| 0.000         | *0.813 | 1.135          | 10.200  | 1.636         | 9.700   | درجة        | تحكم صورة                     |
| 0.000         | *0.965 | 2.058          | 11.700  | 2.321         | 11.500  | درجة        | انفعالي                       |
| 0.001         | *0.981 | 2.119          | 12.400  | 2.331         | 12.100  | درجة        | الحس حركي                     |
| 0.000         | *0.938 | 1.229          | 11.200  | 1.889         | 10.700  | درجة        | سمعي                          |
| 0.000         | *0.991 | 2.319          | 13.400  | 2.708         | 13.000  | درجة        | بصري                          |

تركيز الانتباه).

- قياس المتغيرات البدنية قيد البحث.
  - قياس الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن لأفراد عينة البحث.
- وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٦/٥/٢٠١٧م حتى ٢٩/٥/٢٠١٧م.

تطبيق البرنامج التعليمي النفسي : مرفق ( ٧ ) ، ( ٨ )

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع المتغيرات قيد البحث عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية "٠,٦٣٢" مما يؤكد ثبات الاختبارات.

القياسات القبلية:

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

- المهارات النفسية (الاسترخاء التصور العقلي،

- المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).
  - مستوي الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن لأفراد عينة البحث.
- وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/٩/٧ م إلى ٢٠١٧/٩/١٠ م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياسات القبليّة.

تم تطبيق البرنامج التعليمي النفسي لمدة ( ٣ ) شهور بواقع (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً زمن الوحدة ( ٦٠ ق ) فى الفترة من ٢٠١٧/٦/١ م إلى ٢٠١٧/٨/٢٨ م طبقاً لخطة إجراء البحث وتم أداء وحدات المهارات النفسية قبل بدء الوحدة التعليمية بمدة زمنية ( ٣٠ ق ).

#### القياسات البعدية:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث فى

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

- المتوسط الحسابى
- معامل الارتباط البسيط
- معامل الالتواء
- الوسيط
- اختبار ( ت )
- الانحراف المعياري

#### عرض نتائج البحث ومناقشتها:

التجريبية فى مستوي الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي "

عرض نتائج الفرض الاول " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

#### جدول (٦)

#### دلالة الفروق بين القياسات القبليّة البعدية فى المتغيرات الاداء

#### الفني لسباحة والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية ن = ٣٠

| مستوي الدلالة | قيمة ت   | القياس البعدي |         | القياس القبلي |         | وحدة القياس | المتغيرات                     |
|---------------|----------|---------------|---------|---------------|---------|-------------|-------------------------------|
|               |          | الانحراف      | المتوسط | الانحراف      | المتوسط |             |                               |
| 0.000         | *107.127 | 1.802         | 44.167  | 1.037         | 7.600   | درجة        | سباحة الزحف على البطن         |
| 0.000         | *16.584  | 1.516         | 9.667   | 1.697         | 6.867   | درجة        | اختبار الشبكة لتركيز الانتباه |
| 0.000         | *41.585  | 3.417         | 41.667  | 5.008         | 69.467  | درجة        | عام                           |
| 0.000         | *21.536  | 1.584         | 12.200  | 2.477         | 21.067  | درجة        | رجلين                         |
| 0.000         | *19.530  | 2.864         | 10.933  | 2.935         | 18.267  | درجة        | جذع                           |
| 0.000         | *13.847  | 1.349         | 8.800   | 1.799         | 14.067  | درجة        | زراعين                        |
| 0.000         | *17.445  | 1.081         | 9.733   | 1.799         | 16.067  | درجة        | رأس                           |
| 0.000         | *26.655  | 0.900         | 9.133   | 0.847         | 6.800   | درجة        | تحكم صورة                     |
| 0.000         | *27.346  | 0.944         | 9.733   | 1.126         | 7.200   | درجة        | انفعالي                       |
| 0.000         | *23.028  | 1.093         | 11.333  | 1.042         | 8.133   | درجة        | الحس حركى                     |
| 0.000         | *39.573  | 0.730         | 12.867  | 1.015         | 9.267   | درجة        | سمعى                          |
| 0.000         | *19.343  | 1.167         | 11.533  | 1.224         | 8.467   | درجة        | بصرى                          |

عرض نتائج الفرض الثاني" توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي"

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق للقياسات القبليّة البعديّة في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية "٢,٠٤٥".

### جدول (٧)

#### دلالة الفروق بين القياسات القبليّة البعديّة في المتغيرات الاداء

#### الفني لسباحة والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية

ن = ٣٠

| مستوي الدلالة | قيمة ت* | القياس البعدي |         | القياس القبلي |         | وحدة القياس | المتغيرات                     |
|---------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|-------------|-------------------------------|
|               |         | الانحراف      | المتوسط | الانحراف      | المتوسط |             |                               |
| 0.000         | *42.129 | 2.428         | 31.033  | 1.042         | 7.500   | درجة        | سباحة الزحف على البطن         |
| 0.005         | *3.022  | 0.994         | 7.667   | 0.913         | 6.833   | درجة        | اختبار الشبكة لتركيز الانتباه |
| 0.001         | *3.807  | 8.653         | 64.567  | 5.008         | 69.600  | درجة        | عام                           |
| 0.020         | *2.467  | 3.805         | 19.933  | 2.365         | 21.167  | درجة        | رجلين                         |
| 0.005         | *3.072  | 3.863         | 16.900  | 2.857         | 18.333  | درجة        | جذع                           |
| 0.001         | *3.765  | 2.445         | 12.767  | 1.800         | 14.000  | درجة        | زراعين                        |
| 0.001         | *3.900  | 2.109         | 14.967  | 1.768         | 16.100  | درجة        | رأس                           |
| 0.209         | 1.284   | 1.501         | 7.233   | 0.860         | 6.867   | درجة        | تحكم صورة                     |
| 0.071         | 1.874   | 1.478         | 7.567   | 1.112         | 7.267   | درجة        | انفعالي                       |
| 0.074         | 1.851   | 1.579         | 8.700   | 1.126         | 8.200   | درجة        | الحس حركي                     |
| 0.105         | 1.676   | 1.179         | 9.700   | 1.165         | 9.233   | درجة        | سمعي                          |
| 0.011         | *2.719  | 1.351         | 8.967   | 1.223         | 8.433   | درجة        | بصري                          |

عرض نتائج الفرض الثالث" توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي"

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق للقياسات القبليّة البعديّة في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية "٢,٠٤٥".

## جدول ( ٨ )

## دلالة الفروق بين القياسات البعدية في المتغيرات الاداء

ن = ٦٠

## الفني للسباحة والمهارات النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| مستوي الدلالة | قيمة ت  | المجموعة الضابطة |         | المجموعة التجريبية |         | وحدة القياس | المتغيرات                     |
|---------------|---------|------------------|---------|--------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|               |         | الانحراف         | المتوسط | الانحراف           | المتوسط |             |                               |
| 0.000         | *23.790 | 1.802            | 44.167  | 2.428              | 31.033  | درجة        | سباحة الزحف على البطن         |
| 0.000         | *6.042  | 1.516            | 9.667   | 0.994              | 7.667   | درجة        | اختبار الشبكة لتركيز الانتباه |
| 0.000         | *13.482 | 3.417            | 41.667  | 8.653              | 64.567  | درجة        | عام                           |
| 0.000         | *10.277 | 1.584            | 12.200  | 3.805              | 19.933  | درجة        | رجلين                         |
| 0.000         | *6.796  | 2.864            | 10.933  | 3.863              | 16.900  | درجة        | جذع                           |
| 0.000         | *7.780  | 1.349            | 8.800   | 2.445              | 12.767  | درجة        | زراعين                        |
| 0.000         | *12.097 | 1.081            | 9.733   | 2.109              | 14.967  | درجة        | رأس                           |
| 0.000         | *5.946  | 0.900            | 9.133   | 1.501              | 7.233   | درجة        | تحكم صورة                     |
| 0.000         | *6.765  | 0.944            | 9.733   | 1.478              | 7.567   | درجة        | انفعالي                       |
| 0.000         | *7.510  | 1.093            | 11.333  | 1.579              | 8.700   | درجة        | الحس حركي                     |
| 0.000         | *12.508 | 0.730            | 12.867  | 1.179              | 9.700   | درجة        | سمعي                          |
| 0.000         | *7.874  | 1.167            | 11.533  | 1.351              | 8.967   | درجة        | بصري                          |

ويعزى الباحث الفروق في جدول (٦) والتي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها للبرنامج التعليمي النفسي وما اشتمل عليه البرنامج التعليمي من وحدات تعليمية لسباحة الزحف على البطن أدت الي تحسين مستوي الاداء الفني لسباحة الزحف على البطن ، والبرنامج النفسي وما اشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر، مثل: (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجذع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم ، وايضا الي ما 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 الإنفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء الفني مما ساعد البرعم

يتضح من جدول ( ٨ ) انه توجد فروق للقياسات البعدية في مستوي الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية "٢,٠٢٠".

## مناقشة وتفسير النتائج :

## مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق للقياسات القبلية البعدية في مستوي الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية .

وبهذا تحقق الفرض الثاني الذي ينص على  
توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة  
والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني  
لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح  
القياس البعدي.

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٨) انه توجد فروق للقياسات  
البعديّة في مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي  
البطن والمهارات النفسية للمجموعتين الضابطة  
والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية  
عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت"  
المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

ويعزو الباحث هذه النتائج الى تأثير البرنامج  
التعليمي النفسي علي المجموعة التجريبية حيث أظهرت  
النتائج تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة  
الضابطة في مستوى الاداء الفني والمهارات النفسية قيد  
البحث .

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠٦م) إلى  
فاعلية المهارات النفسية في تطوير مستوى الاداء  
الفني؛ حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة  
صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي  
الذي يساعد على الاداء الصحيح في المرة التالية للأداء.

كما تسهم المهارات النفسية في الشعور بمزيد من  
الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على  
توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي  
الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب  
في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة والتي تقلل فرص  
الاداء الصحيح.(٤٤ : ٣٢، ٣٣).

وهذا ما تتفق معه نتائج كلا من هبه إبراهيم  
الاشقر ٢٠٠٦ (٩) ، ومحروس محمد قنديل ٢٠١٥

على فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين  
صورة عقلية يستطيع الناشئ أن يستحضرها بمشاركة  
جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم  
أدائه والارتقاء بمستواه الرياضي ، كما أدت تدريبات  
تركيز الانتباه المختلفة والتي يتضمنها برنامج المهارات  
النفسية والتي ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم  
القياسات البعديّة لدى عينة البحث وهذا ما تتفق معه  
نتائج كلا من هبه إبراهيم الأشقر ٢٠٠٦ (٩) ،  
وموسي محمد حسنين ٢٠١٧ (٨) علي أن استخدام  
المهارات النفسية يساعد علي الارتقاء بمستوي الأداء  
الفني للسباحة قيد البحث.

#### وبهذا تحقق الفرض الأول الذي ينص على

توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبلي  
والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفني  
لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح  
القياس البعدي.

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق للقياسات  
القبليّة البعديّة في مستوى الاداء الفني لسباحة  
الزحف علي البطن والمهارات النفسية للمجموعة  
الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية  
٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها  
الجدولية

ويعزى الباحث الفروق في جدول (٧) والتي طرأت  
على عينة البحث إلى تعرضها للبرنامج التعليمي لسباحة  
الزحف علي البطن حيث أدي الي تحسن في مستوى  
الاداء الفني والمتغيرات النفسية وهذا ما اتفقت معه  
دراسة كل من محروس محمد قنديل ٢٠١٥ (٤) ،  
وموسي محمد حسنين ٢٠١٧ (٨) .

٤. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسات (القبلية والبعديّة) في متغير(الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية) لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٥. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسات (القبلية والبعديّة) في متغير الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية) لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

٦. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة – التجريبية) في متغير الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح المجموعة التجريبية .

#### التوصيات

فى ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحثة التوصية بما يلى :

١. تطبيق البرنامج التعليمي النفسي قيد البحث على مراحل سنوية اخرى.
٢. اجراء المزيد من الدراسات والبحوث على المبتدئين فى مختلف الرياضات الاخرى باستخدام المهارات النفسية .
٣. اجراء بحوث مشابهه باستخدام المهارات النفسية على طرق السباحة الاخرى حتى يمكن الرجوع لنتائجها لرفع مستوى الأداء .
٤. الاستعانة بالمهارات النفسية التى ادخلت على البرنامج المطبق على عينة البحث عند تنمية طرق السباحة الاخرى.

( ٤ ) ، موسى محمد حسنين علام ٢٠١٧ ( ٨ ) علي أهمية استخدام المهارات النفسية في الاداء حيث ان التحسن في المهارات النفسية يتبعه تحسن في مستوى الاداء وهذا ما اكدته نتائج البحث.

وبهذا تحقق الفرض الثالث الذى ينص على

توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### الاستنتاجات

فى ضوء الأهداف والفروض الخاصة بالبحث وفى حدود العينة ونطاق مجتمع البحث واستنادا على الاجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما تم التوصل اليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الاحصائية ، قد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

١. ان البرنامج التعليمي النفسي المقترح قيد البحث الذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له أثر ايجابى على تنمية الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية قيد البحث.
٢. البرنامج التعليمي المتبع والذى تم تطبيقه على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابى على تنمية الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية قيد البحث.
٣. ان البرنامج التعليمي النفسي المقترح قيد البحث قيد البحث الذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له أثر ايجابى افضل من البرنامج التعليمي على تنمية تنمية الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والمهارات النفسية قيد البحث.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

١. إبراهيم شعلان، وعمرو أبو المجد: خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٧ م.
٢. أسامة كامل راتب، وعلى محمد ذكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٢ م.
٣. أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة، دار الفكر العربي ٢٠٠٤ م.
٤. محروس محمد قنديل: تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي على بعض المدركات الحس حركية لسباحة الزحف على البطن، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٥ م.
٥. محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠١ م.
٦. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي: (ط-٣)، القاهرة، دار الفكر العربي ٢٠٠٦ م.
٧. محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ٢٠٠٢ م.
٨. موسى محمد حسنين علام: تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء بعض

مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة اسيوط، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط ٢٠١٧ م.

٩. هبه ابراهيم الاشقر: فاعلية التدريب العقلي باستخدام ادراك الوقت والمسافة على مستوى الاداء الفني والرقمي لسباحتي الزحف على الظهر والبطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ٢٠٠٦ م.

١٠. يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، السعودية، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة، معهد إعداد القادة ١٩٩٠ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

11. Manorykl (2003 ): Mental training key for athletes( 13vol 113-).
12. Martens, R.(1987):coaches guide to sport psychology humain kinetics pub.,
13. Nash H, Solin(1995:): Agiude for relaxation and inner mental training.,
14. Ngwyen, A (2003 ): What is mental training? (total performance),.
15. Weinbery R. S (1998 ): The mental advantage developing your psychological skills in tennis is leisure press, chanaigh, Illiois.

*Abstract*

**The impact of an educational program using psychological skills on the technical performance of the pool crawl**

**Mohamed mostafa abdalahe lbasiony**  
*Sports Activity Specialist - Olympic Village -  
Mansoura University*

**Dr. Mohamed fathie lbahrawi**  
*Professor of Curriculum and teaching methods  
swimming - Faculty of Physical Education -  
Mansoura University*

**Dr. Mustafa mohamed Amin**  
*Lecturer in the Department of Sports Psychology -  
Faculty of Physical Education - Mansoura University*

**Dr. Wgdan Mohamed wahib**  
*Lecturer in the Department of Curriculum and  
Methods of Teaching Physical Education, Faculty of  
Physical Education, Mansoura University*

The aim of the research was to identify The impact of an educational program using psychological skills on the technical performance of the pool crawl. The researcher used the semi-experimental approach. The sample was tested from the stadeelmansora Club for the season 2010-2018Connect strength 60 beginner on two groups.

*The main results of the research are as follows:*

1. There are statistically significant differences between the tribal, intra-dimensional and experimental measurements of the experimental group in the complex technical performance of the pool crawl and psychological skills for the dimension measurement.
2. There are statistically significant differences between the tribal, intergenerational and remote measurements of the control group in the complex technical performance of the pool crawl and psychological skills for the dimension measurement.
3. There are statistically significant differences between the two dimensional measurements of the control and experimental groups in the complex technical performance of the pool crawl and psychological skills in favor of the experimental dimension of the experimental group.