

فاعلية برنامج تدريبي متكامل (نفسي - مهاري) علي تطوير بعض المهارات**المركبة لدى ناشئي كرة الماء****أ.م.د / أشرف محمد جمعة نعيم**

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مقدمة ومشكلة البحث:

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

وأن رياضة كرة الماء تتطلب قدرات خاصة لدى اللاعبين ومنها القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والعقلية بدرجة كبيرة تتناسب مع متطلبات الأداء الفني بشقيه الهجومي والدفاعي حيث يتوقف أداء اللاعب وما يمتلكه من قدرة عالية على تحديد وضع جسمه ووضع الكرة والمنافس سواء أثناء الثبات أو الحركة ليتسنى له الأداء الفني بكفاءة في ظروف التعليم والتدريب المتغيرة. (٢٩: ٢٧)

ويرى محمد شوقي كشك، وأمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م) أنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية كلما استطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب ، وإتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال كما يقلل من حالات فقد الكرة. (٢١٠: ١٨)

ولقد نال التدريب النفسي جانباً مهماً من اهتمام العلماء والباحثين في المجال الرياضي وأدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين في المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، وأكدوا على أنه توجد علاقة وثيقة بين مستوى المهارات النفسية والتفوق الرياضي، كما يسهم تدريب المهارات النفسية في تطوير مستوى الأداء الفني للسباحة؛ حيث إنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية

للأداء كما يستخدم لزيادة الممارسة الرياضية، ويتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأحداث وجميع أبعاد البطولة من (حمام السباحة، حكام، جمهور... إلخ). (١: ٣٣)

ويرى كلاً من **محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)**، أن تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني فإذا توفرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعني 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. (١٦: ٨٠، ٨١)

وأن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها تنحصر في المهارات العقلية التالية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) وهذه المهارات العقلية تترابط وتتفاعل معاً وتتأثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى. (١٣: ١٩٥)

ويوضح **محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)**، أنه من الواجب التدريب على المهارات النفسية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية، وإذا حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ، وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية والتي إذ تم تطويرها في توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها في حياته الرياضية. (١٧: ٤٥)

ويتفق كلاً من **مانوريكل، نيجوين Manorykl, Ngwyen (٢٠٠٣م)**، على أن التدريب العقلي يساهم في تحسين مستوى الأداء من خلال استخدام أفضل ما في داخل الفرد الرياضي بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين. (٢٧: ٤)

وتعد كرة الماء إحدى الرياضات المائية الجماعية والتي تمارس على شكل مباراة بين فريقين ولها قواعدها وقوانينها وتتطلب ممارستها قوة وتحمل وسرعة ومستوى عال من المهارات الحركية وتعد لعبة كرة الماء من الألعاب الجماعية التي تعتمد على التنافس بين الفريقين وهي تحتوي على تنوع في المهارات والتي تحتاج إلى تميز فني من قبل اللاعبين في أدائها وهي في شكلها تحتاج إلى مهارات خطوية ينفذها الفريق مما يحتم عليهم امتلاك لياقة بدنية عالية لكونها تتعامل مع

الوسط المائي الذي يعد عائقاً أمام اللاعب والتي تحتاج من اللاعب أن يكون على درجة عالية من الكفاءة في لعب الكرة وما يمتلكه من مهارات ضرورية لإدامة اللعب وتواصل التعاون بين أفراد الفريق الواحد من حيث استلام ومسك الكرة وتمريضها ومن ثم القيام بعملية التصويب بهذه اللعبة تجتمع مع كرة اليد وكرة السلة من حيث استخدامها للأداة ألا وهي الكرة، كما تعد مرحلة التعليم في كرة الماء أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب للوصول إلى المستويات المتقدمة، هذا وتتضمن كرة الماء التدريبية إكساب الناشئ المهارات المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية والتمهيدية وصولاً إلى إكساب المتعلم المستويات العليا للأداء. (١٩ : ٥٧)

كما تكمن مشكلة البحث الرئيسية في الاعتقاد الخاطئ للقائمين على التدريبية بأن الأولوية الأولى هي الاهتمام بالبرامج التدريبية والتدريبية البدنية والمهارية فقط ولكن التكامل بين الجوانب (المهارية ، والنفسية) يسهم في الوصول بالناشئ 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 المركبة لكرة الماء.

مما سبق ومن خلال اطلاع الباحث على ما أتيح من بحوث ودراسات سابقة في مجال المهارات النفسية وكرة الماء كدراسة **وليد محمد دغيم (٢٠٠٠م)**، **أشرف محمد جمعة (٢٠٠٧م)**، **راندا فتحى ابراهيم (٢٠٠٩م)**، **سميرة محمد عرابي (٢٠٢٤م)** ، ومن خلال أيضاً المسح المرجعي للمراجع وخبرة الباحث كمدربة للسباحة وكرة الماء لاحظت إجماع كثير من المتعلمين لتعلم رياضة كرة الماء نظراً لخوفهم من المنافسات القوية، ويرجع ذلك إلى عامل الخوف الذي يتمثل في الشعور بالضعف والغثيان أو قد يؤدي إلى التوتر الزائد في الجهاز العصبي الذي يؤثر علي التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، مما قد يؤثر سلباً على الناشئ بعزوفه عن ممارسة رياضة كرة الماء.

ويرى الباحث أن التكامل بين تدريب المهارات الحركية والنفسية قد يساعد علي تطوير المهارات المركبة المختلفة حيث يتمثل ذلك من خلال استخدام الناشئ للمهارات النفسية كمهارة الاسترخاء بنوعيه سواء عقلي أو عضلي حيث يقوم باستخدام الاسترخاء العقلي حتى يمكنه من التصور الجيد للأداء الفني للمهارات كما يمكنه استخدام الاسترخاء العضلي أثناء أداء تلك المهارات وذلك نلاحظه عند أداء الناشئ للمرحلة الرجوعية لكل مهارة لأبد وأن تكون في حالة استرخاء حتى تمكنه من مواصلة الأداء وعدم الشعور المبكر والسريع بالتعب ، ويمكن التصور العقلي الفعال الناشئ من استرجاع الأداء الفني الجيد للمهارات أثناء أداء المهارة، ويعد التنظيم الجيد للطاقة النفسية من المهارات التي تمنع حدوث الضغط حيث إن ارتفاع الضغوط النفسية

يعوق مقدرة الناشئ علي التصور العقلي بكفاءة وبالتالي يؤثر علي أدائه الفني، وتعد مهارة توجيه الأهداف مهمة جدًا للناشئ حيث انه يجب وضع أهداف واقعية حتى يمكنه من تحقيقها وحتى لا تزيد من الضغوط النفسية علي الناشئ ومما سبق يتضح أن المهارات النفسية متكاملة ومترابطة بعضها ببعض وهذا كله يمكن من خلاله الوصول بالناشئ للأداء الفني الصحيح للمهارات المركبة المختلفة في كرة الماء، وهناك قاعدة عامة توضح انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كان ذلك أفضل، وبهذا نجد أن هناك أهمية كبيرة للمهارات النفسية وارتباطها بتعليم رياضة كرة الماء.

ويستمد هذا البحث أهميته في كونه محاولة الدمج بين كل من البرامج التدريبية والمهارات النفسية، ومحاولة تنمية بعض المهارات النفسية الأساسية المرتبطة بالمهارات المركبة في رياضة كرة الماء بطريقة تساهم في اختصار وقت التعليم، والارتقاء بالأداء المهاري.

لذا فإن الحاجة لمثل هذا البحث العلمي أصبح ملح وضروري لتوجيه نظر القائمين على عملية والتدريب لناشئي رياضة كرة الماء إلى التركيز على استخدام كافة المهارات النفسية أثناء تعليم المهارات المركبة وعند ممارستها والتدريب عليها. وانطلاقاً من ذلك تركزت مشكلة هذا البحث في محاولة التعرف على فاعلية برنامج تدريبي متكامل (نفسى - مهاري) علي تطوير المهارات المركبة لدى ناشئي كرة الماء.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي متكامل (نفسى - مهاري) علي تطوير المهارات المركبة لدى ناشئي كرة الماء .

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات النفسية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، التوتر العضلي) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات النفسية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء العضلي والعقلي) لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات النفسية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء العضلي والعقلي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

البرامج النفسية :

هي: برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة للاعبين بغرض تحسين الأداء وإتقانه، فضلاً عن جعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع. (١٥ : ٨١)

لعبة كرة الماء :

هي أقوى الرياضات المائية على الإطلاق، وعلى الرغم من أنها تلعب بالكرة إلا أنها تتميز وتنفرد عن ألعاب الكرة الأخرى بأنها تلعب في حمامات السباحة، وبكرة من المطاط الطافية، وفي منافسة بين فريقين كل منهما مكون من سبعة لاعبين، وكرة الماء تحتاج إلى إتقان مهارات وطرق السباحة المختلفة، كما أنها تتطلب أداء مختلف وفقاً لتكنيك خاص بها إلى التمرس على أداء طرق السباحة المختلفة مع الكرة. (١٩ : ٢١٣)

المهارات المركبة :

هي نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف معين. (١٨ : ٥٢)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من ناشئ كرة الماء بنادي الحوار الرياضي والبالغ عددهم (٦٠) ناشئ من مواليد (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩م) للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، كما تم استبعاد (٥) ناشئين لعدم انتظامهم في القياسات الأولية وتطبيقات التجربة الأساسية.

عينة البحث:

عينة البحث الاستطلاعية:

بلغ عددها (١٥) ناشئ يمثلون العينة غير المميزة و تم اختيارهم بطريقة عشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، كما تم اختيار (١٥) لاعب عينة اخري مميزة بنسبة ٢٥% من خارج مجتمع البحث وهم لاعبي كرة الماء مواليد (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩م) من نادي الحوار الرياضي.

عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٤٠) ناشئ بنسبة ٠.٦٦% من مجتمع البحث بنادي الحوار الرياضي مواليد (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩م) للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما (ضابطة - تجريبية) ومتساويتين ومتكافئتين قوام كل مجموعه (٢٠) ناشئ.

جدول (١)
التوصيف العددي لعينة البحث

م	الوصف	العينة	العدد	النسبة المئوية
١.	المجموعة الضابطة	الأساسية	٢٠	٢٨.٥٧%
٢.	المجموعة التجريبية		٢٠	٢٨.٥٧%
٣.	العينة الاستطلاعية	غير المميزة	١٥	٢١.٤٣%
		المميزة	١٥	٢١.٤٣%
٤.	إجمالي مجتمع البحث		٧٠	١٠٠%

الناشئين المستبعدين:

تم استبعاد الناشئين الذين لم ينتظموا في حضور اختبارات متغيرات البحث وكذلك غير المنتظمين في حضور التدريب وعددهم خمسة متعلمين ؛ حيث أن الانتظام في الممارسة يعد شرط من شروط تطبيق برامج المهارات النفسية (٤٥ : ٣٧).

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية:

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات (الطول، الوزن، السن ، مستوى الذكاء).

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (ن = ٥٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٢.٠٨٣	١٦٢.٠٠٠	٣.٧٢٠	٠.٠٦٧
الوزن	كجم	٦٤.٢٠٠	٦٤.٠٠٠	٢.١٨١	٠.٤١٣
السن	سنة	١٤.٨١٤	١٤.٧٠٠	٠.٥١٧	٠.٢٠٢
الذكاء	درجة	٢٦.٢٠٠	٢٦.٠٠٠	١.٤٧١	٠.٣٩٢

يتضح من جدول (٢): أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث قد انحصرت ما بين $(-٣, +٣)$ مما يؤكد اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، مستوى الذكاء).

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية (ن = ٥٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٥.٥٩٧	٦٥.٠٠٠	٤.٣٣٠	٠.٤١٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.١٥٥	٥.٠٠٠	٠.٦١٥	٠.٧٥٦
الرشاقة داخل الماء	زمن	١٢.٦٥٣	١٣.٠٠٠	١.٠٨٨	٠.٩٥٧
السرعة الانتقالية	ث/م	١٣.٥٢٥	١٣.٠٠٠	٠.٨٩٢	١.٧٦٦
مرونة مفصل الكتف	بالسم	٢٣.٦٣٠	٢٤.٠٠٠	١.٩٩٩	٠.٥٥٥

يتضح من جدول (٣): أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين $(-٣, +٣)$ مما يؤكد اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في (المتغيرات البدنية).

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المهارية (ن = ٥٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	درجة	٧.٣٥٠	٧.٠٠٠	١.٠٥٥	٠.٩٩٥
الاستلام ثم السباحة بالكره ثم التمرير	درجة	٧.٤٩٢	٧.٠٠٠	١.١٥٢	١.٢٨١
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	درجة	٧.٣٩٣	٧.٠٠٠	١.٠٧٣	١.٠٩٧

يتضح من جدول (٤): أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين $(-٣, +٣)$ مما يؤكد اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات (المهارية).

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات النفسية (ن=٥٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الانتباه	درجة	٦.٨٥٠	٧.٠٠٠	١.٣٥١	٠.٣٣٣-
تركيز الانتباه	درجة	٨.٤٥٠	٨.٠٠٠	١.٢١٣	١.١١٣
التصور البصري	درجة	٩.٢٥٠	٩.٠٠٠	١.٠٨٣	٠.٦٩٣
التصور السمعي	درجة	٨.١٦٧	٨.٠٠٠	١.٠٧٦	٠.٤٦٦
التصور الحس حركي	درجة	٧.٢٣٣	٧.٠٠٠	١.١١٠	٠.٦٣٠
التصور الانفعالي	درجة	٦.٨٣٣	٧.٠٠٠	٠.٨٤٧	٠.٥٩١-
التحكم في الصورة	درجة	٧.٩٢٣	٨.٠٠٠	٠.٩٠٩	٠.٢٥٤-
التصور البصري	درجة	٨.٩٣٩	٩.٠٠٠	١.٢٣٦	٠.١٤٨-
التصور السمعي	درجة	٧.٩٥٦	٨.٠٠٠	٠.٨٥٢	٠.١٥٥-
التصور الحس حركي	درجة	٦.٨٨٩	٧.٠٠٠	١.٠٥٠	٠.٣١٧-
التصور الانفعالي	درجة	٦.٤٢٣	٦.٠٠٠	٠.٦٦٦	١.٩٠٥
التحكم في الصورة	درجة	٨.٣٨٧	٨.٠٠٠	١.١٥٠	١.٠١٠
التصور البصري	درجة	٩.١٨٧	٩.٠٠٠	١.٠٢٠	٠.٥٥٠
التصور السمعي	درجة	٨.١٠٤	٨.٠٠٠	١.٠١٣	٠.٣٠٨
التصور الحس حركي	درجة	٧.١٧٠	٧.٠٠٠	١.٠٤٧	٠.٤٨٧
التصور الانفعالي	درجة	٦.٧٧٠	٧.٠٠٠	٠.٧٨٤	٠.٨٨٠-
التحكم في الصورة	درجة	١٢.٠٨٣	١٢.٠٠٠	١.٧٦٩	٠.١٤١
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٤.٠٣٣	١٤.٠٠٠	١.٧٨٥	٠.٠٥٥
الاسترخاء العضلي	درجة	١٨.٣٠٠	١٨.٠٠٠	٢.٨٧٢	٠.٣١٣
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٩.٥٢٤	١٩.٠٠٠	٢.٤٠١	٠.٦٥٥
التوتر العضلي للجذع	درجة	٦٣.٩٤٠	٦٣.٠٠٠	٤.٩٦٦	٠.٥٦٨
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١١.١٦٢	١١.٠٠٠	١.٢٣٦	٠.٣٩٣
التوتر العام	درجة	١٥.٠٢٩	١٦.٠٠٠	٢.٤٩١	١.١٦٩-
الاسترخاء العضلي	درجة	١٩.٠٢٩	١٨.٠٠٠	٢.٦٤٦	١.١٦٧
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٧.٠١٢	١٨.٠٠٠	١.٧٥٤	١.٦٩٠-
التوتر العضلي للذراعين	درجة	٦٢.٢٣٢	٦٣.٠٠٠	٥.٦٢٥	٠.٤١٠-
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٢.٠٣٨	١٢.٠٠٠	١.٧٢٤	٠.٠٦٦
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٣.٩٨٨	١٤.٠٠٠	١.٧٤٠	٠.٠٢١-
التوتر العام	درجة	١٨.٢٥٥	١٨.٠٠٠	٢.٨٢٧	٠.٢٧١
الاسترخاء العضلي	درجة	١٨.٩٢٥	١٩.٠٠٠	٢.٣٥٦	٠.٠٩٦-
التوتر العضلي للرأس	درجة	٦٣.٢٠٦	٦٣.٠٠٠	٥.٥٦٣	٠.١١١
التوتر العضلي للجذع	درجة				
التوتر العضلي للرجلين	درجة				
التوتر العام	درجة				

يتضح من جدول (٥): أن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (-٣،+٣) مما

يؤكد اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات (النفسية).

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية

(ن = ١ ن = ٢ = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الطول	سم	١٦٢.٤٦٧	٣.٧٦٧	١٦٢.٧٠٠	٣.٦٩٧	٠.٧٩٦	٠.٤٢٩
الوزن	كجم	٦٤.٢٦٧	٢.٠٣٣	٦٤.٣٣٣	٢.٣٥٤	٠.١١٧	٠.٩٠٧
السن	سنة	١٤.٧٥٢	٠.٤٨٥	١٤.٨٧٧	٠.٥٤٩	٠.٩٣٥	٠.٣٥٤
الذكاء	درجة	٢٦.١٦٧	١.٤٦٤	٢٦.٢٣٣	١.٥٠١	٠.١٧٤	٠.٨٦٢

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٦) انه لا توجد فروق في المتغيرات الأساسية قيد البحث للقياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

(ن = ١ ن = ٢ = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٥.٣٦٢	٤.٦٢١	٦٥.٨٢٦	٤.٧٢٥	٠.٥٣٦	٠.٨٩٥
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.٢٠٥	٠.٧١٥	٥.١١٧	٠.٨٢١	٠.٠٨٨	٠.٤٤١
الرشاقة داخل الماء	زمن	١١.٩٥٦	١.١٥١	١٢.٧٥٨	١.٣١١	٠.٨٠٢-	٠.٩٢٥
السرعة الانتقالية	ث/م	١٢.٨٩١	٠.٩٢٦	١٣.٦٥٧	٠.٩١٦	٠.٧٦٦-	٠.٦٩٥
مرونة مفصل الكتف	بالسم	٢٤.٠٦٣	١.٨٤٢	٢٣.٧١٤	١.٩٢٥	٠.٣٤٩	٠.٥٦٩

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق في المتغيرات البدنية قيد البحث للقياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية

(ن = ١ = ن = ٢ = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	درجة	٧.٤٠٠	١.٠٧٠	٧.٣٠٠	١.٠٥٥	٠.١٠٠	٠.٧١٧
الاستلام ثم السباحة بالكرة ثم التمرير	درجة	٧.٥٠٠	١.٠٤٢	٧.٦٠٠	١.٠٣٧	٠.١٠٠-	٠.٧١١
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	درجة	٧.٤٤٦	٠.٩٨٨	٧.٥٠٦	٠.٩٨٣	٠.٠٦٠-	٠.٨٣٢

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٨) انه لا توجد فروق في المتغيرات المهارية قيد البحث للقياسات القبلية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أقل من

قيمتها مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات البحث.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية

(ن = ٢٠ = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الانتباه	درجة	٦.٨٣٣	٠.٩١٣	٦.٨٦٧	١.٦٩٧	٠.٠٣٤-	٠.٩٢٥
التصور البصري	درجة	٨.٤٣٣	١.٢٢٣	٨.٤٦٧	١.٢٢٤	٠.٠٣٤-	٠.٩١٦
التصور السمعي	درجة	٩.٢٣٣	١.١٦٥	٩.٢٦٧	١.٠١٥	٠.٠٣٤-	٠.٩٠٦
التصور الحس حركي	درجة	٨.٢٠٠	١.١٢٦	٨.١٣٣	١.٠٤٢	٠.٠٦٧	٠.٨١٣
التصور الانفعالي	درجة	٧.٢٦٧	١.١١٢	٧.٢٠٠	١.١٢٦	٠.٠٦٧	٠.٨١٨
التحكم في الصورة	درجة	٦.٨٦٧	٠.٨٦٠	٦.٨٠٠	٠.٨٤٧	٠.٠٦٧	٠.٧٦٣
التصور البصري	درجة	٧.٨٥٦	٠.٩٨١	٧.٩٨٩	٠.٨٤١	٠.١٣٣-	٠.٦٠٥
التصور السمعي	درجة	٨.٨٨٩	١.٢٩٠	٨.٩٨٩	١.١٩٩	٠.١٠٠-	٠.٨٠٢
التصور الحس حركي	درجة	٧.٩٨٩	٠.٨٤١	٧.٩٢٣	٠.٨٧٥	٠.٠٦٦	٠.٨٠٥
التصور الانفعالي	درجة	٦.٩٢٣	١.٠٦٤	٦.٨٥٦	١.٠٥٣	٠.٠٦٧	٠.٨٥٤
التحكم في الصورة	درجة	٦.٤٥٦	٠.٦٧٧	٦.٣٨٩	٠.٦٦٢	٠.٠٦٧	٠.٧٣٢
التصور البصري	درجة	٨.٣٧٠	١.١٦٠	٨.٤٠٤	١.١٦١	٠.٠٣٤-	٠.٦٦١
التصور السمعي	درجة	٩.١٧٠	١.١٠٢	٩.٢٠٤	٠.٩٥٢	٠.٠٣٤-	٠.٨٥٨
التصور الحس حركي	درجة	٨.١٣٧	١.٠٦٣	٨.٠٧٠	٠.٩٧٩	٠.٠٦٧	٠.٨٦١
التصور الانفعالي	درجة	٧.٢٠٤	١.٠٤٩	٧.١٣٧	١.٠٦٣	٠.٠٦٧	٠.٩١٠
التحكم في الصورة	درجة	٦.٨٠٤	٠.٧٩٧	٦.٧٣٧	٠.٧٨٤	٠.٠٦٧	٠.٧٨٨
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٢.١٠٠	١.٧٦٨	١٢.٠٦٧	١.٧٩٩	٠.٠٣٣	٠.٩٤٣
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٤.٠٠٠	١.٨٠٠	١٤.٠٦٧	١.٧٩٩	٠.٠٦٧-	٠.٨٨٦
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٨.٣٣٣	٢.٨٥٧	١٨.٢٦٧	٢.٩٣٥	٠.٠٦٦	٠.٩٢٩
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٩.١٦٧	٢.٣٦٥	١٩.٠٦٧	٢.٤٧٧	٠.١٠٠	٠.٨٧٣
التوتر العام	درجة	٦٣.٦٠٠	٥.٠٠٨	٦٣.٤٦٨	٥.٠٠٨	٠.١٣٢	٠.٩١٨
التوتر العضلي للرأس	درجة	١١.١٢٩	١.٢٥٣	١١.١٩٦	١.٢٤٠	٠.٠٦٧-	٠.٩٠١
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٥.٠٦٢	٢.٥١٢	١٤.٩٩٦	٢.٥١٥	٠.٠٦٦	٠.٩٧٧
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٩.٠٦٢	٢.٦٤٢	١٨.٩٩٦	٢.٦٩٥	٠.٠٦٦	٠.٩٨١
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٦.٩٦٢	١.٧٥٨	١٧.٠٦٢	١.٧٨١	٠.١٠٠-	٠.٨٩٠
التوتر العام	درجة	٦٢.٢١٣	٨.١٦٣	٦٢.٢٤٨	٨.٢٢٩	٠.٠٣٥-	١.٠٣٨
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٢.٠٥٥	١.٧٢٣	١٢.٠٢٢	١.٧٥٤	٠.٠٣٣	٠.٩٥٧
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٣.٩٥٥	١.٧٥٥	١٤.٠٢٢	١.٧٥٤	٠.٠٦٧-	١.٠٣٣
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٨.٢٨٨	٢.٨١٢	١٨.٢٢٢	٢.٨٩٠	٠.٠٦٦	١.٠٣٧
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٨.٩٢٥	١٩.٩٢٥	٢٠.٩٢٥	٢١.٩٢٥	٢.٠٠٠-	٠.٩٤٦
التوتر العام	درجة	٦٣.٢٢٢	٢٦.٢١٤	٦٥.١٩٠	٢٨.٣٢٢	١.٩٦٨-	١.٠٩٤

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٩) انه لا توجد فروق في المتغيرات النفسية قيد البحث للقياسات القبلية

للمجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أقل من

قيمتها مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وذلك من خلال الدراسة المسحية للدراسات المرجعية والنظرية وتمثلت في الآتي:

الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

ولتجانس العينة استخدمت الباحث الأدوات التالية:

- رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب (سم).
- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب (جرام).
- اختبار الذكاء المصور (أحمد ذكى صالح) (١٩٧٨م) مرفق (٤).

الاختبارات البدنية: مرفق (٨)

من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية (٤) (٥) (٦) (٨) (٩) (١١) تم تحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بالمهارات المركبة حيث تمثلت في الآتي:

- اختبار الوثب العمودي داخل الماء (القدرة العضلية للرجلين) (١٢٦:٢٢)

- اختبار رمي الكرة الطبية داخل الماء (القدرة العضلية للذراعين) (١٢٦:٤)

- اختبار السباحة الزجراجية. (الرشاقة داخل الماء) (١٢٤:٢٢)

- اختبار السرعة الانتقالية أثناء السباحة بالتوافق الكامل (السرعة الانتقالية) (٤ : ١٢٤)
- اختبار مرونة الكتف (٤ : ١٢٥)

تقييم مستوى الأداء المهارى: مرفق (٩)

- تقييم مستوى الأداء المهارى حيث يتم تصوير الأداء المهارى لناشئ كره الماء بكاميرا فيديو ويتم عرض الشريط بواسطه جهاز فيديو متعدد السرعات على لجنة مكونه من (٥) محكمين من أساتذه السباحه وكره الماء (مرفق ٢) ، وبذلك طبقا لما أشار إليه رأى السادة المشرفين وتحديد الدرجة لكل مهاره وتم التوزيع الدرجات كما في الجدول التالى .

جدول (١٠)

توزيع درجات قياس المستوى المهارى

الدرجة	مهارات قياس مستوى الإداء المهارى	م
١٥	المهارة المركبة الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	١
١٥	المهارة المركبة الاستلام ثم السباحة بالكره ثم التمرير	٢
١٥	المهارة المركبة الاستلام ثم الخداع بالكره ثم التصويب	٣

صدق الاختبارات المهارية:

لإيجاد معامل الصدق اعتمد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداهما لاعبي كرة الماء مواليد (٢٠٠٦-٢٠٠٧م) من نادى الحوار الرياضي كمجموعة مميزة، وأخرى عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (١٥) أفراد وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (١١)

معامل الصدق لاختبارات المهارية

(ن=١ ن=٢=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±	
الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	درجة	٧.٤١٥	١.١٠٩	١٤.٢٥١	١.٦٢٥	١٦.٩٨١
الاستلام ثم السباحة بالكره ثم التمرير	درجة	٧.٤٩٥	١.١٣٦	١٣.٦٢٥	١.٩٨٨	١٨.٢٩١
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	درجة	٧.٣٩٨	١.١٠٧	١٣.٩٢٥	٢.١٤٢	١٦.٢١٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ * = دال

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 معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبار.

ثبات الاختبار المهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمنى عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) ناشئ من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٢) معامل الثبات لاختبارات المهارية

(ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	درجة	٧.٤١٥	١.١٠٩	٧.٥٠٦	١.١٨١	*٠.٩١٨	٠.٠٠٠
الاستلام ثم السباحة بالكره ثم التمرير	درجة	٧.٤٩٥	١.١٣٦	٧.٣٨٩	١.٢٣٣	*٠.٩٤١	٠.٠٠٠
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	درجة	٧.٣٩٨	١.١٠٧	٧.٤٠٨	١.٢٤١	*٠.٩٠٩	٠.٠٠٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * = دال

يتضح من جدول (١٢): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبار. الاختبارات النفسية:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية (١٢) (١٤) (١٥) (١٦) (١٧) (تم تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارات النفسية قيد البحث علي النحو التالي : اختبار الذكاء المصور: (أحمد ذكي صالح)(١٩٧٨م)

نظرًا لأن متطلبات البحث تحتاج إلى قياس الذكاء للتعرف على مدى تجانس العينة في متغير الذكاء؛ حيث أنه من الشروط الهامة الواجب توافرها لممارسة التدريب العقلي، ويهدف هذا الاختبار إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد في الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر وما بعدها ويعتمد أساسًا على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة وزمن أداء الاختبار هو عشر دقائق ويتكون من ستين سؤالاً. صدق الاختبار:

لإيجاد معامل الصدق اعتمد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداها (١٥) لاعب كرة الماء مواليد (٢٠٠٦-٢٠٠٧م) من نادى الحوار الرياضي كمجموعة مميزة، وأخرى عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (١٥) أفراد وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (١٣)

معامل الصدق لاختبار الذكاء المصور

(ن=١ ن=٢ = ١٥)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
اختبار الذكاء المصور	درجة	٢٧.٤٠٠	٢.٠١٣	٣٣.٢٥٢	٢.١٥٢	*١٠.٣٢٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ * = دال

يتضح من جدول (١٣): 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 معنوية (٠.٠٥) مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) ناشئ من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٤)

معامل الثبات لاختبار الذكاء المصور

(ن = ١٥)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
		ع±	س	ع±	س		
اختبار الذكاء المصور	درجة	٢٧.٤٠٠	٢.٠١٣	٢٧.٦٢٥	٢.١٥٢	*٠.٩٣٥	٠.٠٠٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * = دال

يتضح من جدول (١٤) انه توجد ارتباط في اختبار الذكاء قيد البحث بين التطبيق الاول وإعادة التطبيق عند مستوي معنوية ٠.٠٥ حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

قام بوضع هذا المقياس مارتنز (Martens, 1982)، وقد قام محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م) بتعريب وتقنين هذا المقياس تحت عنوان (التصور العقلي في المجال الرياضي) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها للاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي وقد اشتمل على أربع مواقف رياضية، هي:

١. الممارسة الفردية.
٢. الممارسة مع الآخرين.
٣. مشاهدة الزميل.
٤. الأداء في المنافسة.

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي التالية:

١. التصور البصري.
٢. التصور السمعي.
٣. التصور الحس الحركي.
٤. التصور الانفعالي.
٥. التحكم في الصورة.
- وتتم الاستجابة لكل موقف وفقاً لمقياس من خمسة أبعاد وذلك في العبارات الخمس الأولى وهي:
١. عدم وجود تصور.
٢. وجود صورة غير واضحة.
٣. صورة متوسطة واضحة.
٤. صورة واضحة.
٥. صورة واضحة تماماً.

٦. أما في العبارة السادسة فيتم الاستجابة لها وفقاً لمقياس تقدير من بعدين (نعم - لا).
(٣٤٣،٣٥٠ : ١٣)

صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

لإيجاد معامل الصدق اعتمد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداهما لاعبي كرة الماء مواليد (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧م) من نادى الحوار الرياضي كمجموعة مميزة، وأخرى عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (١٥) أفراد وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (١٥)

معامل الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(ن = ١ = ٢ = ١٥)

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	التصور البصري	درجة	١٣.٠٠٠	٢.٧٠٨	١٧.٩٠٠	٢.٣٧٨	٤.٢٩٩*
٢	التصور السمعي	درجة	١٠.٧٠٠	١.٨٨٩	١٦.٢٠٠	٢.٠٩٨	٦.١٦٢*
٣	التصور الحس حركي	درجة	١٢.١٠٠	٢.٣٣١	١٦.٥٠٠	٢.٥٠٦	٤.٠٦٦*
٤	التصور الانفعالي	درجة	١١.٥٠٠	٢.٣٢١	١٦.٣٠٠	٢.٤٠٦	٤.٥٤٠*
٥	التحكم في الصورة	درجة	٩.٧٠٠	١.٦٣٦	١٥.٣٠٠	١.٧٠٣	٧.٤٩٨*

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ * = دال

يتضح من جدول (١٥): 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 معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس.

ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمنى عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) ناشئ من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٦)

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(ن = ١٥)

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
١	التصور البصري	درجة	١٣.٠٠٠	٢.٧٠٨	١٣.٤٠٠	٢.٣١٩	*.٩٩١	٠.٠٠٠
٢	التصور السمعي	درجة	١٠.٧٠٠	١.٨٨٩	١١.٢٠٠	١.٢٢٩	*.٩٣٨	٠.٠٠٠
٣	التصور الحس حركي	درجة	١٢.١٠٠	٢.٣٣١	١٢.٤٠٠	٢.١١٩	*.٩٨١	٠.٠٠١
٤	التصور الانفعالي	درجة	١١.٥٠٠	٢.٣٢١	١١.٧٠٠	٢.٠٥٨	*.٩٦٥	٠.٠٠٠
٥	التحكم في الصورة	درجة	٩.٧٠٠	١.٦٣٦	١٠.٢٠٠	١.١٣٥	*.٨١٣	٠.٠٠٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥٤٩ = ٠.٠٠٥ * دال

يتضح من جدول (٢٠): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المقياس.

بطاقة مستويات التوتر العضلي لنيدفر Nideffer (١٩٨٥ م) :

وقام بإعدادها في صورتها العربية محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦ م) ملحق (١١) وتهدف إلى مساعدة اللاعب في التعرف على المستويات المختلفة التي يمر بها من التوتر العضلي كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة لتحقيق أفضل النتائج وكذلك عن طريق المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء (الوجه والرقبة والفك، الكتف والصدر والذراعان، البطن والظهر والجذع، الفخذ والساق والقدم) وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة تدريجات مقسم إلى ثلاثة أبعاد هي (١،٢) استرخاء تام (٣،٤،٥،٦،٧،٨) توتر متوسط (٩،١٠) توتر عالي وتتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة وتتحصر درجات هذا المقياس من واحد إلى عشر درجات موزعة كما يلي:

١. استرخاء تام (١ : ٢).

٢. توتر متوسط (٣ : ٨).

٣. توتر عالي (٩ : ١٠).

والدرجات العالية في هذه البطاقة تدل على التوتر العالي.

(١٣ : ٢٧٨)

صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي:

لإيجاد معامل الصدق اعتمد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداها لاعبي كرة الماء مواليد (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ م) نادى الحوار الرياضي كمجموعة مميزة، وأخرى عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (١٥) أفراد وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (١٧)
معامل الصدق لبطاقة مستويات التوتر العضلي

(ن = ١ = ٢ = ١٥)

م	محاور البطاقة	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	
١	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٤.٤٠٠	٢.١١٩	٩.١٠٠	١.٥٢٤	*٦.٤٢٢
٢	التوتر العضلي للذراعين	درجة	٢١.٠٠٠	٣.٥٢٨	١٤.٢٠٠	٢.٨٩٨	*٤.٧١٠
٣	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٨.٣٠٠	٣.٠٩٣	١٠.٤٠٠	٣.٣٠٧	*٥.٥١٨
٤	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٥.٦٠٠	٢.٤٥٩	٩.٨٠٠	٢.٢٥١	*٥.٥٠٢
٥	التوتر العام	درجة	٦٩.٣٠٠	١٠.٣٨٢	٤٣.٥٠٠	٨.٨٧٣	*٥.٩٧٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ * = دال

يتضح من جدول (١٧): 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 معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي. ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) ناشئ من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٨)
معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي

(ن = ١٥)

م	محاور البطاقة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
١	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٤.٤٠٠	٢.١١٩	١٤.٠٠٠	٢.١٦٠	*٠.٩٢٣	٠.٠٠٠
٢	التوتر العضلي للذراعين	درجة	٢١.٠٠٠	٣.٥٢٨	٢٠.٧٠٠	٣.٤٣٣	*٠.٩٨٢	٠.٠٠٠
٣	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٨.٣٠٠	٣.٠٩٣	١٨.١٠٠	٣.٠٣٥	*٠.٩٩١	٠.٠٠٠
٤	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٥.٦٠٠	٢.٤٥٩	١٥.٣٠٠	٢.٤٠٦	*٠.٩٨١	٠.٠٠٠
٥	التوتر العام	درجة	٦٩.٣٠٠	١٠.٣٨٢	٦٨.١٠٠	٩.٧٣٥	*٠.٩٩٣	٠.٠٠٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * = دال

يتضح من جدول (١٨): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي. اختبار الشبكة لتركيز الانتباه:

هذا الاختبار وضعته في الأصل دو رثي هاريس (Dorothy Harris, 1987)، لقياس تركيز الانتباه تحت عنوان "Grid concentration" وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون،

وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م) ويهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه وخاصة قبل المنافسة الرياضية ويتكون الاختبار من مجموعة من الأرقام تبدأ من صفر وحتى تسع وتسعون داخل مربعات يقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له وذلك بوضع علامة على هذا المربع (/) ويتم حساب عدد المربعات التي تم توصل إليها في نهاية الدقيقة مع مراعاة أن يتكون الرقم الذي يتم تحديده من عددين ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لاختلاف البداية في كل مرة إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الأرقام إذا استخدمت مرات عديدة ويمكن إضافة مجموعة من المثيرات أثناء الاختبار مثل الموسيقى، الضوضاء. (١٣: ٣٨٩، ٣٩١)

صدق اختبار شبكة تركيز الانتباه:

لإيجاد معامل الصدق اعتمد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداها لاعبي كرة الماء مواليد (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧م) من نادى الحوار الرياضي كمجموعة مميزة، وأخرى عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (١٥) أفراد وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (١٩)

معامل الصدق لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه

(ن=١ ن=٢=١٥)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	درجة	٨.٢٠٠	١.٦٨٦	١١.٤٠٠	١.٨٣٧	٤.٠٥٧*

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

دال = *

يتضح من جدول (١٩): 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 معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبار.

ثبات اختبار شبكة تركيز الانتباه:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمنى عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) ناشئ من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٢٠)
معامل الثبات لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه

(ن = ١٥)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
		ع±	س	ع±	س		
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	درجة	٨.٢٠٠	١.٦٨٧	٨.٤٠٠	١.٥٠٦	*٠.٩٢٨	٠.٠٠٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * دال

يتضح من جدول (٢٠): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبار.

صدق الاختبارات البدنية:

لإيجاد معامل الصدق اعتمد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداهما لاعبي كرة الماء مواليد (٢٠٠٦ - ٢٠٠٧م) من نادى الحوار الرياضي كمجموعة مميزة، وأخرى عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (١٥) أفراد وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (٢١)
معامل الصدق لاختبارات البدنية

(ن = ٢ = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٩.٠٩٤	٤.٦٧٣	٨٠.٦٦٢	٤.٣٧٦	*٦.٥٢١
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.١٦١	٠.٧٦٨	٧.٠٥٢	٠.٣٧٤	*٧.٢١٠
الرشاقة داخل الماء	زمن	١٢.٣٥٧	١.٢٣١	١١.٠٢٢	١.١٣٤	*٥.٦٦٧
السرعة الانتقالية	ث/م	١٣.٢٧٤	٠.٩٢١	١٢.٠٣٣	٠.٨٩٢	*٥.٠٨٩
مرونة مفصل الكتف	بالسم	٢٣.٨٨٩	١.٨٨٤	٢٧.٥٢٠	٢.٠٤٥	*٧.٣٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ * دال

يتضح من جدول (٢١): 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 معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبار.

ثبات الاختبار البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمنى عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) ناشئ من غير

المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٢٢) معامل الثبات لاختبارات البدنية

(ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
		س	ع±				
القدرة العضلية للرجلين	سم	٦٩.٠٩٤	٤.٦٧٣	٦٩.٤١٣	٤.٦٧٢	*٠.٨٥٩	٠.٠٠٠
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥.١٦١	٠.٧٦٨	٥.٢٥٦	٠.٧٦٦	*٠.٩٠٥	٠.٠٠٠
الرشاقة داخل الماء	زمن	١٢.٣٥٧	١.٢٣١	١١.٩٠٥	١.٢٠٢	*٠.٩١١	٠.٠٠٠
السرعة الانتقالية	ث/م	١٣.٢٧٤	٠.٩٢١	١٢.٩٤٢	٠.٩٧٧	*٠.٩٣٧	٠.٠٠٠
مرونة مفصل الكتف	بالسم	٢٣.٨٨٩	١.٨٨٤	٢٤.٠١٢	١.٨٩٣	*٠.٨٩٩	٠.٠٠٠

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * = دال

يتضح من جدول (٢٢): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبار.

البرنامج التدريبي المقترح :

الملاح العامة للبرنامج :

يتم تنفيذ البرنامج التدريبي للمهارات المركبة لناشئ كرة الماء علي أن يتم تطبيق الجزء الخاص بالمهارات النفسية قبل بداية الوحدة للمجموعة التجريبية وفي نفس الوقت يتم تطبيق الشرح اللفظي للمهارات التي سوف يتم تطبيقها في الوحدة للمجموعة الضابطة.

- تراوحت مدة البرنامج ما بين ٨ - ١٤ أسبوع وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ما بين ٢ - ٤ وحدة وقد استقر الباحث على أن تكون مدة البرنامج (١٢) أسبوع (ثلاثة اشهر) بواقع ٣ وحدات أسبوعيا

- عدد وحدات البرنامج التدريبي للمهارات المركبة لناشئ كرة الماء ، والمهارات النفسية (٣٦) وحدة وتم توزيع المهارات النفسية علي البرنامج بحيث تتناسب مع الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي والتي تم تحديدها.

- يتم اعطاء النموذج وأداء الشرح من خلال الباحث أو المساعدين أو عن طريق الفيديو أحيانا أو صور لمراحل الأداء المهارى.

- تم تحديد الوقت المستخدم لأداء تمارين البرنامج التدريبي للمهارات المركبة من خلال الدراسة الاستطلاعية وكان (٥٠ق) للجزء الأساسي في الوحدة .

خطوات اعداد البرنامج:

٢. اعتمد الباحث علي تحديد للمهارات النفسية التي تتناسب مع البرنامج التدريبي للمهارات المركبة لناشئ كرة الماء .
٣. توصل الباحث من خلال المراجع إلي استخدام المهارات النفسية التالية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) .
٤. تم وضع البرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تساوت المجموعتين في تطبيق البرنامج التدريبي بالكامل في الإحماء والجزء الأساسي والختامي أما المجموعة التجريبية تم تطبيق برنامج المهارات النفسية قبل الإحماء والمجموعة الضابطة تم تطبيق الشرح اللفظي للمهارات التي ستطبق داخل الوحدة التدريبية.

الهدف العام من البرنامج

تحسين مستوي الأداء للمهارات المركبة لناشئ كرة الماء للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

بناء البرنامج

مدة تنفيذ البرنامج هي ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات اسبوعياً ليصبح اجمالي الوحدات ٣٦ وحده الزمن المخصص للوحدة هو (٩٠ دقيقة) موزعة كالآتي :

جدول (٢٣)

التوزيع الزمني داخل الوحدة

الزمن	أجزاء الوحدة		م
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
٣٠ ق	تطبيق المهارات النفسية	تطبيق الشرح اللفظي	١.
٥ ق	الإحماء		٢.
٥٠ ق	الجزء الأساسي		٣.
٥ ق	الجزء الختامي		٤.

البرنامج المقترح للمهارات النفسية : مرفق (١١)

خطوات بناء برنامج المهارات النفسية:

قام الباحث بتصميم برنامج المهارات النفسية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية ارقام (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) حتى يتسنى للباحثة وضع محتوى وأبعاد البرنامج المقترح

للمهارات النفسية في الدراسة الحالية كما راعت الباحثة أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية متبعًا في ذلك ما يلي:

تحديد أهم المهارات النفسية التي تتناسب مع المهارات المركبة لرياضة كرة الماء:

لتحديد أهم المهارات النفسية التي تتناسب مع المهارات المركبة لرياضة كرة الماء تم الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية رقم (١)، (٣)، (٤)، (٧)، (١٢)، (٢١)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٧)، (٢٨) والجدول التالي يوضح أهم المهارات النفسية التي حققت أعلى نسبة مئوية لاستخدامها في برنامج التدريب قيد الدراسة الحالية.

جدول (٢٤)

المهارات النفسية التي تم اختيارها وترتيبهم وفقاً لأعلى نسبة مئوية

م	المهارات النفسية	النسبة المئوية		
		المراجع	دراسات في الرياضات المائية	رياضات أخرى
١.	الاسترخاء	٨٥%	٩٥%	٩٠%
٢.	التصور العقلي	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٣.	تركيز الانتباه	٦٠%	٩٠%	٧٥%

هدف برنامج المهارات النفسية المقترح:

يهدف برنامج المهارات النفسية إلى تطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات المركبة لرياضة كرة الماء ، وذلك من خلال تنمية بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء المهارى للمهارات المركبة لرياضة كرة الماء وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية وهى:

- التعرف على أهمية الإعداد النفسي لدى ناشئ كرة الماء.
- إعداد الناشئين نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال مراحل التمرين.
- العمل على إزالة التوتر العضلي والقلق لإكساب الاسترخاء العضلي.
- الوصول إلى الاسترخاء العقلي من خلال تدريبات التحكم في التنفس لمساعدة الناشئين في الوصول إلى الحجرة العقلية.
- المساعدة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.
- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الصورة.
- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم في الحالة الانفعالية من خلال تدريبات التصور العقلي.
- تنمية الشعور بالوعى الزمنى وزيادة القدرة على الإحساس بزمان الأداء من خلال تدريبات التصور العقلي.

- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل (المثيرات) غير المرتبطة بالأداء وذلك لتطوير الأداء المهاري للناشئين.

- الوصول إلى التحكم في الانفعالات وتوجيهها خلال التمرين لتحقيق الأهداف المرجوة.

- استرجاع الخبرات الناجحة من خلال نموذج أو أدائه عن طريق شريط فيديو (عرض مرئي).

وحدات المهارات النفسية المقترحة:

- أهداف الوحدات:

• تنمية بعض المهارات النفسية الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي، الانتباه).

• تنمية المهارات النفسية الخاصة للمهارات المركبة لناشئ كرة الماء (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي متعدد الأبعاد، تركيز الانتباه).

- التوزيع الزمني لوحدات المهارات النفسية:

مدة تطبيق الوحدات النفسية (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات نفسية أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة بإجمالي عدد الوحدات (٣٦) وحدة تدريبية وعدد ساعات المهارات النفسية في البرنامج (١٨) ساعة (١٠٨٠) دقيقة .

جدول (٢٥)

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للمهارات النفسية

أبعاد البرنامج	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية
الاسترخاء العضلي والعقلي	٣٦ وحدة	٦٣٦	٥٨.٨٨%
التصور العقلي	٢٤ وحدة	٢٩١	٢٦.٩٤%
تركيز الانتباه	١٢ وحدة	١٥٣	١٤.١٦%
المجموع	-----	١٠٨٠	١٠٠%

- مراحل وأبعاد وحدات المهارات النفسية المقترحة:

تتأسس الوحدات النفسية على سبعة أبعاد رئيسية هي:

البعد الأول: الاسترخاء العضلي

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة في برنامج المهارات النفسية وهذا البعد يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة وتم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية في الجسم.

- الهدف من البعد:

- تدريب البراعم للإحساس بالفرق بين التوتر العضلي والاسترخاء العضلي.

- تعميق الفهم الصحيح للاسترخاء على أنه غياب التوتر العضلي.

- مساعدة البرعم في أن يصبح أقل توترًا وأكثر قدرة على الأداء بكفاءة.

- المدة الزمنية للبعد: أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.

- زمن الوحدة: ٢٥ ق استرخاء عضلي، ٥ ق استيقاظ.

البعد الثاني: الاسترخاء العقلي

يساعد هذا البعد على الوصول إلى الاسترخاء العقلي، وتخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء العقل والوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل، واستخدم الباحث تدريبات للاسترخاء العقلي عن طريق تدريبات التحكم في التنفس؛ حيث يعد التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ومن أكثر الطرق تأثيرًا على التحكم في التوتر والقلق.

- الهدف من البعد:

- التحكم في التنفس.

- اكساب البرعم المزيد من المقدرة على الاسترخاء.

- تنمية القدرة على التحكم في التوتر والقلق.

- المدة الزمنية للبعد: أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.

- زمن الوحدة: ١٠ ق استرخاء عضلي، ١٥ ق استرخاء عقلي، ٥ ق استيقاظ.

البعد الثالث: استرخاء (عضلي/ عقلي)

- الهدف من البعد: التحكم في عمل الجهاز العضلي وتخفيف تراكم الضغط والقلق.

- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.

- زمن الوحدة: ١٢.٣٠ ق استرخاء عضلي، ١٢.٣٠ ق استرخاء عقلي، ٥ ق استيقاظ.

البعد الرابع: التصور العقلي الأساسي

يعد التصور العقلي عامل أساسي في تطوير الأداء الحركي وتم استخدام التصور العقلي للمهارات المركبة لناشئ كرة الماء وذلك من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء؛ بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل (الرؤية، السمع، الإحساس الحركي، الانفعالي) وذلك من خلال تدريبات مقننة في حالة من الاسترخاء.

- الهدف من البعد:

- التحكم في الاستجابات الانفعالية.

- تنمية القدرة على استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل للمهارات المركبة لناشئ كرة الماء

(الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم السباحة بالكره ثم التمرير -

الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب) "قيد البحث" بما يضمن أداء هذه المهارات بكفاءة.

- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.

- زمن الوحدة: ٦٠ق استرخاء عضلي، ٦٠ق استرخاء عقلي، ١٥٠ق تصور عقلي أساسي، ٣٠ق استيقاظ.

البعد الخامس : تصور عقلي متعدد الأبعاد

- الهدف من البعد:

- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء، وتنمية الشعور بالوعي الحسي.

- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.

- زمن الوحدة: ٥٠ق استرخاء عضلي، ٥٠ق استرخاء عقلي، ١٧٠ق تصور عقلي متعدد الأبعاد، ٣٠ق استيقاظ.

البعد السادس: الانتباه

يعد تركيز الانتباه أحد الأبعاد الهامة في البرنامج المقترح للمهارات النفسية لما له من تأثير فعال في نجاح عملية التعليم والتدريب، وتم استخدام تدريبات تركيز الانتباه لتدريب البراعم على كيفية اكتساب القدرة على تثبيت الانتباه على المراحل الفنية لأداء المهارات المركبة لناشئ كرة الماء والتركيز على الجوانب الهامة أثناء الأداء والتحكم في حركة اجزاء الجسم وعملية التنفس أثناء الأداء وأيضًا الجوانب الحس حركية والتركيز في نوع المثير أثناء مرحلة الأداء.

- الهدف من البعد: زيادة الانتباه وعزل المثيرات والأفكار السلبية.

- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.

- زمن الوحدة: ٣٠ق استرخاء عضلي، ٣٠ق استرخاء عقلي، ٦٠ق تصور عقلي، ١٥٠ق إنتقاء وتركيز الانتباه، ٣٠ق استيقاظ.

البعد السابع : تصور عقلي، تركيز الانتباه

- الهدف: القدرة على تصور المهارات الحركية المركبة بمستوى عالى من الأداء الحركى مع التركيز على الجوانب الدقيقة فى الأداء.

- المدة الزمنية: أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعيًا.

- زمن الوحدة: ٣٠ق استرخاء عضلي، ٣٠ق استرخاء عقلي، ٣٠ و ١٠٠ق تصور عقلي، ٣٠ و ١٠٠ق تركيز الانتباه، ٣٠ق استيقاظ.

• الأساس العلمي لوضع وحدات المهارات النفسية المقترحة:

- الإحساس بالفرق بين حالة العضلات أثناء إنقباضها وانبساطها وتعاقب الإنقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم ويسمى هذا النوع بالاسترخاء العضلي "التعاقبي".
- استخدام الربط بين الرموز (شهيق - زفير - استرخ) للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الاسترخاء العقلي.
- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي (البصري - السمعي - الحس حركي - الإنفعالي - التحكم في التصور) للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي للمهارات.
- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية أولى فى فى الفترة من ٢٠٢٣/٩/١١م إلى ٢٠٢٣/٩/١٣م وذلك بهدف التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبتها للمرحلة السنية ، وتجريب وحدتين من وحدات المهارات النفسية ، وذلك للتعرف على الصعوبات التى قد تعترض الناشئين أثناء التطبيق ، وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات، وتحديد أحد قاعات المحاضرات بالنادى لتطبيق الاختبارات النفسية وذلك على عينة قوامها (١٥) ناشئ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية فى الفترة من ٢٠٢٣/٩/١٤م إلى ٢٠٢٣/٩/٢٦م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (المهارية، العقلية) (الصدق، الثبات) وذلك على عينة قوامها (١٥) ناشئ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث فى جميع المتغيرات على النحو التالى:

- المهارات النفسية
- قياس المهارات المركبة قيد البحث لأفراد عينة البحث.

وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠٢٣/٩/٢٧ م حتى ٢٠٢٣/٩/٢٩ م.

الدراسة الأساسية: مرفق (١٠)

تم تطبيق البرنامج التدريبي (مرفق ١٠) لمدة ثلاثة أشهر بواقع (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً زمن الوحدة (٩٠ق) على المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٢ م إلى ٢٠٢٣/١٢/٢٢ م طبقاً لخطة إجراء البحث وتم أداء وحدات المهارات النفسية قبل بدء الإحماء. القياسات البعدية:

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

- المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).
 - قياس المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - الرشاقة داخل الماء - السرعة الانتقالية - مرونة مفصل الكتف)
 - قياس المهارات المركبة لأفراد عينة البحث.
- وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/٢٣ م إلى ٢٠٢٣/١٢/٢٥ م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار (ت) لدلالة الفروق
- معامل الالتواء

عرض نتائج البحث ومناقشتها

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشته : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات النفسية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء العضلي والعقلي) لصالح القياس البعدي.

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية

(ن = ٢٠)

القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	درجة	٦.٨٦٧	١.٦٩٧	٩.٦٦٧	١.٥١٦	١٦.٥٨٤*	٤٠.٧٧٥%

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

تشير نتائج جدول (٢٦): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) بين (١٦.٥٨٤) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما بلغت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٤٠.٧٧٥%).

جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في التصور العقلي للمجموعة التجريبية

(ن = ٢٠)

القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التصور العقلي للوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	التصور البصري	٨.٤٦٧	١.٢٢٤	١١.٥٣٣	١.١٦٧	*١٩.٣٤٣	%٣٦.٢١١
	التصور السمعي	٩.٢٦٧	١.٠١٥	١٢.٨٦٧	٠.٧٣٠	*٣٩.٥٧٣	%٣٨.٨٤٨
	التصور الحس حركي	٨.١٣٣	١.٠٤٢	١١.٣٣٣	١.٠٩٣	*٢٣.٠٢٨	%٣٩.٣٤٦
	التصور الانفعالي	٧.٢٠٠	١.١٢٦	٩.٧٣٣	٠.٩٤٤	*٢٧.٣٤٦	%٣٥.١٨١
	التحكم في الصورة	٦.٨٠٠	٠.٨٤٧	٩.١٣٣	٠.٩٠٠	*٢٦.٦٥٥	%٣٤.٣٠٩
التصور العقلي لاستلام ثم السباحة بالكرة ثم التمرير	التصور البصري	٧.٩٨٩	٠.٨٤١	١٠.٨١٨	١.٢٨٧	*٣٢.٦٢٥	%٣٥.٤١١
	التصور السمعي	٨.٩٨٩	١.١٩٩	١٢.٣٥٢	٠.٧٧٦	*٢٧.٨٨٠	%٣٧.٤١٢
	التصور الحس حركي	٧.٩٢٣	٠.٨٧٥	١١.٠٨٥	٠.٩٩٥	*٣٠.٥٦٢	%٣٩.٩٠٩
	التصور الانفعالي	٦.٨٥٦	١.٠٥٣	٩.٢١٨	١.١٢٧	*١٦.٨٩٢	%٣٤.٤٥٢
	التحكم في الصورة	٦.٣٨٩	٠.٦٦٢	٨.٧٥٢	٠.٧٩٦	*١٥.٦٦٩	%٣٦.٩٨٥
التصور العقلي لاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	التصور البصري	٨.٤٠٤	١.١٦١	١٠.٩٠٤	١.٣٧٣	*١٨.٩٢٥	%٢٩.٧٤٨
	التصور السمعي	٩.٢٠٤	٠.٩٥٢	١٢.٤٣٨	٠.٨٦٢	*٢٠.٦٣٢	%٣٥.١٣٧
	التصور الحس حركي	٨.٠٧٠	٠.٩٧٩	١١.١٧١	١.٠٨١	*٢٢.٨٩٢	%٣٨.٤٢٦
	التصور الانفعالي	٧.١٣٧	١.٠٦٣	٩.٣٠٤	١.٢١٣	*١٩.٦٥٨	%٣٠.٣٦٣
	التحكم في الصورة	٦.٧٣٧	٠.٧٨٤	٨.٨٣٨	٠.٨٨٢	*١٨.٦٢٢	%٣١.١٨٦

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

تشير نتائج جدول (٢٧): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الإنفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٢.٩٣٠، ٣٩.٥٧٣) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٢٩.٧٤٨%) الى (٣٩.٩٠٩%).

جدول (٢٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في متغيرات التوتر العضلي للمجموعة

(ن = ٢٠)

التجريبية

القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٦.٠٦٧	١.٧٩٩	٩.٧٣٣	١.٠٨١	*١٧.٤٤٥	%٣٩.٤٢٢
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٤.٠٦٧	١.٧٩٩	٨.٨٠٠	١.٣٤٩	*١٣.٨٤٧	%٣٧.٤٤٢
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٨.٢٦٧	٢.٩٣٥	١٠.٩٣٣	٢.٨٦٤	*١٩.٥٣٠	%٤٠.١٤٩
التوتر العضلي للرجلين	درجة	٢١.٠٦٧	٢.٤٧٧	١٢.٢٠٠	١.٥٨٤	*٢١.٥٣٦	%٤٢.٠٩٠
التوتر العام	درجة	٦٩.٤٦٧	٥.٠٠٨	٤١.٦٦٧	٣.٤١٧	*٤١.٥٨٥	%٤٠.٠١٩
التوتر العضلي للرأس	درجة	١١.١٩٦	١.٢٤٠	٧.١٩٠	٠.٧٥١	*١٦.٥٥٠	%٣٥.٧٨١
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٤.٩٩٦	٢.٥١٥	٩.٣٢٣	١.٠٨٣	*١٧.٥٢٠	%٣٧.٨٣٠
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٨.٩٩٦	٢.٦٩٥	١٠.٦٥٧	١.٠٨٣	*١٦.٣٦٢	%٤٣.٨٩٩
التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٧.٠٦٢	١.٧٨١	١٠.٠٥٧	١.٦٢٩	*١٩.٥٢٦	%٤١.٠٥٦
التوتر العام	درجة	٦٢.٢٥٠	٨.٢٢٩	٣٧.٢٢٩	٢.٨٧٨	*١٢.٥٦٢	%٤٠.١٩٤
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٢.٠٢٢	١.٧٥٤	٧.١٨١	٠.٧٤٢	*١٣.٩٦٢	%٤٠.٢٦٨
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٤.٠٢٢	١.٧٥٤	٩.٣١٤	١.٠٧٤	*١٥.٤٨٣	%٣٣.٥٧٦
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٨.٢٢٢	٢.٨٩٠	١٠.٦٤٨	١.٠٧٤	*١٦.٩٢٥	%٤١.٥٦٥
التوتر العضلي للرجلين	درجة	٢٠.٩٢٥	٢١.٩٢٥	١٠.٠٤٨	١.٦٢٠	*١٧.٠٥٦	%٥١.٩٨١
التوتر العام	درجة	٦٥.١٩١	٢٨.٣٢٢	٣٧.١٩١	٢.٨٦٩	*١٤.٣٥٠	%٤٢.٩٥١

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

تشير نتائج جدول (٢٨): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في التوتر العضلي لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٢.٥٦٢، 41.585) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير بين

القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٣٣.٥٧٦%) الى (٥١.٩٨١%).

وباستعراض نتائج الجدول السابقة يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدى؛ كما بلغت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٤٠.٧٧٥%).

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

وتتفق هذه النتيجة مع ما تم التوصل إليه في دراسة كل من **خالد عبد الرؤوف حافظ** (٢٠١٣) (٧)، **موسي محمد علام** (٢٠١٧) (٢١)؛ حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي في خفض حدة القلق والتوتر الذى يمهد الطريق إلى زيادة تركيز انتباه البرعم نحو المثيرات المختارة.

كما تشير نتائج الجدول السابقة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في التصور العقلي (التصور البصرى، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الإنفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدى، كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٢٩.٧٤٨%) الى (٣٩.٩٠٩%).

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى للبرنامج التدريبي بإستخدام التصور 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 الإنفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى مما ساعد الناشئ 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.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه دراسة كل من **محمد الشحات إبراهيم، مصطفى محمد رمضان** (٢٠١٩م) (١٢) والتي أشارت إلى أن فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلي في تنمية

المهارات العقلية (التصور العقلي-) كما أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي قد أثر إيجابيا على تحسين مستوى أداء للمهارات الحركية قيد البحث.

وتشير نتائج الجدول السابقة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في التوتر العضلي لصالح القياس البعدي؛ كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٣٣.٥٧٦%) الي (٥١.٩٨١%).

وتعزو الباحث هذه الفروق الي البرنامج التدريبي بإستخدام المهارات النفسية وما تشتمل 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.

ويشير مايجويل كريسبو، داف ميلى (Miguel Crespo and Dave Miley, 2002)، إلى أن التركيز من أهم المهارات النفسية؛ حيث أنه أثناء الأداء يكون مجال انتباه المتعلم على البيئة المحيطة سواء الداخلية أو الخارجية، ويكون التركيز السيئ على الأشياء غير المرتبطة بالأداء، لذلك من الضروري أن يعرف البرعم ما هي الأشياء التي يجب أن يركز عليها في كل موقف في التمرين، ومن جهة أخرى فإن التركيز هو مفتاح تحكم البرعم في الجانب الانفعالي الخاص به فهو يساعده على توجيه أفكاره على الأساسيات المرتبطة بالأداء وتجعله بعيدًا عن التفكير السلبي؛ حيث إن البرعم إذا كان يفكر بشكل مختلف عما يلعب فإن ذلك سوف يؤدي إلى تدهور الأداء (٢٨ : ١٠٩).

كما أن استخدام التحكم في التنفس في برنامج الاسترخاء ساعد على إحداث الاسترخاء العقلي وهذا يتفق وفقًا لما أشار إليه أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م) أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ويعد من أكثر الطرق تأثيرًا على التحكم في التوتر والقلق، الأمر الذي يجعل المتعلم الرياضي يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل الخصم والجمهور والنتيجة وغيرها، فالتنفس العميق والزفير البطيء في الفترات التي يتوقف فيها اللعب بصفة عامة وفي فترات الراحة بين الشوطين وقبل بدء تصويب ركلة الجزاء في كرة القدم واليد والرمية الحرة في كرة السلة وغير ذلك من المواقف، فإن التحكم في التنفس يعد من أفضل الأساليب التي تساعد على الاسترخاء العقلي وأيضًا البدني. (٣ : ٢١٢)

عرض نتائج الفرض الثاني : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات النفسية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء العضلي والعقلي) لصالح القياس البعدي.

جدول (٢٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة

(ن = ٢٠)

القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	درجة	٦.٨٣٣	٠.٩١٣	٧.٦٦٧	٠.٩٩٤	*٣.٠٢٢	%١٢.٢٠٥

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

تشير نتائج جدول (٢٩): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة ت (٣.٠٢٢) وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥)، كما بلغت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه (١٢.٢٠٥%).

جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في التصور العقلي للمجموعة الضابطة

(ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التغير
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التصور العقلي للوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	التصور البصري	درجة	٨.٤٣٣	١.٢٢٣	٨.٩٦٧	١.٣٥١	١.٧١٩	٦.٣٣٢%
	التصور السمعي	درجة	٩.٢٣٣	١.١٦٥	٩.٧٠٠	١.١٧٩	١.٦٧٦	٥.٠٥٨%
	التصور الحس حركي	درجة	٨.٢٠٠	١.١٢٦	٨.٧٠٠	١.٥٧٩	١.٨٥١	٦.٠٩٨%
	التصور الانفعالي	درجة	٧.٢٦٧	١.١١٢	٧.٥٦٧	١.٤٧٨	١.٨٧٤	٤.١٢٨%
	التحكم في الصورة	درجة	٦.٨٦٧	٠.٨٦٠	٧.٢٣٣	١.٥٠١	١.٢٨٤	٥.٣٣٠%
التصور العقلي لاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التمرير	التصور البصري	درجة	٧.٨٠٠	٠.٩٢٥	٨.٣٠٠	١.٠٢٢	١.٥٤٨	٦.٤١٠%
	التصور السمعي	درجة	٨.٨٣٣	١.٢٣٤	٩.٣٠٠	١.١٤٩	١.٣١١	٥.٢٨٧%
	التصور الحس حركي	درجة	٧.٩٣٣	٠.٧٨٥	٨.٣٠٠	٠.٩٨٨	١.٠٨٣	٤.٦٢٦%
	التصور الانفعالي	درجة	٦.٨٦٧	١.٠٠٨	٧.١٠٠	٠.٨٨٥	١.٣٦٦	٣.٣٩٣%
	التحكم في الصورة	درجة	٦.٤٠٠	٠.٦٢١	٦.٦٣٣	٠.٧٦٥	١.٧٥٦	٣.٦٤١%
التصور العقلي لاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	التصور البصري	درجة	٨.٣٧	١.١٦	٨.٤٧١	١.١٩٣	١.٧١٩	١.٢٠٧%
	التصور السمعي	درجة	٩.١٧	١.١٠٢	٩.٤٧١	١.٣٢٠	١.٤٨٢	٣.٢٨٢%
	التصور الحس حركي	درجة	٨.١٣٧	١.٠٦٣	٨.٤٧١	١.١٥٩	١.٢٥٤	٤.١٠٥%
	التصور الانفعالي	درجة	٧.٢٠٤	١.٠٤٩	٧.٢٧١	١.٠٥٦	١.٥٣٧	٠.٩٣٠%
	التحكم في الصورة	درجة	٦.٨٠٤	٠.٧٩٧	٧.١٣٦	٠.٩٣٦	١.٩٢٧	٤.٨٧٩%

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

تشير أيضًا نتائج جدول (٣٠): إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في التصور العقلي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١.٠٨٣)، (١.٩٢٧) وهي غير دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه (٠.٩٣٠%) الي (٦.٧٣٤%).

جدول (٣١)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي في التوتر العضلي للمجموعة الضابطة

(ن = ٢٠)

القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التوتر العضلي للرأس	درجة	١٦.١٠٠	١.٧٦٨	١٤.٩٦٧	٢.١٠٩	*٣.٩٠٠	%٧.٠٣٧
	درجة	١٤.٠٠٠	١.٨٠٠	١٢.٧٦٧	٢.٤٤٥	*٣.٧٦٥	%٨.٨٠٧
	درجة	١٨.٣٣٣	٢.٨٥٧	١٦.٩٠٠	٣.٨٦٣	*٣.٠٧٢	%٧.٨١٧
	درجة	٢١.١٦٧	٢.٣٦٥	١٩.٩٣٣	٣.٨٠٥	*٢.٤٦٧	%٥.٨٣٠
	درجة	٦٩.٦٠٠	٥.٠٠٨	٦٤.٥٦٧	٨.٦٥٣	*٣.٨٠٧	%٧.٢٣١
التوتر العضلي للذراعين	درجة	١١.١٢٩	١.٢٥٣	١٠.٠٥٧	١.٥٢٠	*٤.١٥٢	%٩.٦٣٢
	درجة	١٥.٠٦٢	٢.٥١٢	١٣.٨٥٧	٢.٧٠٣	*٣.٩٥٢	%٨.٠٠٠
	درجة	١٩.٠٦٢	٢.٦٤٢	١٧.٦٥٧	٣.٩٥٠	*٣.٣٦٢	%٧.٣٧١
	درجة	١٦.٩٦٢	١.٧٥٨	١٥.٨٢٣	٢.٣٩٨	*٢.٨٢٦	%٦.٧١٥
	درجة	٦٢.٢١٣	٨.١٦٣	٥٧.٣٩٦	٧.٧٣٥	*٣.٦٦٢	%٧.٧٤٣
التوتر العضلي للجذع	درجة	١٢.٠٥٥	١.٧٢٣	١٠.٠٤٨	١.٥١١	*٤.١٥٢	%١٦.٦٤٩
	درجة	١٣.٩٥٥	١.٧٥٥	١١.٨٤٨	٢.٦٩٤	*٣.٢٢١	%١٥.٠٩٩
	درجة	١٨.٢٨٨	٢.٨١٢	١٧.٦٤٨	٣.٩٤١	*٢.٩٢٠	%٣.٥٠٠
	درجة	١٨.٩٢٥	١٩.٩٢٥	١٥.٨١٤	٢.٣٨٩	*٣.٠٦٠	%١٦.٤٣٩
	درجة	٦٣.٢٢٢	٢٦.٢١٤	٥٥.٣٥٨	٧.٧٢٦	*٤.٠٢١	%١٢.٤٣٩

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يشير جدول (٣١): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في التوتر العضلي (الرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٢.٤٦٧ الي ٤.٣٥٤) وهي دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في التوتر العضلي (٣.٥٠٠%) الي (١٦.٦٤٩%).

وباستعراض نتائج الجدول (٣٤) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي، كما بغلت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه (١٢.٢٠٥%).

وتري الباحث ان هذه الفروق في تركيز الإنتباه الي ان البرنامج التدريبي ساعد المتعلمين في تقدم مستوي الأداء من خلال تركيز الإنتباه علي الجوانب الخاصة بالأداء والتي تؤدي الي تعلم الأداء بالطريقة الصحيحة وتقادي حدوث الأخطاء.

وهذا ما تتفق معه دراسة **موسى محمد علام (٢٠١٧م)** (٢١) في أن البرنامج التدريبي المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلي تحسن في طريقة الأداء.

وتشير أيضًا نتائج الجدول السابقة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في التصور العقلي ؛ كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه (٠.٩٣٠%) الي (٦.٧٣٤%).

ويعزو الباحث عدم وجود فروق في التصور العقلي إلي البرنامج التدريبي افترقت وحداته الي مشاهدة نماذج كفاية بصور متنوعة وفديوهات تعليمية أثناء التعليم حيث أن ذلك لم يساعد علي تكوين صورة عقلية لدي المتعلمين وبالتالي لم يكن كافيا الي ظهور فروق بين القياسات، كما ان عمليات التصور العقلي تحتاج إلي التمرين عليها .

وتشير الجدول السابقة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في التوتر العضلي (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي؛ كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في التوتر العضلي (٣.٥٠٠%) الي (١٦.٦٤٩%).

ويعزو الباحثه هذه الفروق إلى تعرضها للبرنامج التدريبي وإلي الإنتظام في التمرين والذي بدوره يساعد علي التقدم بمستوي الأداء .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلا من **احمد امين فوزي (٢٠٠٣م)** إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفاة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفاة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويذكر أن المدربين يشعرون بأن الصلابة النفسية هامة جدا في تحقيق الإنجاز الرياضي وأكدوا على أهميتها في تطوير لاعبي البطولات. (٥ : ٣)

ويعزو الباحثه الفروق التي ظهرت لدي المجموعة الضابطة في التوتر العضلي و تركيز الإنتباه للبرنامج التدريبي الخاص بالمهارات المركبة في كرة الماء حيث أنه يمكن للمتعلم أن يتعلم

ويتقدم بمستوي الأداء من خلال تركيز الانتباه علي الجوانب الخاصة بالأداء والتي تؤدي الي تعلم الأداء بالطريقة الصحيحة وتفادي حدوث الأخطاء.

كما ترجع الباحثه عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية والمتغيرات النفسية إلى عدم تعرض هذه المجموعة لتدريب المهارات النفسية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني

عرض نتائج الفرض الثالث توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات النفسية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء العضلي والعقلي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٣٢)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية في تركيز الانتباه للمجموعتين الضابطة

والتجريبية (ن=٢=٢٠)

القياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"	فروق نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	درجة	٧.٦٦٧	٠.٩٩٤	٩.٦٦٧	١.٥١٦	*٦.٠٤٢	%٢٨.٥٧٠

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

كما تشير نتائج جدول (٣٢) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة ت (٦.٠٤٢) وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥)؛ كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية في تركيز الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه (%٢٨.٥٧٠).

جدول (٣٣)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية في التصور العقلي للمجموعتين الضابطة

والتجريبية (ن=١=٢=٢٠)

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"	فروق نسب التغير
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التصور العقلي للوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	التصور البصري	درجة	٨.٩٦٧	١.٣٥١	١١.٥٣٣	١.١٦٧	*٧.٨٧٤	%٢٩.٨٧٩
	التصور السمعي	درجة	٩.٧٠٠	١.١٧٩	١٢.٨٦٧	٠.٧٣٠	*١٢.٥٠٨	%٣٣.٧٩٠
	التصور الحس حركي	درجة	٨.٧٠٠	١.٥٧٩	١١.٣٣٣	١.٠٩٣	*٧.٥١٠	%٣٣.٢٤٨
	التصور الانفعالي	درجة	٧.٥٦٧	١.٤٧٨	٩.٧٣٣	٠.٩٤٤	*٦.٧٦٥	%٣١.٠٥٣
	التحكم في الصورة	درجة	٧.٢٣٣	١.٥٠١	٩.١٣٣	٠.٩٠٠	*٥.٩٤٦	%٢٨.٩٧٩
التصور العقلي لاستلام ثم السباحة بالكرة ثم التمرير	التصور البصري	درجة	٨.٣٨٥	١.١٠٧	١٠.٨١٨	١.٢٨٧	*٨.٤٤٩	%٢٨.٦٧٧
	التصور السمعي	درجة	٩.٣٨٥	١.٢٣٤	١٢.٣٥٢	٠.٧٧٦	*١٢.١١٥	%٣١.٨٣٢
	التصور الحس حركي	درجة	٨.٣٨٥	١.٠٧٣	١١.٠٨٥	٠.٩٩٥	*١١.٠١٢	%٣٤.٩٥٢
	التصور الانفعالي	درجة	٧.١٨٥	٠.٩٧٠	٩.٢١٨	١.١٢٧	*٨.١٤٩	%٣٠.٦٦٨
	التحكم في الصورة	درجة	٦.٧١٨	٠.٨٥٠	٨.٧٥٢	٠.٧٩٦	*١٠.٦٦٣	%٣٢.٩٢٧
التصور العقلي لاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	التصور البصري	درجة	٨.٤٧١	١.١٩٣	١٠.٩٠٤	١.٣٧٣	*٨.٦٢٠	%٢٨.٥٤١
	التصور السمعي	درجة	٩.٤٧١	١.٣٢٠	١٢.٤٣٨	٠.٨٦٢	*١٢.٢٨٦	%٣١.٨٥٥
	التصور الحس حركي	درجة	٨.٤٧١	١.١٥٩	١١.١٧١	١.٠٨١	*١١.١٨٣	%٣٤.٣٢١
	التصور الانفعالي	درجة	٧.٢٧١	١.٠٥٦	٩.٣٠٤	١.٢١٣	*٨.٣٢٠	%٢٩.٤٣٣
	التحكم في الصورة	درجة	٧.١٣٦	٠.٩٣٦	٨.٨٣٨	٠.٨٨٢	*١٠.٨٣٤	%٢٦.٣٠٧

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

تشير نتائج جدول (٣٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الانفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٥.٩٤٦، ١٢.٥٠٨) وهي دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التصور العقلي (٢٦.٣٠٧%) الي (٣٥.١٩٩%).

جدول (٣٤)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية في التوتر العضلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=٢=٢٠)

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق نسب التغير
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
التوتر العضلي للوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٤.٩٦٧	٢.١٠٩	٩.٧٣٣	١.٠٨١	*١٢.٠٩٧
	التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٢.٧٦٧	٢.٤٤٥	٨.٨٠٠	١.٣٤٩	*٧.٧٨٠
	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٦.٩٠٠	٣.٨٦٣	١٠.٩٣٣	٢.٨٦٤	*٦.٧٩٦
	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٩.٩٣٣	٣.٨٠٥	١٢.٢٠٠	١.٥٨٤	*١٠.٢٧٧
التوتر العضلي للاستلام ثم السباحة بالكرة ثم التمرير	التوتر العام	درجة	٦٤.٥٦٧	٨.٦٥٣	٤١.٦٦٧	٣.٤١٧	*١٣.٤٨٢
	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٠.٠٥٧	١.٥٢٠	٧.١٩٠	٠.٧٥١	*٩.١٨٩
	التوتر العضلي للذراعين	درجة	١٣.٨٥٧	٢.٧٠٣	٩.٣٢٣	١.٠٨٣	*٨.٤٨٩
	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٧.٦٥٧	٣.٩٥٠	١٠.٦٥٧	١.٠٨٣	*٩.٣٣٤
التوتر العضلي للاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٥.٨٢٣	٢.٣٩٨	١٠.٠٥٧	١.٦٢٩	*١٠.٨٤٤
	التوتر العام	درجة	٥٧.٣٩٦	٧.٧٣٥	٣٧.٢٢٩	٢.٨٧٨	*١٣.٣٦٤
	التوتر العضلي للرأس	درجة	١٠.٠٤٨	١.٥١١	٧.١٨١	٠.٧٤٢	*٩.٣٦٠
	التوتر العضلي للذراعين	درجة	١١.٨٤٨	٢.٦٩٤	٩.٣١٤	١.٠٧٤	*٨.٦٦٠
التوتر العضلي	التوتر العضلي للجذع	درجة	١٧.٦٤٨	٣.٩٤١	١٠.٦٤٨	١.٠٧٤	*٩.٥٠٥
	التوتر العضلي للرجلين	درجة	١٥.٨١٤	٢.٣٨٩	١٠.٠٤٨	١.٦٢٠	*١١.٠١٥
	التوتر العام	درجة	٥٥.٣٥٨	٧.٧٢٦	٣٧.١٩١	٢.٨٦٩	*١٣.٥٣٥
	التوتر العام	درجة					

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يشير جدول (٣٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوتر العضلي (الرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٦.٧٩٦، ١٣.٤٨٢) وهي دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)؛ كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوتر العضلي (١٨.٤٧٧%) إلى (٣٨.٠٦٥%).

تشير نتائج جدول (٣٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية في تركيز الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تركيز الانتباه (٢٨.٥٧٠%).

وترجع الباحثه الفروق التي حدثت للمجموعة التجريبية الي البرنامج التدريبي وما إشتملت عليه وحدات المهارات النفسية من تمرينات تركيز الإنتباه والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في إرتفاع قيم القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه طارق محمد بدرالدين (٢٠١٤) إلى أهمية تطوير مقدرة البرعم علي توحيد وتركيز الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلي التي تساعد علي تعبئة قواه الإنفعالية والعقلية نحو أداء أفضل (١٠ : ١٨٥)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد الشحات إبراهيم، مصطفى محمد رمضان (٢٠١٩م) والتي أكدت علي أن البرنامج التدريبي يوتر تأثيرا إيجابيا علي مستوى الأداء والمهارات النفسية للمجموعة التجريبية أعلي من المجموعة الضابطة.

وتشير نتائج جدول (٣٨) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الإنفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي؛ كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التصور العقلي (٢٦.٣٠٧%) الي (٣٥.١٩٩%).

وترجع الباحث النتائج الإيجابية التي تم الحصول عليها في القياس البعدي لمقياس التصور العقلي وذلك من تطبيق محتوى برنامج المهارات النفسية والذي من خلاله إستطاع المتعلم فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع يستطيع البرعم أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للإستفادة منها في تدعيم أدائه والإرتقاء بمستواه.

وهذا ما أشار إليه طارق محمد بدرالدين (٢٠١٤) من أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ولكن يعتمد علي إستخدام الحواس الأخرى من اللمس والسمع وتركيبات هذه الحواس (١٠ : ١٢٩).

كما يؤكد محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) علي أنه من الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية (١٦ : ٢٠٨).

وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوتر العضلي (الرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي؛ كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التوتر العضلي (١٨.٤٧٧%) الي (٣٨.٠٦٥%).

ويرجع الباحثه النتائج الإيجابية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلي التأثير المباشر لمحتوي برنامج المهارات النفسية المقترح من إسترخاء عضلي وعقلي عن طريق إستخدام أساليب

الإسترخاء الجسمي وتمارين التنفس العميق كي يتمكن البرعم من فهم وإستيعاب الفرق بين الإنقباض والإنبساط أي بين التوتر والإسترخاء.

ويشير طارق محمد بدرالدين (٢٠١٤) إلي أن قدرة الرياضي علي الإسترخاء والإحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ علي المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية (١٠ : ٢٧٨).

ويؤكد محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن الإسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج المهارات النفسية والمدخل الأساسي للإسترجاع العقلي ويتوقف نجاح فاعلية المهارات النفسية علي مدي إتقان هذه المهارة لخفض التوتر والقلق (١٦ : ١٦٩). وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث

عرض نتائج الفرض الرابع: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٣٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية البعدية في المهارات المركبة لناشئ

كرة الماء للمجموعة التجريبية (ن = ٢٠)

القياس المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمير	درجة	٧.٣٠٠	١.٠٥٥	١٣.١٦٧	١.٨٠٢	*٢١.٣٢١	%٨٠.٣٧٠
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التمير	درجة	٧.٦٠٠	١.٠٣٧	١٢.٢٠٠	٢.١٨٨	*١٧.٢٥٣	%٦٠.٥٢٦
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	درجة	٧.٥٠٦	٠.٩٨٣	١٢.٨٨١	٢.٤٧١	*١٦.٣٥٩	%٧١.٦٠٩

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٣٥) انه توجد فروق للقياسات القبلية والبعدي في متغيرات الاداء الفني للمهارات المركبة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت (٢١.٣٢١) ، (١٥.٦٣٨) وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥) ؛ كما نسب التغير بين القياسات القبلية البعدية في المهارات المركبة لناشئ كرة الماء للمجموعة التجريبية (٦٠.٥٢٦%) الي (٨٠.٣٧٠%).

ويعزو الباحث هذه الفروق والتي ظهرت والتي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها للبرنامج التدريبي وما إشتمل عليه من تمارين للمهارات المركبة، وأيضا التمارين الخاصة التي إشتملت عليه من تمارين تساعد علي الإرتقاء بمستوي الأداء للمهارات قيد البحث .

ويعزو الباحث هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل 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 حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **محمد العربي شمعون (٢٠٠٦)**، أن الاسترخاء عن طريق الانقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة منه الإسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض. (١٤ : ١٧٤)

ويرجع هذا التقدم في المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث إلى تأثير مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني المهارى والذي زاد من فاعليته وذلك لأن من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن المتعلم من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداه كما تزداد قدرته على عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذى يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهارى والبدنى للاعبين والذي يتضح من نتائج القياسات القبليّة والبعديّة وكذلك الفروق ودلالاتها وأيضًا، كما كان لمهارة الاسترخاء سواء كان عضليًا أو عقليًا دور في خفض مستوى التوتر والقلق لدى المتعلمين.

ويشير **طارق محمد بدر الدين (٢٠١٤م)** إلى أن استخدام التدريب العقلي بالتكامل مع التدريب البدنى يعمل على تصحيح شكل الجسم، وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية، وأن الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدنى يؤدي إلى نتائج أفضل، كما له تأثير إيجابى على الجوانب النفسية والعقلية وتدعيم فاعلية الأداء. (١٠ : ٤٩٤)

وهذا ما اتفقت معه دراسة كل من **مختار إبراهيم عبد الحافظ (٢٠١٦) (٢٠)** وهي أن البرنامج التدريبي يساعد علي الإرتقاء بمستوي الأداء المهاري. وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع

عرض نتائج الفرض الخامس توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة لصالح القياس البعدي.

جدول (٣٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية البعدية في المهارات المركبة لناشئ

كرة الماء للمجموعة الضابطة (ن = ٢٠)

القياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	درجة	٧.٤٠٠	١.٠٧٠	١٠.٠٣٣	١.٤٢٨	*٤.١٢٩	%٣٥.٥٨١
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التمرير	درجة	٧.٥٠٠	١.٠٤٢	٩.٧٣٣	١.٥٥٩	*٢.٣٣٩	%٢٩.٧٧٣
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	درجة	٧.٤٤٦	٠.٩٨٨	١٠.٠٢٣	١.٨١٥	*٤.٩٦٢	%٣٤.٦٠٩

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٣٦) انه توجد فروق للقياسات القبلية البعدية في متغيرات الاداء الفني للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت (٤.٩٦٢ ، ٢.٣٣٩) وهى دالة عند مستوى (٠.٠٥) ؛ كما نسب التغير بين القياسات القبلية البعدية في المهارات المركبة لناشئ كرة الماء للمجموعة الضابطة (٢٩.٧٧٣%) الي (٢٥.٥٨١%).

ويعزو الباحث هذه الفروق والتي ظهرت في جدول (٣٣) والتي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها للبرنامج التدريبي وما إشتل عليه من تمارينات متبعة وتقليدية داخل الوحدات التدريبية وما إشتلت عليه من تمارينات تساعد علي الإرتقاء بمستوي الأداء المهاري، كما يعزو الباحث هذه الفروق إلى تعرضها للبرنامج التدريبي وإلي الإنتظام في التمرين والذي بدوره يساعد علي التقدم بمستوي الأداء .

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الخامس

عرض نتائج الفرض السادس توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٣٧)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية في المهارات المركبة لناشئ

كرة الماء للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن=١=٢=٢٠)

القياس	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"	فروق نسب التغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوقوف في الماء ثم الاستلام ثم التمرير	درجة	١٠.٠٣٣	١.٤٢٨	١٣.١٦٧	١.٨٠٢	٢٣.٧٩٠*	%٤٤.٧٨٩
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التمرير	درجة	٩.٧٣٣	١.٥٥٩	١٢.٢٠٠	٢.١٨٨	٢٠.٢٨٣*	%٣٠.٧٥٣
الاستلام ثم الخداع بالكرة ثم التصويب	درجة	١٠.٠٢٣	١.٨١٥	١٢.٨٨١	٢.٤٧١	*١٨.٦٢٩	%٣٧.٠٠٠

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٣٧) انه توجد فروق للقياسات البعدية في متغيرات الأداء الفني للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) (٢٣.٧٩٠، ١٢.٦٣٢) وهي دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية في المهارات المركبة لناشئ كرة الماء للمجموعتين الضابطة والتجريبية (٣٠.٧٥٣%) الي (٤٤.٧٨٩%).

كما تري الباحث ان هذا التحسن في المهارات قيد البحث لافراد المجموعة التجريبية عينة البحث إلى برنامج التدريب العقلي؛ حيث أن تنمية المهارات النفسية قد ساهم في إزالة القلق وخفض التوتر العضلي والشعور بالراحة النفسية والهدوء كما ساعد المتعلمين على اكتساب الإنفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الأداء وعزل أى مشتتات للانتباه كما عمل على زيادة دافعية المتعلمين للأداء والنجاح وتأخر ظهور التعب عليهم؛ حيث أن الهدف كان واضحاً في أذهان المتعلمين كما عمل على تحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم؛ حيث أن التفوق في الأداء المهارى يتوقف على الاتجاه العقلي فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويستثير الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الأهداف المحددة.

وتتفق هذه النتائج مع ما طارق محمد بدرالدين (٢٠١٤) أن تدريب المهارات النفسية يساهم في اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات النفسية وكذلك في مراحل التعلم الحركي؛ حيث أنه عند التصور المهارات النفسية للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية ويعد هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الإنفعالي. (١٠ : ١٥)

على أن المتعلم الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً، فالمتعلم حينما يصوب الكرة فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب، بل يصوبها بقدمه وعقله معاً. (٣ : ١٩٨) ويرى محمد العربي شمعون (٢٠٠٦) أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب النفسي "العقلي" والتدريب المهارى وتطوير التكنيك، مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها، حتي تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة. (١٤ : ٥٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه دراسة كل من محمد الشحات إبراهيم، مصطفى محمد رمضان (٢٠١٩م) (١٢) والتي أشارت إلى أن فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلي في تنمية المهارات العقلية كما أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي قد أثر إيجابيا على تحسين مستوى أداء للمهارات الحركية قيد البحث.

استنتاجات البحث

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل الإحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن استنتاج ما يلي:

١. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ كما بلغت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٤٠.٧٧٥%).
٢. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، التصور الإنفعالي، التحكم في الصورة) لصالح القياس البعدي؛ كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٢٩.٧٤٨%) الي (٣٩.٩٠٩%).
٣. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في التوتر العضلي لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تركيز الانتباه (٣٣.٥٧٦%) الي (٥١.٩٨١%).
٤. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي؛ كما بلغت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه (١٢.٢٠٥%).

٥. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى التصور العقلي كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى تركيز الانتباه (٠.٩٣٠%) الى (٦.٧٣٤%).
٦. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى التوتر العضلى (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى التوتر العضلي (٣.٥٠٠%) الى (١٦.٦٤٩%).
٧. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى تركيز الانتباه لصالح القياس البعدى، كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية فى تركيز الانتباه للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى تركيز الانتباه (٢٨.٥٧٠%).
٨. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التصور العقلي (التصور البصرى، التصور السمعى، التصور الحس حركى، التصور الإنفعالى، التحكم فى الصورة) لصالح القياس البعدى؛ كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التصور العقلي (٢٦.٣٠٧%) الى (٣٥.١٩٩%).
٩. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التوتر العضلى (للرأس، الذراعين، الجذع، الرجلين، التوتر العام) لصالح القياس البعدى؛ كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى التوتر العضلي (١٨.٤٧٧%) الى (٣٨.٠٦٥%).
١٠. وجود فروق للقياسات القبلية والبعدية فى متغيرات الاداء الفني للمهارات المركبة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؛ كما نسب التغير بين القياسات القبلية البعدية فى المهارات المركبة لناشئ كرة الماء للمجموعة التجريبية (٦٠.٥٢٦%) الى (٨٠.٣٧٠%).
١١. وجود فروق للقياسات القبلية البعدية فى متغيرات الاداء الفني للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي؛ كما نسب التغير بين القياسات القبلية البعدية فى المهارات المركبة لناشئ كرة الماء للمجموعة الضابطة (٢٩.٧٧٣%) الى (٢٥.٥٨١%).

١٢. وجود فروق للقياسات البعدية في متغيرات الأداء الفني للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كما بلغت فروق نسب التغير بين القياسات البعدية في المهارات المركبة لناشئ كرة الماء للمجموعتين الضابطة والتجريبية (٣٠٧٥٣%) الي (٤٤٠٧٨٩%).

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بما يلي:

١. تطبيق البرنامج التدريبي المتكامل (نفسى - مهاري) قيد البحث على مراحل سنوية اخرى.
٢. اجراء المزيد من الدراسات والبحوث على الناشئين في مختلف الرياضات الاخرى باستخدام التدريب المتكامل (نفسى - مهاري).
٣. الاستعانة ببرنامج التدريبي المتكامل (نفسى - مهاري) التي ادخلت على البرنامج المطبق على عينة البحث عند تنمية الرياضات المائية الاخرى.
٤. الاهتمام بتطبيق برنامج التدريبي المتكامل (نفسى - مهاري) على لاعبي كرة الماء حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين المستوى الأداء المهاري المركب.
٥. الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني المهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة بدنياً ومهارياً وعقلياً.
٦. استفادة المدربين والعاملين في مجال كرة الماء من البرامج التدريبية النفسية وكيفية تطبيقها والاستفادة منها.

قائمة المراجع

أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية

١. إبراهيم عبد ربه خليفة، : علم النفس الرياضي الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة ، دار الفكر العربي، القاهرة. (٢٠٠٨م)
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة. (١٩٩٤م)
٣. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م) : سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٤. أشرف محمد جمعة (٢٠٠٠م) : تنمية بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي كرة الماء للناشئين وعلاقتها بمستوى الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٥. أشرف محمد جمعة (٢٠٠٧م) : محددات ومعايير الناشئين في رياضة كرة الماء بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. جمال عبد الحليم نصر : دراسة تجريبية للتخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة الماء، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد السابع، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٧. خالد عبد الرؤوف حافظ : برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضه السباحه، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوت.
٨. راندا فتحي إبراهيم (٢٠٠٩م) : تأثير استخدام العصف الذهني على التحصيل المعرفي وعلاقته بسرعة تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الماء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٩. سمير محمد صلاح (٢٠١٣م) : فاعلية برنامج باستخدام الألعاب المائية والأدوات المساعدة على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة الماء، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٠. طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضى: (ط٢) ، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية. (٢٠١٤م)
١١. عادل عبد المنعم محمد : برنامج تدريبي (بدني مهاري) وأثره على تنمية بعض القدرات البدنية للاعبين كرة الماء، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ١٤ع، ج٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. (٢٠٠٢م)
١٢. محمد الشحات إبراهيم، مصطفى : تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئ التنس، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد ٤٨، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. (٢٠١٩م)
١٣. محمد العربى شمعون : علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، دار الفكر العربى، القاهرة. (١٩٩٩م)
١٤. محمد العربى شمعون : التدريب العقلي فى المجال الرياضى: (ط-٣)، دار الفكر العربى، القاهرة. (٢٠٠٦م)
١٥. محمد العربى شمعون، وعبد : التدريب العقلي فى التنس ، دار الفكر العربى، القاهرة. النبى إسماعيل الجمال (١٩٩٦م)
١٦. محمد العربى شمعون (٢٠٠١م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة. (م)
١٧. محمد العربى شمعون، وماجدة : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. محمد إسماعيل (٢٠٠١م)
١٨. محمد شوقي كشك، أمر الله : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، ط٢، منشأة دار المعارف، الإسكندرية. أحمد البساطي (٢٠٠٠م)
١٩. محمود نبيه ناصف : أسس تدريب كرة الماء، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة. (٢٠٠٤م)
٢٠. مختار إبراهيم عبد الحافظ : تأثير برنامج تعليمي على مستوى بعض المهارات الهجومية والكفاءة البدنية لناشئ كرة الماء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات. (٢٠١٦م)

٢١. موسي محمد علام (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي علي مستوى أداء بعض مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
٢٢. هبة الله محمد درة (٢٠١٦م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء بعض المهارات المركبة في كرة الماء للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢٣. وليد محمد دغيم (٢٠٠٠م) : دراسة بعض المواصفات الجسمية كأساس لانتقاء لاعبي كرة الماء في مصر، رسالة ماجستير، جامعة طنطا.

قائمة: المراجع باللغة الانجليزية

24. R. H (2014),Cox : 'sports psychology concepts and placations Dubuguz .Brown publishers
25. Edmondson the effects of mental practice on An examination of
Dec,Dorsey , The 'PHD'performance attention and Arousal (Athletic)
(2015) University Of Minssippi.
26. 'Halfon et al. : "Skill capabilities of water polo players at Apron
(2010) USA",University
27. Manorykl (2003) : Mental training key for athletes (13) vol (113).
28. 'Miguel Crespo : ' Advanced coach manual,ITF
Dave Mild (2002)
29. Pete Snyder(2018) : Water polo for players&teachers of Aquatics
California. 'fuller college'professor