

## فعالية استخدام الإستراتيجيات العقلية بإدراك الزمن على مستوى الطموح لدى العدائين البارالمبيين

م . د / محمد حسين بكر سلم \*  
أ.م.د / محمد عنبر بلال \*\*

يهدف هذا البحث إلي وضع برنامج للإستراتيجيات العقلية بإدراك الزمن المصاحب للتدريب البدني للعدائين البارالمبيين قيد البحث والتعرف على فعاليته على تنمية وتطوير كل من (المهارات العقلية الأساسية والتخصصية ) القدرة على الاسترخاء - القدرة على التصور العقلي - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على إدراك الزمن ) - استراتيجيات التفكير قيد البحث - مستوى الطموح قيد البحث - المستوى الرقمي للعدائين قيد البحث ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس (القبلي / البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث ، يمثل مجتمع البحث بعض العدائين البارالمبيين بنادي مدينة ٦ أكتوبر ومن المسجلين باللجنة البارالمبية المصرية. وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية من عدائي المسافات القصيرة لسباق ١٠٠ ، ٢٠٠ متر عدو والبالغ عددهم (٥) عدائين التصنيف الطبي T37 ، ومن اهم النتائج : البرنامج المستخدم أدي الي تحين مستوي الطموح لدي العدائين البارالمبيين .

. الكلمات المفتاحية :

الاستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** - إدراك الزمن **Time Perception** - مستوى الطموح **Level of Aspiration** .

---

\* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات .  
\*\* أستاذ ألعاب القوى ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

## **The effectiveness of using mental strategies to perceive time at the level Among the Paralympians of ambition**

\* M . Dr. Mohamed Hussein Bakr Salm

\*\* Prof. Muhammad Anbar Bilal

---

This research aims to set a program for mental strategies by realizing the time associated with physical training for Paralympic runners under discussion and to identify its effectiveness in developing and developing both (basic and specialized mental skills) the ability to relax - the ability to mental perception - the ability to focus attention - the ability to perceive time) - Thinking strategies under research - the level of ambition under research - the numerical level of runners under research, the researchers used the experimental approach to experimental design for one group using the measurement (tribal / dimensional) due to its suitability of the nature of this research, represents the community of Some of the Paralympic runners discussed at the 6th of October City Club and registered with the Egyptian Paralympic Committee have been chosen in the intentional method from the short-distance runners for the 100, 200-meter sprint and the number (5) is the T37 medical class, and the most important results: The program used led to a level update The ambition of the Paralympic runners.

Key words :

**Mental Strategies**

**Time Perception**

**Level of Aspiration**

---

\* Lecturer, Department of Fundamentals of Physical Education - Faculty of Physical Education - Sadat City University.

\*\* Professor of Athletics and Vice Dean of the Faculty of Athletic Education, Sadat City University