

سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



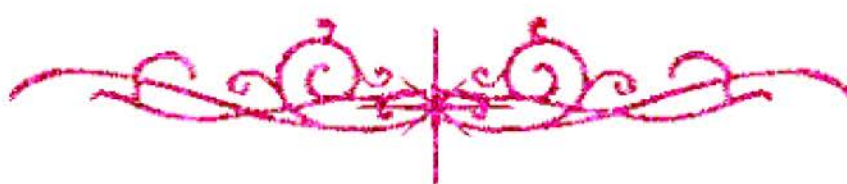
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

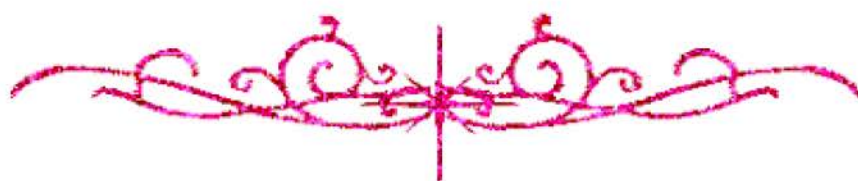
قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



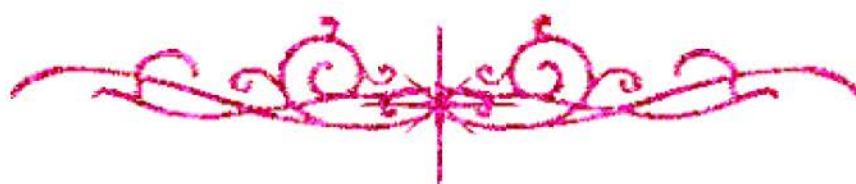
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



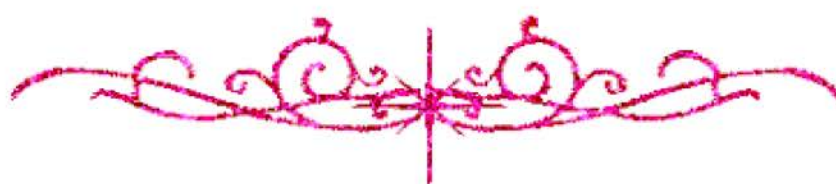
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم المنازلات والرياضات المائية

تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء الطالبات فى سباحة الزحف على الظهر

رسالة مقدمة من
منال جويده أبو المجد
المعيده بقسم المنازلات والرياضات المائية

ضمن متطلبات الاصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

اشراف

أستاذ دكتور / محمد صبرى عمر
استاذ السباحة ورئيس شعبة الرياضات المائية
بقسم المنازلات والرياضات المائية
ومدير وحدة البحوث والمعلومات
كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية

أستاذ دكتور / حلمى لطفى الجمل
أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ
والمشرف على قسم المواد التربوية
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

١٩٩٥م

B

١٥٧٢٨

بسم الله الرحمن الرحيم

"وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا"

صدق الله العظيم

(سورة النساء: آية ١١٣)

قرار لجنة الحكم والمناقشة

اجتمعت اللجنة المشكلة من :-

أ.د / محمد الكيلانى إبراهيم أستاذ المناهج بقسم أصول التربية الرياضية والترويح وعميد كلية التربية الرياضية-جامعة طنطا. (مناقشاً)

أ.د / عديله أحمد طلب أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية والمنازلات وعميدة كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة حلوان. (مناقشاً)

أ.د / حلمى لطفى الجمل أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ والمشرف على قسم المواد التربوية بكلية التربية الرياضية -جامعة طنطا. (مشرفاً)

أ.د / محمد صبرى عمر أستاذ السباحة ورئيس شعبة الرياضات المائية ومدير وحدة البحوث والمعلومات بجامعة الإسكندرية. (مشرفاً)

لناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / منال جويده أبو المجد المعينه بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
وموضوعها: "تأثير التدريب العقلى على مستوى أداء الطالبات فى سباحة الزحف على الظهر"
وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة العاشرة حتى الساعة الواحدة من يوم الاثنين

الموافق ٢١ / ٨ / ١٩٩٥م بمقر كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقرحت منح الباحث/ منال جويده أبو المجد درجة الماجستير فى التربية الرياضية . وتقرّر اللجنة طرح الرسالة على نفقة الجامعة ومباراتها مع الجامعة والصيانت القصصية توقيعات اللجنة

أ.د / محمد الكيلانى إبراهيم

أ.د / عديله أحمد طلب

أ.د / حلمى لطفى الجمل

أ.د / محمد صبرى عمر

عميد الكلية

أ.د / محمد الكيلانى إبراهيم



شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على رسولنا المصطفى صلى الله عليه وسلم
أسجد فى خضوع لله عز وجل شاكرة لجلاله وعظمته على تمام نعمائه وفضله على ما أمدنى به
من عون والهمنى من صبر على إنجاز هذا البحث.

وفى هذا المقام أتقدم بالشكر والتقدير للشموع التى أضاءت بنور المعرفة طريقى، وللأيدى المخلصة
التي ساعدت فى إتمام هذا البحث، وأدعو لها بالخير، وأخص بالشكر الأستاذ الدكتور / **حلمى
لطفى الجمل** لتولييه لمهمة الإشراف على هذا البحث، فقد أولانى بعطائه المستمر وتوجيهاته العلمية
السديدة بما عرف عنه من دقة وكفاءة وبعد نظر منذ أن كان هذا البحث فكرة حتى خروجه إلى حيز
الوجود فأصبح بفضل الله خلاصة لما أسداه لى من نصائح وتوجيهات أدام الله فى عمره وجعله
نبراساً لكل طالب علم وجزاه الله عنى وعن زملائى الباحثين خير الجزاء.

كما أتوجه بخالص وأصدق آيات العرفان بالجميل الذى أسداه لى الأستاذ الدكتور / **محمد صبرى
عمر** والذى بذل من وقته وجهده وعلمه وإهتمامه ما يتناسب مع كرم نفسه. ولما قدمه لى من
توجيهات علمية دقيقة كان لها أكبر الأثر فى إنجاز هذا البحث.

كما أتقدم بالشكر والإعزاز والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / **محمد الكيلانى إبراهيم** أستاذ المناهج
وعميد كلية التربية الرياضية جامعة طنطا . والأستاذ الدكتور / **عديلة** طلبة عميدة كلية التربية
الرياضية بالجزيرة جامعة حلوان على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة والتى بمناقشتها العلمية
البناء تزداد عمقا وثراء دعواتى لهما بالصحة ودوام العطاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى زوجى العزيز على ما أمدنى به من عون ومساعدة وعلى ما
تحمله معى من مشقة وجهد فلقد كان خير سند وخير معين فله منى كل إحترام وتقدير .

إلى من قال فيهما الحق "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربى إرحمهما كما ربيانى
صغيراً" إلى روح أبى الغالية وإلى أمى الحبيبة مقبلة على يديها واليهما عظيم شكرى وتقديرى
وكذلك إخوتى على ما قدموه لى من مساعدة طوال فترة إعداد هذا البحث.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة الحكم والمناقشة
ج	شكر وتقدير
د	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول

الفصل الأول

مقدمة البحث

- تقديم

٤	- مشكلة البحث وأهميته
٥	- هدف البحث
٥	- فرض البحث
٥	- مصطلحات البحث

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولا : القراءات النظرية

- تقديم

٨-٧	
٩	- التدريب العقلي علاقته بالعملية التعليمية والتدريبية .
٩	- تعريف التدريب العقلي
١٠	- النظريات العلمية للتدريب العقلي
١١	- شروط التدريب العقلي
١٢	- فوائد التدريب العقلي
١٣	- مبادئ التخييل العقلي
١٣	- طرق استخدام التدريب العقلي
١٦	

ثانياً : الدراسات المرتبطة

١٨	- الدراسات التي أجريت في البيئة العربية
٢٥	- الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

٣٤	- منهج البحث
٣٤	- مجتمع البحث
٣٤	- عينة البحث
٣٥	- تكافؤ المجموعتين
٣٨	- أدوات البحث
٤٠	- الدراسة الاستطلاعية
٤٠	- تنفيذ التجربة

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

٤٤	- عرض النتائج
٥٩	- مناقشة النتائج وتفسيرها

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٦٦	- الاستنتاجات
٦٧	- التوصيات

المراجع

٦٩	- المراجع باللغة العربية
٧١	- المراجع باللغة الأجنبية

المرفقات

-	مرفق (١) استمارة القدرة على الاسترخاء
-	مرفق (٢) اختبار الذكاء العالي
-	مرفق (٣) برنامج التدريب العقلي

ملخص البحث

-	ملخص البحث باللغة العربية
-	ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفرق بين الوسطين وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث .	٣٤
٢	المتوسطات والانحرافات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن الزحف على البطن، درجة تقييم الزحف على الظهر، زمن الزحف على الظهر .	٤١
٣	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى درجة تقييم الزحف على الظهر بعد عزل الذكاء .	٤٢
٤	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن الزحف على الظهر بعد عزل الذكاء .	٤٣
٥	الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى درجات الزحف على الظهر بعد عزل تأثير القدرة على الاسترخاء باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين.	٤٤
٦	الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى زمن الزحف على الظهر بعد عزل تأثير القدرة على الاسترخاء باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين .	٤٥
٧	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى درجة الزحف على الظهر بعد عزل تأثير القوة المميزة بالسرعة باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين .	٤٦

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٧	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن الزحف على الظهر بعد عزل تأثير القوة المميزة بالسرعة باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين.	٨
٥١	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى درجة الزحف على الظهر بعد عزل زمن الزحف على البطن باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين .	٩
٥٢	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن الزحف على الظهر بعد عزل تأثير زمن الزحف على البطن باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين .	١٠
٥٣	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى درجة الزحف على الظهر بعد عزل تأثير المرونة باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين .	١١
٥٤	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن الزحف على الظهر بعد عزل تأثير المرونة باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين .	١٢
٥٥	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى درجة الزحف على الظهر بعد عزل تأثير كل من (القوة المميزة بالسرعة، المرونة، زمن الزحف على البطن، الذكاء، القدرة على الاسترخاء) باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين .	١٣
٥٧	الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن الزحف على الظهر بعد عزل تأثير كل من (القوة المميزة بالسرعة، المرونة، زمن الزحف على البطن، الذكاء، القدرة على الاسترخاء) باستخدام تحليل التباين وأشباه التباين .	١٤

الفصل الأول

مقدمة البحث

- تقديم

- مشكلة البحث وأهميته

- أهداف البحث

- فروض البحث

- مصطلحات البحث

تقديم :-

تذكر تهانى جرانة (١٩٨٨) أن العصر الحديث يتميز بالتقدم الذى يمثل جميع مجالات الحياة ويتسابق العلماء والباحثون لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات فى تلك المجالات ووسيلتهم فى ذلك الدراسة العلمية والبحث والتجريب. (٧ : ١) *

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩١) أن المعرفة السيكولوجية أصبحت أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً بين الناس كما أصبحت أساساً جوهرياً لفهم العديد من مشكلاتنا التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغير ذلك من المشكلات. وحيث إن الإنسان هو كائن حى يقوم بالعديد من الأنشطة فى غضون تعامله وتفاعله مع البيئة . فالإنسان فى تفاعله مع البيئة يبذل نشاطاً مستمراً متعدد الأنواع. وهذه الأنشطة العقلية والإنفعالية والحركية والجسمية والاجتماعية المختلفة التى يقوم بها الإنسان فى أثناء عمله وتفاعله مع بيئته التى يتأثر بها ويؤثر فيها. (٢٦: ٢٣)

ويضيف محمد حسن علاوى (١٩٩١) أن علم النفس الرياضى يحاول أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضى وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة - بقدر الإمكان - ومحاولة الإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة فى التطبيق العلمى. فكأن علم النفس الرياضى يبحث فى الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث فى الخصائص والسمات النفسية للشخصية التى تشكل الأساس الذاتى للنشاط الرياضى، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية.

وفى الوقت الحالى لم يعد علم النفس الرياضى يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوى، بل أصبحت له مشاكله

* النظام المتبع فى كتابة المراجع (رقم المرجع: رقم الصفحة) .