

فاعلية برنامج تعليمى باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل المهارى وتحسين أداء ناشئي سباحة الصدر

* م. د / ماجد محمود محمد إبراهيم

١- مقدمة البحث :

يعد التقدم العلمى مهمة إنسانية من ضمن غاياتها فى المقام الأول استكشاف القدرات الكامنة التى وهبها الله عز وجل لتكريم الإنسان وتكريسها لتحقيق الحياة المتوازنة للفرد، فالبحث العلمى له أبعاد متشعبة العلوم والثقافات لم ولن تقتصر على تخصص بعينه فهو منظومة متكاملة تعمل فى تناغم للتوصل الى عظمة إبداع الخالق، ولقد برهنت وأثبتت التربية الرياضية فى سياق أطوار الجودة الشاملة هذه النظرية ونشرت ثقافتها فى مختلف المجتمعات لإثبات فاعليتها بالتكامل مع العلوم الأخرى كونها علم يقف على قدم المساواة بل ويوظف العلوم الأخرى فى سبيل الارتقاء بالإنسان .

ويشير ماك برايد **Mac Bride (٢٠٠٠)** عن **وليام هاميلتون William Hamilton** أحد أكبر علماء ما وراء الطبيعة (الباراسيكولجى) الى أن أعظم ما فى الأرض هو الإنسان وأعظم ما فى الإنسان هو العقل، ولذلك اتجهت معظم الدراسات والنظريات الحديثة إلى تأكيد مفهوم التكامل والاعتماد المتبادل بين المخ والجسد والتي تعتبر الحقيقة الأساسية فى الحياة. (٦:٣١)

ويتفق كل من **محمد العربى (٢٠٠١)**، **حسن علاوى (٢٠٠٢)** على أن التصور الذهني يؤثر بصورة إيجابية على تحسين الأداء حيث يساهم فى اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد. (٣٢:١٦) (٢٥٤:١٨)

بينما يضيف **أحمد أمين، طارق بدر الدين (٢٠٠١)** أن التصور الذهني طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للرياضيين، وتكمن أهميته فى التهيئة العقلية لتصوير أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة لمجموعة العضلات المسئولة عن أداء تلك المهارة، وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسئولة عن أداء تلك المهارة. (٢٠٨:٣)

وفى هذا الصدد تشير **الدليمي (٢٠٠٨)** الى التصور الذهني على أنه عبارة عن حلول ذاتية لبرنامج

* مدرس دكتور بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

مقنن من المتعلم للتغلب على صعوبة الأداء الفنى المركب، وهو عملية تكرار التصور الذاتي والإرادي لخط سير حركة أو مهارة معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بمكان الحركة وزمانها فهو (نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي) إذ أن الصور العقلية التي تتكون خلال التصور الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية، لأن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، حيث يتضمن تعلم الأداء البدني والفني الارتباط بالنشاط الذهني واسترجاع خطوات الأداء الفني ومن ثم الأداء العملي لها. (الدليمي ٢٣: ١٣٣)

ويؤكد كل من أمين الخولى ، محمود عبد الفتاح (١٩٩٩) على أهمية استراتيجية التصور الذهني في كونها من استراتيجيات التخزين التي تتم في شكل صور ذهنية، حيث تعتبر نظائر مباشرة للأشياء والأفعال، وتعتمد على الخصائص الحسية والإدراكية العينية لهذه الأشياء، وتقيد هذه الاستراتيجية في زيادة معنى المعلومات من خلال الربط بينها وبين الخبرات الحسية لدى الرياضي (٨ : ٥٨٥)

وهذا ما أوضحه كارتك **Karthik** (٢٠٠٠) أن التصور الذهني يسهم في تمكين الرياضي من تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية بإستخدام التخيل والتصور مع ضرورة توافر عنصر الهدوء خلال جميع مراحل التصور الذهني. (٢٦:٢)

ويعرف أحمد صبحي (٢٠٠٤) التصور الذهني بأنه العملية التي تتيح للفرد الفرصة لإبتكار أو تعديل وتقوية الممرات العصبية المستخدمة لتنسيق التوافق العضلي عن طريق تدريبها داخل العقل من خلال مدخلات خيالية مثلها مثل المدخلات الحسية الحقيقية لكي يصبح بديلاً جيداً للممارسة الحقيقية. (٤:٢١)

كما عرفه حسن علاوي (٢٠٠٢) نقلا عن "هاريس Harris" بأنه استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة بما يعمل على إنشاء وإحداث الخبرات الماضية، ولا يقتصر التصور فقط على استرجاع هذه الخبرات، بل أفكار وخبرات جديدة (١٨: ٥٥)

ويضيف فين فرا **Ven Phra** (٢٠٠٠) أن هناك أصولاً قديمة للتصور الذهني ما تزال تمارس لدى بعض الديانات في جنوب شرق آسيا ومنها البوذية Buddhism، فهناك مذهب قديم يسمى التوسط Karuna-metta والذي يعنى الإنتقال من وسط إلى آخر بإستخدام العقل فقط، وقد أثبتت الدراسات الحديثة وجود عدة فوائد لهذا المذهب، منها إرتفاع معدلات الأداء، وإنخفاض معدلات الخطأ، إرتفاع

اللياقة العقلية وكذلك تنشيط المخ وتجديده، إضافة إلى تحمل المسؤولية والتغلب على مختلف الأزمات الصعبة، والمساهمة في تحقيق الأهداف التي كانت صعبة من قبل. (٧:٣٥)

وقد أكدت ليند Lind S. (١٩٩٩) على أهمية ممارسة التصور الذهني وأساليبه كالإسترخاء الذى يحقق أفضل بيئة إنتاجية للمخ، وذلك حتى تستطيع آلاف البلايين من خلايا المخ بذل المجهود الذى يتناسب مع كم المعلومات المتوفرة، حيث أن المخ هو الحاسب الإنسانى الذى تمر خلاله ملايين من الرسائل العصبية فى كل ثانية بين جزئية الأيمن والأيسر سواء فى حالة اليقظة أو النوم، حيث ينتقل المخ فى حالة الإسترخاء التام من حالة الإدراك الخارجى إلى حالة الإدراك الداخلى والتي تشكل الحدود البيئية بين النوم واليقظة. (٨:٢٧)

ويتفق كل من نجوين Nguyen (٢٠٠٣)، مانوريك Manoryk (٢٠٠٣) على أن التصور الذهني يساعد على تحسين مستوى الأداء من خلال استخراج أفضل ما داخل الفرد الرياضى بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين الرياضيين. (٢:٣٢) (٦٣:٣٠)

■ مفهوم التصور الذهني :

توضح بليسينجر Plessinger (١٩٩٩) أن مفهوم التصور الذهني، التصور البصرى، الإسترخاع العقلى، هى كلها مفاهيم متشابهة ومترادفة وتعرف على أنها الخبرة العملية التى تكون الخبرة الإدراكية ولكنها تحدث فى غياب المثير المناسب لتوعية هذا الإدراك وتحدث إرادياً. (١:٣٣)

وقد أوضح وروبرت نايدفر (١٩٩٠ م) أن التصور الذهني وسيلة يمكن من خلالها تكوين تصورات (خبرات سابقة)، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء يطلق عليها الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة فى عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منها. (١١٧:١٢)

ويضيف محمد العربي (٢٠٠١) أن التصور الذهني هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التى سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات، والأساس الفسيولوجى للتصور هو تلك العمليات التى تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة فى المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدى وظيفة فى عملية التصور. (٢٠٧:١٦)

بينما يشير حسن علاوى (٢٠٠٢) أن التصور الذهني وسيلة عقلية أو أداء عقلى يمكن من خلاله برمجة عقل الرياضى لكى يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. (٢٤٨:١٨)

بينما يوضح مفتى إبراهيم (٢٠٠٢) أن التخيل العقلي (التصور الذهني) يتضمن أكثر من مجرد الإحساس من خلال الرؤيا، فبالرغم من أن الرؤيا تكون هي صفة الإحساس الغالبة فيه، فإنه يتضمن أيضاً الإحساس السمعي، الإحساس اللمسي. (١٠٧:٢٢)

ويوضح ديوب بولد فان (٢٠١٠) أن التصور الحركي يعتبر مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسلسل أداؤها الفعلي. (١٠:١٨٥)

■ أنماط التصور الذهني :

١- التصور الذهني الخارجي : External Imagery

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن السباح يستحضر الصورة الذهنية للأداء الأمثل لسباح متميز أو بطل رياضي وكان السباح يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر السباح الصورة الذهنية كما هي.

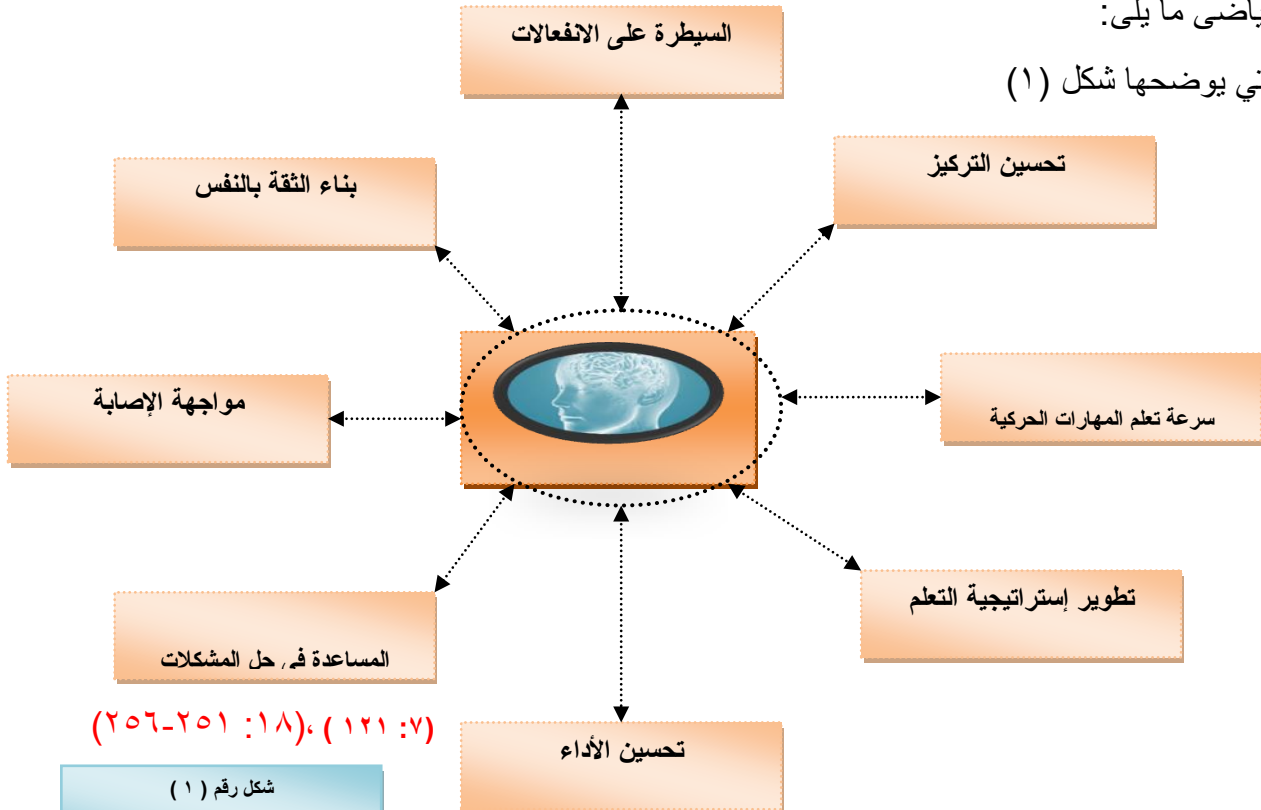
٢ - التصور الذهني الداخلي : Internal Imagery

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن السباح يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسبها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية وفي هذا النوع ينتقى السباح ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة. (٢ : ٣١٧، ٣١٨).

■ فوائد التصور الذهني :

يشير أسامة كامل راتب و محمد حسن علاوى أن من الى فوائد التصور الذهني بالنسبة للرياضي ما يلي:

والتي يوضحها شكل (١)



(١٨: ٢٥١-٢٥٦)، (٧: ١٢١)

شكل رقم (١)

٢- مشكلة البحث :

من منطلق الاهتمام بالأساليب الحديثة فى تعلم السباحة، لما لها من دور ايجابي وفعال فى إتقان تعليم وتطوير مستوى الأداء حيث تعد من الإستراتيجيات الفعالة فى طرائق وأساليب التدريس والتي من شأنها الارتقاء بكل من المستوى البدني والمهاري للرياضيين بشكل عام والسباحين بشكل خاص، وخاصة بعد أن أصبحت للمهارات الذهنية أهمية فى الارتقاء بمستوى الأداء وذلك بمراجعة خطوات الأداء ذهنياً والتخلص من الأخطاء وتصور الأسلوب الصحيح، إذ يتم مقارنة الاستجابة بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة، ونظراً لما يحتاجه السباح لتحقيق المستوى الرقمي من استرجاع وتصور للخطوات الأساسية قبل الأداء الفعلي، وفى ضوء ما أسفرت عنه نتائج المسح المرجعي للدراسات السابقة فقد لاحظ الباحث افتقار أغلب البرامج التعليمية والتدريبية المخططة من قبل المدرسين والمدرسين إلى التصور الذهني فى إعداد وتهيئة السباحين وبخاصة فى سباحة الصدر، وفى حدود علم الباحث لم تتطرق أي من الدراسات السابقة الى دراسة فاعلية برنامج باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل المهاري وتحسين أداء ناشئي سباحة الصدر مقارنة بالأسلوب (التقليدي)، وهذا ما دعى الباحث الى اجراء هذه الدراسة.

■ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١. تصميم برنامج مقترح لناشئي سباحة الصدر مبنى على إستراتيجية التصور الذهني.
٢. التعرف على مدى فاعلية البرنامج المقترح (باستخدام استراتيجية التصور الذهني) على كل من :
 - أ. مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لناشئي سباحة الصدر (وضع الجسم- حركات الذراعين - حركات الرجلين- التنفس- التوافق الكلي) .
 - ب- نسبة التحسن الزمنى لأداء ناشئي سباحة الصدر .

■ فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية :-

١. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية فى مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق دالة احصائياً في القياس البعدي بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح المجموعة التجريبية

٤. توجد فروق بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية في سباحة الصدر ومهارات التصور الذهني لصالح المجموعة التجريبية .

■ مصطلحات البحث :

- استراتيجية التدريس :

هى إطار خطة مقننة للتعليم فى الدرس، تؤدى حولها وظائف التدريس المختلفة، والتي تتمثل فى انتقاء

المحتوى، أعمال التوصيل، التقدم بالمحتوى، التغذية الراجعة والتقويم. (١٧ : ٢١٨)

- التحصيل المهارى :

ويقصد به إجرائيا مجموع الدرجات التى يحصل عليها السباح لكل اختبار من الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية فى سباحة الصدر قيد البحث. "تعريف إجرائي"

- الدراسات المرتبطة بالبحث

١- أجرى خالد محمد خلاف ابو زيد ٢٠٠٥ م دراسة ماجستير بعنوان

(تأثير برنامج تصور عقلى لمهاراتى البدء والدوران على مستوى الإنجاز الرقوى للسباحين

فى سباحة ١٠٠ م زحفا على البطن)

هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي المقترح على المستوى الرقوى لسباحي

١٠٠ م زحف على البطن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم الإختبار القبلي البعدي

باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة. وتم إختيار

عينة البحث بالطريقة العمدية من السباحين من مرحلة ١٢ سنة إلى مرحلة ١٥ سنة بنادى الجيش

المصري وقد بلغ الحجم الكلي ٢٠ سباح قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى

ضابطة ومن أهم النتائج: البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي قد أثر إيجابيا على تطوير مهارتى

البدء والدوران ومستوى الإنجاز الرقوى فى سباحة ١٠٠ م ازحفا على البطن ومن أهم التوصيات

تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح على الناشئين ودوره فى تطوير البدء والدوران و المستوى الرقوى

(٩)

٢- أجرت رشا محمد توفيق محمد ٢٠٠١ م دراسة ماجستير بعنوان

(التصور العقلي وتأثيره على زمن الاداء للناشئين فى السباحة)

هدف الدراسة : التعرف على دراسة الفروق بين زمن التصور العقلي وزمن الأداء الفعلي للناشئين فى سباحة الزحف على البطن وتأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس البعدي والقبلي. ومن أهم النتائج : البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام التصور العقلي قد أثر إيجابيا على تطوير زمن الأداء لسباحة الزحف ومن أهم التوصيات تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على الناشئين لما له من دور فى تطوير المستوى الرقمة (١١)

٣- أجرى محمد عبد الرحمن محمد المجر دراسة ماجستير ١٩٩٨ م بعنوان

(تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمة لسباحى المنافسات)

هدف البحث : التوصل إلى تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمة لسباحى المنافسات استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتى البحث تم إجراء الدراسة على عينة قوامها ٢٦ سباح تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة قوامها ١٣ سباح ومجموعة تجريبية قوامها ١٣ سباح بإستاد المنصورة الرياضى من اهم النتائج أوضح البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيرا إيجابيا على تطوير المستوى الرقمة لسباحى المنافسات ومن أهم التوصيات تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على السباحين نظرا لأهميته فى مرحله المنافسات . (١٩)

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة قيد البحث فى:-

- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات فى البحث الحالى.
- تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

■ إجراءات البحث

- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك باجراء القياس القبلي والبعدي لمجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) ومقارنة نتائج التحصيل المهارى قبل وبعد التجريب للتحقق من فروض البحث.

- مجتمع وعينة البحث :

- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث (٨٢) ناشئ في مختلف السباحات (بنادي البنك الأهلي)، وقد تم اختيار هذا النادي للأسباب التالية

أ. سهولة الاتصال بأفراد عينة البحث

ب. توافر المساعدين من المدربين بمدارس السباحة أثناء التدريب الصيفي بالنادي لمساعدة الباحث في اجراء القياسات المتعلقة بعينة البحث، وكذلك تطبيق استراتيجية التصور الذهني المقترح.

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من ناشئي سباحة الصدر للمرحلة السنوية تحت (١٢) سنة ممن تتوافر فيهم الشروط التالية :

١- يتراوح العمر الزمني من (٩ - ١٢) سنة
٢- ملمون بسباحة الصدر وفقا لرأي الحكام
٣ - منتظمون في حضور التدريبات
٤- من الذكور فقط

وقد تم اختيار (٢٦) ناشئ بطريقة عمدية ممن تتوافر فيهم الشروط السابقة يمثلون حوالي (٢٥%) من اجمالي مجتمع البحث، واستبعاد (٥٦) ناشئ للأسباب التالية :

١ - من هم دون (٩) سنوات وعددهم (١٥) ناشئ
٢- من هم غير ملمون بسباحة الصدر وفقا لرأي الخبراء وعددهم (١١) ناشئ
٣ - الفتيات وذلك لصعوبة التعامل معهن وعدم موافقة معظم أولياء أمورهن، وكذلك لتجنب الاختلاط بين البنين والبنات في هذا السن وعددهن (٢٠) ناشئ
٤- غير المنتظمون في التدريبات وعددهم (١٠) ناشئ

وقد تم تقسيم عينة البحث الى :

١- عينة الدراسة الأساسية :

وعدها (١٦) ناشئ ممن سبق لهم ممارسة سباحة (الصدر) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) ناشئ في سباحة الصدر .

٢- عينة الدراسة الاستطلاعية

عدها (١٠) من ناشئي سباحة الصدر من نفس مجتمع البحث، ومن خارج عينة البحث الأساسية تم تقسيمهم الى :

- (٥) من الناشئين المتميزين في سباحة الصدر

- (٥) من الناشئين في سباحة الصدر غير المتميزين (وفقا لرأي الخبراء)

وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة الحالية.

■ تجانس عينة البحث :

تم إجراء القياسات لعينة البحث في معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية لسباحة الصدر (مرفق ١) قيد البحث يوم ٢٠١١/٦/١٠ م الموافق الجمعة وذلك لإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح بين أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث والتي

يوضحها جدول (١) جدول (١)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية لسباحة الصدر قيد البحث

(ن = ٢٦)

| معامل التفطح | معامل الالتواء | \pm ع | س | وحدة القياس | المعالجات الاحصائية المتغيرات (قيد البحث) |
|--------------|----------------|---------|---------|-------------|---|
| ١.٠٠ - | ٠.٤٦٢- | ٠.٦٠٨ | ١٠.٣١٥ | سنة | العمر الزمني |
| ٠.٤١٧- | ٠.٢٢٠ | ٥.١٦٦ | ١٣٩.٦٥٧ | سم | الطول |
| ٠.٨٩٧ - | ٠.٢٢٦ | ٢.٥٥٦ | ٢٥.٧٧١ | كجم | الوزن |
| ٠.٢١٤ | ٠.٤٥ | ١.٠ | ٤.١٥ | كجم | - قوة عضلات الذراعين |
| ٠.٥٠٧- | ٠.٤٩ - | ١٥.١٧ | ١٤٥.٠ | كجم | - قوة عضلات الرجلين |
| ٠.٢١٤ | ٠.٥٥٤- | ٠.٢٧ | ٢.٠٢٥ | متر | - القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (اختبار دفع كرة طبية (١ كجم) / م) |
| ٠.١٩٦- | ٠.١٧٧- | ٠.١٧٦ | ١.٨٧٥ | متر | القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الوثب الطويل / م) |
| ٠.٧٩٥ - | ٠.٤٧ | ١٢.٨٥ | ٣٦.٠ | درجة | مرونة مفصل رسغي القدمين |
| ٠.٦١٧ | ٠.٨٨ | ٥.٨٠ | ١٦.٧٠ | درجة | مرونة مفصلي الفخذين |
| ٠.٣١١- | ٠.٧٦ | ٢.٥٣ | ١١.٢٩ | عدد | التوافق |

يتضح من جدول (١) ان قيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية (قيد البحث) لعينة البحث إنحصرت ما بين ما بين (٣±) (٠.٤٧-، ٠.٤٦٢) مما يشير إلى تجانس عينة البحث

■ الإجراءات الإدارية :

تم أخذ الموافقات الإدارية من الجهات المعنية (كلية التربية الرياضية بدمياط ،مدير عام نادى البنك الأهلى) لإجراء البحث مرفق (٢)

■ أدوات جمع البيانات :

إعتمد الباحث فى جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات هى :

- المقابلات الشخصية.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول، الوزن.
- اختبارات مهارية لقياس مهارات سباحة الصدر (وضع الجسم- حركات الذراعين - حركات الرجلين- التنفس- التوافق الكلى) مرفق (٣).
- اختبارات لقياس مهارات التصور الذهني (التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - التصور الانفعالى-التحكم فى الصورة) المستخدمة فى البرنامج التعليمى المقترح: (مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى إعداد/ محمد العربي – ماجدة إسماعيل ٢٠٠١) (مرفق ٥)

- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث :

- صدق اختبارات المهارات الحركية (قيد البحث) :

- تم حساب صدق التمايز لاختبارات المهارات الحركية عن طريق تطبيق الاختبارات يوم ٢٠١١/٦/١٢ م الموافق الأحد على مجموعتين قوام كل منهما (٥) من الناشئين إحداهما من الممارسين المتميزين لسباحة الصدر والأخرى من غير المتميزين وتم ايجاد الفروق بين المجموعتين والذي يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين السباحين المتميزين وغير المتميزين فى سباحة الصدر فى اختبارات المهارات الحركية قيد البحث (ن=١=٢=٥)

| قيمة ت | الناشئين المتميزين | | الناشئين غير المتميزين | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية فى سباحة الصدر |
|--------|--------------------|-------|------------------------|--------|-------------|------------------------------------|
| | ع ± | س | ع ± | س | | |
| -9.798 | .1414 | 1.600 | .0894 | 1.3600 | درجة | وضع الجسم |
| -4.811 | .1140 | 1.540 | .0894 | 1.3600 | درجة | حركات الذراعين |
| -6.325 | .1095 | 1.620 | .0836 | 1.4200 | درجة | حركات الرجلين |
| -3.162 | .0447 | 1.520 | .0836 | 1.4200 | درجة | التنفس |
| -3.207 | .0836 | 1.520 | .0707 | 1.4000 | درجة | التوافق الكلى |
| -5.715 | .447 | 6.800 | .5477 | 5.4000 | درجة | الدرجة الكلية |
| ٤.٠٠٠ | ١.٤١٤ | ٥٢.٠٠ | ٠.٨٩٤ | ٤٩.٦٠٠ | زمن | زمن الأداء |

■ قيمة ت الجدولة عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٣ وعند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٣.١٧

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الناشئين غير المتميزين والمتميزين في سباحة الصدر في الاختبارات المهارية لصالح مجموعة المتميزين، الأمر الذي يشير إلى قدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة.

- ثبات اختبارات المهارات الحركية (قيد البحث) :

- تم حساب ثبات اختبارات المهارات الحركية لسباحة الصدر (قيد البحث) عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) ناشئين بفارق زمني أسبوع في الفترة من الأثنين ٦/١٣ الى الأحد ٢٠١١/٦/١٩ م وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وكذلك إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ) والذي يوضحه جدول ٣

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات لاختبارات المهارات الحركية (قيد البحث)

(ن = ٥)

| معامل الثبات (ألفا كرونباخ) | معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية لاختبارات المهارات الحركية |
|-----------------------------|----------------|----------------|--------|---------------|--------|-------------|--|
| | | ع ± | س | ع ± | س | | |
| ٠.٨٦٦ | .779 | .08756 | 1.410 | .1075 | 1.440 | درجة | وضع الجسم |
| ٠.٨٣٠ | .722 | .10328 | 1.4200 | .1251 | 1.430 | درجة | حركات الذراعين |
| ٠.٧٥٦ | .648 | .06749 | 1.4700 | .0966 | 1.460 | درجة | حركات الرجلين |
| ٠.٨٨٩ | .806 | .08433 | 1.4400 | .0948 | 1.430 | درجة | التنفس |
| ٠.٧٧٨ | .653 | .06992 | 1.440 | .0875 | 1.410 | درجة | التوافق الكلي |
| ٠.٨٢٤ | .726 | .63246 | 5.800 | .8232 | 5.700 | درجة | الدرجة الكلية |
| ٠.٨٨٨ | .800 | 1.4491 | 50.900 | 1.5238 | 50.900 | زمن | زمن الأداء (المستوى الرقمي) |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢ وعند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٧٦٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات المهارات الحركية لسباحة الصدر (قيد البحث) تراوحت بين (٠.648)، (٠.806). وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت قيم معامل الثبات باستخدام معامل ألفا ما بين (٠.٧٥٦)، (٠.٨٨٩) وجميعها معاملات ثبات عالية مما يشير إلى قدرة تلك الاختبارات على قياس ما وضعت من أجله.

■ مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي

المعاملات العلمية لمقياس التصور الذهني (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التصور الانفعالي- التحكم في الصورة) في المجال الرياضي (محمد العربي، ماجدة إسماعيل) (٢٠٠١)

أولاً: صدق مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي :

- تم حساب صدق التمايز لمقياس التصور الذهني في المجال الرياضي عن طريق تطبيق المقياس بأبعاده الخمس على مجموعتين قوام كل منهما (٥) من الناشئين إحداهما من الممارسين المتميزين لسباحة الصدر والأخرى من غير المتميزين وتم ايجاد الفروق بين المجموعتين والذي يوضحه جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين السباحين المتميزين وغير المتميزين في سباحة الصدر في مقياس التصور الذهني (قيد البحث) (ن=٥)

| م | أبعاد مقياس التصور الذهني | وحدة القياس | الناشئين غير المتميزين | | الناشئين المتميزين | | قيمة ت |
|---|---------------------------|-------------|------------------------|--------|--------------------|---------|--------|
| | | | س | ع± | س | ع± | |
| ١ | التصور البصري | درجة | 5.400 | .8944 | 00٢7. | ١.٠٩٥ | ٩.٠٠٠ |
| ٢ | التصور السمعي | درجة | 7.000 | 1.2247 | 8.600 | 1.1401 | 6.532 |
| ٣ | التصور الحس حركي | درجة | 5.400 | .8944 | 8.200 | 1.7888 | 3.055 |
| ٤ | التصور الانفعالي | درجة | 7.200 | .8366 | 8.800 | 2.1679 | 2.359 |
| ٥ | التحكم في الصورة | درجة | ٨.٧٠ | ١.٧٧ | ٧.٩٠ | ١.٢٠ | ١٤.٥٢ |
| | المقياس ككل | | 26.400 | .8944 | 30.400 | 2.07364 | 6.325 |

ومن خلال جدول (٤)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث إن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥؛ الأمر الذي يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: ثبات مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي :

تم حساب ثبات مقياس التصور الذهني (قيد البحث) عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) ناشئين بفارق زمني أسبوع في الفترة من الأثنين ٦/٢٠ الى الأحد ٦/٢٦/٢٠١١ م وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ومعامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والذي يوضحه

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات لأبعاد مقياس التصور الذهني (قيد البحث)

(ن=٥)

| م | أبعاد مقياس التصور الذهني | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط | معامل الثبات (ألفا كرونباخ) |
|---|------------------------------|----------------|---------------|--------|----------------|--------|-------------------|--------------------------------------|
| | | | س | ع± | س | ع± | | |
| ١ | التصور البصري | درجة | 6.400 | .9660 | 6.100 | .9944 | .763 | ٠.٨٦٦ |
| ٢ | التصور السمعي | درجة | 7.000 | .6666 | 7.000 | .6666 | .500 | ٠.٦٦٧ |
| ٣ | التصور الحس حركي | درجة | 5.800 | .9189 | 5.700 | .6749 | .609 | ٠.٧٣٥ |
| ٤ | التصور الانفعالي | درجة | 7.600 | 1.0749 | 7.200 | .6324 | .621 | ٠.٧٠٤ |
| ٥ | التحكم في الصورة | درجة | ٦.٤٠ | ١.٢٦ | ٧.٢٠ | ١.٨١ | ٠.٧٩ | ٠.٨٤٢ |
| | المقياس ككل | | 26.800 | 2.4404 | 26.000 | 1.6329 | .781 | ٠.٨٣٨ |

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في أبعاد مقياس التصور الذهني (قيد البحث) تراوحت بين (٠.٥٠٠)، (٠.٧٨١) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، كما تراوحت قيم معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٦٦٧)، (٠.٨٦٦) وجميعها معاملات ثبات عالية مما يشير إلى قدرة مقياس التصور الذهني على قياس ما وضع من أجله.

■ خطوات بناء البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهني (قيد البحث) :

بعد الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية، وفي حدود ما توصل إليه الباحث واستناداً على تحليل المحتوى للمراحل الفنية في سباحة الصدر، قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من ٦/٢٧ إلى ٢٠١١/٦/٣٠ م لإعداد البرنامج التعليمي في صورته الأولية، حيث تم عرضه على الخبراء مرفق (٤) للتعديل أو الحذف أو الإضافة للوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية .

■ الهدف من البرنامج :

- تحسين المستوى المهاري (وضع الجسم- حركات الذراعين - حركات الرجلين- التنفس- التوافق الكلي) في مراحل الأداء الفني وبالتالي تحسين المستوى الرقمي لدى ناشئي سباحة الصدر باستخدام إستراتيجية التصور الذهني، وحتى يتحقق ذلك فلا بد من :
- الوعي الذاتي وهو الخطوة الأولى لاستيعاب وتطوير التصور الذهني.
- عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء والوصول إلى أعلى درجات تركيز الانتباه.
- زيادة القدرة على التصور الذهني من وضوح الصورة والتحكم والتصور الذهني متعدد الأبعاد

التصور (البصرى - السمعى - الحس حركى - الانفعالى - التحكم فى الصورة).

■ محتوى البرنامج :

- يحتوى البرنامج التعليمى على (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على (٦) أسابيع بواقع أربع وحدات تعليمية اسبوعيا، زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة تتكون من أربعة أجزاء رئيسية تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج (مرفق ٥)

■ أسس وضع البرنامج :

روعي عند وضع البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجيات التصور الذهني مراعاة الأسس التالية :

١. المراحل الفنية فى سباحة الصدر .
٢. اختيار وتطبيق إستراتيجية التصور الذهني التي تحقق هدف البحث.
٣. أن يحتوى البرنامج على وقتٍ كافٍ للتعلم.
٤. مراعاة الفروق الفردية لتقدم الناشئين.
٥. أن يتسم البرنامج بالأمان والاستمرارية والتتابع والتكامل.
٦. أن يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التنوع فى الأنشطة، مما يزيد من درجة التشويق لدى الناشئين.
٧. استخدام الأدوات المناسبة لهذه المرحلة ومنها (صور - كرات ملونه - موسيقى - صافرة).
٨. مراعاة القواعد العامة للتدريس الفعال ومنها (التدرج من السهل إلى الصعب، ومن الجزء للكل، ومن البسيط للمركب، ومن المعلوم الى المجهول).

■ الإطار الزمنى للبرنامج :

- تطبيق البحث: تم تطبيق البحث في الفترة من الجمعة ٦ / ١٠ الى الأثنين ٢٢ / ٨ / ٢٠١١ على النحو التالي

١. القياسات القبليّة : تمت في الفترة من (٦/١٠ الى ٢٦/٦/٢٠١١ م) بهدف التعرف على مستوى الاختبارات المهارية والنفسية (قيد البحث) للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.
٢. تطبيق التجربة الأساسية : تمت في الفترة من (٢٠١١/٧/٣م الى ٢٠١١/٨/١٩ م) بهدف تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجيات التصور الذهني على المجموعة التجريبيّة، والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة وأثر كل من البرنامجين على مراحل التحصيل المهاري وتحسين أداء ناشئى سباحة الصدر.

٣. القياسات البعدية : تمت في الفترة من (الجمعة ٢٠ / ٨ / الأثنين ٢٢ / ٨ / ٢٠١١ م) بهدف التعرف على المستوى المهارى ومستوى تحسن الاختبارات المهارية والنفسية والمستوى الرقمي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)، وقد تم تصوير عينة المجموعة التجريبية بالفيديو أثناء أدائهم لسباحة الصدر ثلاث محاولات لكل ناشئ (بناء على نتائج استطلاع رأي الخبراء، ثم وضعها على أسطوانة وإرسالها إلى ثلاث محكمين في مسجلين بـلاتحاد المصـرى للسباحة مع استمارة تقييم المستوى المهارى

■ المعالجات الإحصائية :

شملت خطة التحليل الإحصائى على : المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - النسب المئوية % - معامل الارتباط بطريقة بيرسون - اختبار (ت) الفروق - معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ - الارباع الأعلى والأدنى - معامل الالتواء - معامل التفلطح- نسبة التحسن .

■ عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال فروض البحث :

الفرض الأول :

"توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدى لناشئى المجموعة التجريبية فى مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية لسباحة الصدر "قيد البحث" ومهارات التصور الذهني لصالح القياس البعدى" .

للتحقق من صحة الفرض الأول تم ايجاد الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى لناشئى المجموعة التجريبية فى مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" والذي يوضحه جدول (٦)

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لناشئى المجموعة التجريبية فى مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" (ن = ٨)

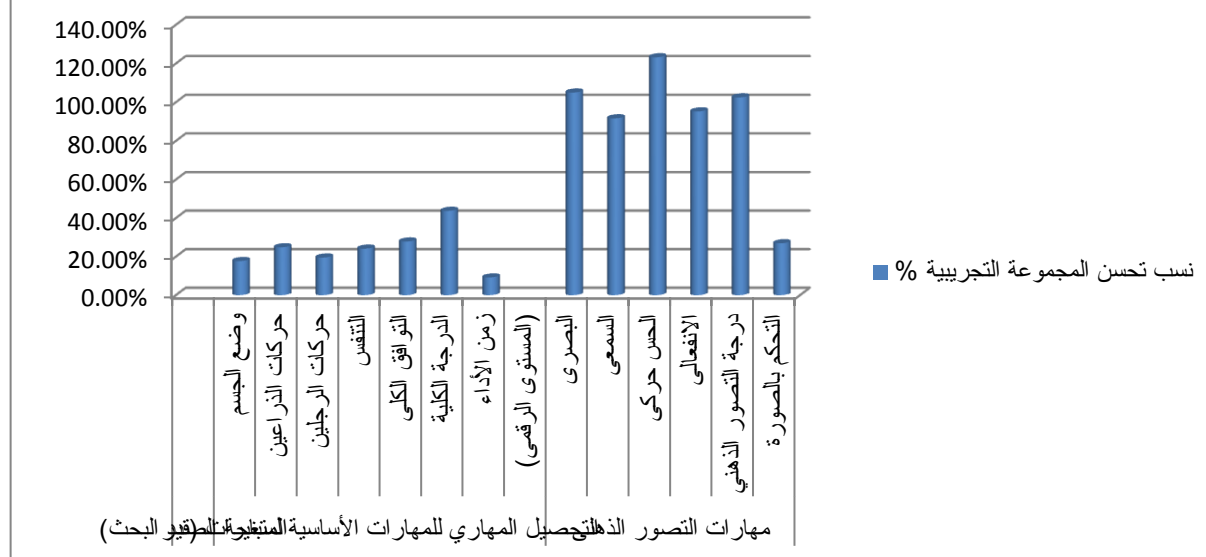
| م | المعالجات الاحصائية المتغيرات (قيد البحث) | القياس القبلي | | القياس البعدى | | قيمة ت | نسب التحسن % |
|---|--|---------------|-----|---------------|-----|--------|--------------|
| | | س | ع ± | س | ع ± | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|--------|--------|---------|---------|--------|--------------------------------|--|----|
| ١٧.٦٨٦٦% | 9.979 | .1772 | 1.7500 | ٠.١٨٨٢ | ١.٤٨٧ | وضع الجسم | التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر | .١ |
| ٢٤.٨٢٩% | 5.800 | .1281 | 1.8250 | .1505 | 1.4625 | حركات الذراعين | | .٢ |
| ١٩.٥١٨% | 5.612 | .1060 | 1.8375 | ٠.١٤٠٧ | ١.٥٣٧ | حركات الرجلين | | .٣ |
| ٢٤.١٣٧٩% | 7.561 | .0534 | 1.8000 | ٠.٠٩٢٥ | ١.٤٥٠ | التنفس | | .٤ |
| ٢٧.٨٣٥٧% | 9.466 | .1302 | 1.8375 | .1187 | 1.4375 | التوافق الكلي | | .٥ |
| ٤٣.٧٥% | 14.346 | 1.0606 | 8.6250 | .92582 | 6.0000 | الدرجة الكلية | | .٦ |
| ٩.١٧٨٧% | 29.023 | 2.3904 | 47.000 | ٢.٢٥١٩ | ٥١.٧٥٠ | زمن الأداء (المستوى الرقمي) | | .٧ |
| ١٠.٥% | 17.870 | 1.8468 | 15.3750 | ١.٥١١٨ | ٧.٥٠٠ | البصرى | مهارات التصور الذهني | .١ |
| ٩١.٦٦٦% | 27.000 | 1.4078 | 14.3750 | 1.40789 | 7.6250 | السمعي | | .٢ |
| ١٢٣.٢١٤% | 16.199 | 1.9226 | 15.6250 | 2.00000 | 7.000 | الحس حركي | | .٣ |
| ٩٥.٢٣٨% | 11.007 | 1.5059 | 15.3750 | ١.٩٥٩٤ | ٧.٨٧٥ | الانفعالي | | .٤ |
| ١٠.٢.٥% | 33.388 | 5.0071 | 60.7500 | ٦.٠٧١٠ | ٣٠.٠٠٠ | درجة التصور الذهني | | .٥ |
| ٢٦.٩٢٣% | ٣٤.٣٦٩ | ٠.٩٩ | ٩.٩٠ | ١.٣٢ | ٧.٨٠ | التحكم بالصورة | | .٦ |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣١ عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٣.٣٦

تشير نتائج جدول (٦) الى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٥.٦١٤، ٣٤.٣٦٩) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١)، كما تراوحت نسب التحسن لنفس الاختبارات ما بين (٩.١٧٨، ٤٣.٧٥%) ايضا لصالح القياس البعدي

نسب تحسن المجموعة التجريبية %



شكل (٢)

نسب تحسن المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر

ومهارات التصور الذهني "قيد البحث"

كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مهارات التصور الذهني لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١١.٠٠٧، ٣٣.٣٨٨) وجميعها دال معنويًا عند مستوى (٠.٠١)، كما تراوحت نسب التحسن لنفس المهارات ما بين (٩١.٦٦٦%، ١٢٣.٢١٤%) ايضاً لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في سباحة الصدر.

كما يرجع تحسن المهارات النفسية (قيد البحث) إلى أن هذه المهارات تساهم في تحسين الجوانب النفسية للناشئين من خلال تعرضهم لمختلف الضغوط النفسية خلال أداء المهارات الحركية، ومن خلال تقويم السباح الملاحظة للأداء تكتسب تركيز الانتباه على أخطاء الأداء ومقارنتها ومحاكاتها بالنموذج المثالي للأداء داخلياً، الأمر الذي يعمق استيعابها لتصور المهارة والانتباه إلى هذه الأخطاء حتى لا يقع فيها خلال أدائها للمهارة، فضلاً عن التدرج في مستوى صعوبة تمارين المهارات النفسية من تمارين بسيطة إلى متوسطة إلى متقدمة، الأمر الذي يحسن شجاعة الناشئين، ومن ثم قلة التوتر والقلق وتحقيق الاسترخاء خلال الأداء، وكذا اندماج الناشئي في الوحدة التعليمية وزيادة الدافعية لتحقيق تعلم هادف.

ويشير كل من محمد العربي (١٩٩٩)، وحسن علاوى (٢٠٠٢)، وأسامة راتب (٢٠٠٤)، إلى أن الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسى لما له من أهمية في خفض حدة التوتر

والقلق وتهيئة المناخ النفسى والهدوء العصبى لتحقيق أفضل النتائج، هو أكثر من مجرد أسلوب بل هو مهارة نفسية، وأن تدريبات التصور ذهنى يجب أن تكون مصدراً للاستمتاع وعدم الشعور بالملل.

(١٥)، (١٨)، (٦).

وفى هذا الصدد يشير أسامة راتب (٢٠٠١) إلى أن الانتباه والتحكم فى تركيز الإنتباه من المهارات النفسية المهمة لنجاح الأداء، ومن أهم الخصائص النفسية للاعب الرياضى التحكم فى تركيز الانتباه، فهى الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه وعدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء (٧:٣٦١).

كما يشير أسامة راتب (٢٠٠٤) إلى أن التصور ذهنى يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومثال ذلك أن تتصور بعض المواقف التى تعتاد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة فى الخطوة التالية (تصور استعادة الانتباه بعد أداء خاطئ) (٦:١٣٤).

كما يفضل قبل ممارسة التصور ذهنى أن يودى السباح بعض تمرينات الاسترخاء التى تساعد على التخلص من التوتر وتساعد على قيام الجهاز العصبى بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم المختلفة (٣:١٤١).

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه محمد العربى (٢٠٠١) أن التصور ذهنى يساهم فى تطوير مستوى المهارة الحركية، حيث أنه عندما يتم التصور ذهنى للأداء بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء (١٦:٤٩٥).

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة سونيجون (Sonijohn t., 2003) إلى أنه يجب تنمية المهارات النفسية والذهنية بجانب القدرات البدنية والمهارية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء المهارى بشكل عام، وأن التدريب النفسى كلما إقترن بالتدريب المهارى خلال مراحل التعلم تسرع وتسهل من عملية التعلم (34: ١٧٠، ١٧١).

كما تتفق مع ما أشار إليه أحمد أمين (٢٠٠٦) فى أن قدرة الرياضى على التصور الحركى تساعده على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوب تعلمها وإتقانها (3: ٢١٧).

وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث.

الفرض الثانى :

"توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والبعدى لناشئى المجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية لسباحة الصدر "قيد البحث" ومهارات التصور ذهنى لصالح القياس البعدى".

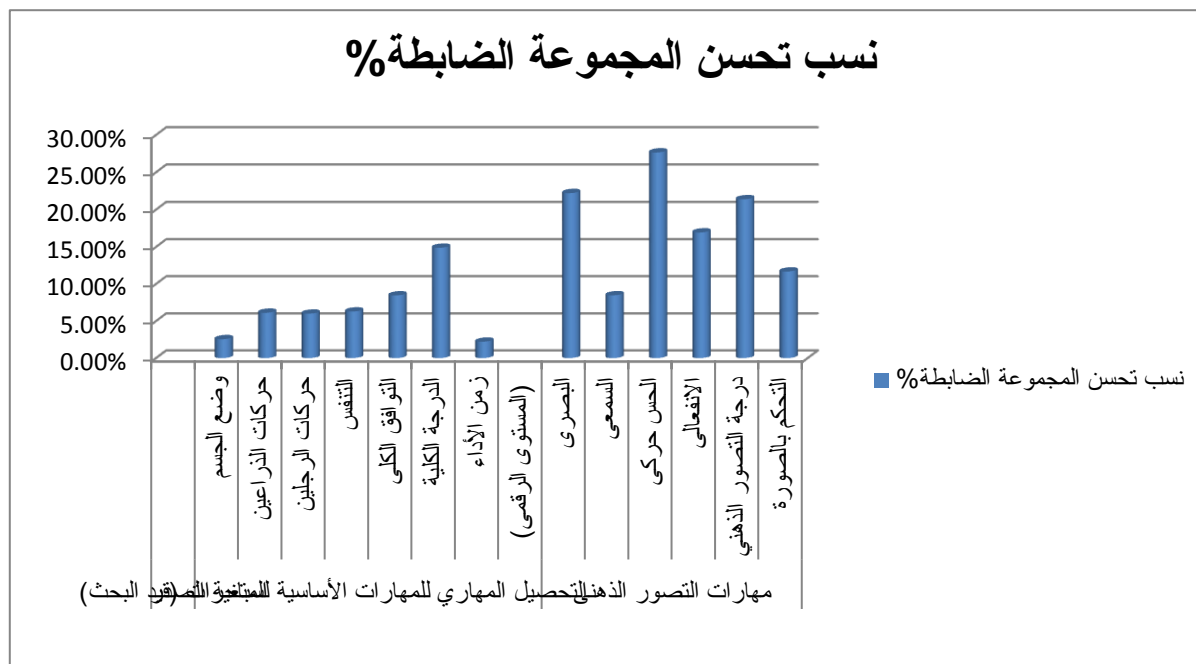
للتحقق من صحة الفرض الثانى تم ايجاد الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى لناشئى المجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المهارى للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور ذهنى "قيد البحث" والذي يوضحه جدول (٧)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" (ن = ٨)

| م | المعالجات الاحصائية | | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة ت | نسب التحسن % |
|----|--|-----------------------------|---------------|--------|---------------|--------|--------|--------------|
| | المتغيرات (قيد البحث) | | س | ع± | س | ع± | | |
| ١. | التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر | وضع الجسم | 1.4500 | .1069 | 1.4875 | .1126 | 2.049 | ٢.٥٥١% |
| ٢. | | حركات الذراعين | 1.4375 | .1060 | 1.5250 | .1281 | 2.966 | ٦.١٢٣٨% |
| ٣. | | حركات الرجلين | 1.4500 | .07559 | 1.5375 | .1302 | 2.198 | ٦% |
| ٤. | | التنفس | 0٤٦1.4 | .07559 | 1.5375 | .09161 | 3.862 | ٦.٢٩٣% |
| ٥. | | التوافق الكلي | 5٠٦1.4 | .07440 | 1.5250 | .08864 | 7.000 | ٨.٤٦٣٧% |
| ٦. | | الدرجة الكلية | 5.8750 | .6408 | 6.7500 | .4629 | 3.862 | ١٤.٨٩٣٦% |
| ٧. | | زمن الأداء (المستوى الرقمي) | 50.7500 | 1.5811 | 49.6250 | .5175 | 2.049 | ٢.٢١٦٧% |
| ١. | مهارات التصور الذهني | البصرى | ٦.٧٥٠٠ | ١.٢٨١٧ | 8.2500 | 1.3887 | 2.510 | ٢٢.٢٢٢% |
| ٢. | | السمعى | ٧.٣٧٥ | ٠.٩١٦١ | 8.000 | .9258 | 2.376 | ٨.٤٧٤٥% |
| ٣. | | الحس حركى | ٥.٨٧٥ | ١.١٢٥٩ | 7.500 | .5345 | 5.017 | ٢٧.٦٥٩٥% |
| ٤. | | الانفعالى | ٧.٣٧٥ | ١.٠٦٠٦ | 8.6250 | .9161 | 3.416 | ١٦.٩٤٩١% |
| ٥. | | درجة التصور الذهني | ٢٧.٣٧٥ | ٣.٢٤٨٦ | 32.3750 | 2.1339 | 4.752 | ٢١.٣٩٠٣% |
| ٦. | | التحكم بالصورة | ٧.٢٠ | ١.٠٦ | ٨.٦٠ | ١.٠٨ | ٢.٧٧٦ | ١٩.٤٤٤% |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٣١ عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٣.٣٦



شكل (٣)

نسب تحسن المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر

ومهارات التصور الذهني "فقد البحث"

تشير نتائج جدول (٧) الى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.198، 7.000) وجميعها دال معنوياً عند مستوى (٠.٠٥) فيما عدا وضع الجسم، زمن الأداء (المستوى الرقمي) فلم تحقق فروق بين القياس القبلي والبعدي، كما تراوحت نسب التحسن لنفس الاختبارات ما بين (٢.٥٥١%، ١٤.٨٩٣٦%) ايضاً لصالح القياس البعدي.

كما تشير نتائج الجدول الى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مهارات التصور الذهني لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.376، 5.017) وجميعها دال معنوياً عند مستوى (٠.٠١)، كما تراوحت نسب التحسن لنفس المهارات ما بين (٨.٤٧٤%، ٢٧.٦٥٩%) ايضاً لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه النتائج الى تطبيق البرنامج التقليدي والذي تم استخدامه مع ناشئي المجموعة الضابطة والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في سباحة الصدر. وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث .

الفرض الثالث :

"توجد فروق دالة احصائياً في القياس البعدي بين ناشئي المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "فقد البحث" لصالح ناشئي المجموعة التجريبيية". . للتحقق من صحة الفرض الثالث تم ايجاد الفروق ونسب التحسن بين

القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" والذي يوضحه جدول (٨)

جدول (٨) : دلالة الفروق بين القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث"

| رقم | المعالجات الاحصائية المتغيرات (قيد البحث) | المجموعة التجريبية (ن = ٨) | | المجموعة الضابطة (ن = ٨) | | قيمة ت |
|-----|--|--------------------------------|---------|-----------------------------|---------|--------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| ١. | التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر | وضع الجسم | 1.7500 | .1772 | 1.4875 | 3.280 |
| ٢. | | حركات الذراعين | 1.8250 | .1281 | 1.5250 | 3.969 |
| ٣. | | حركات الرجلين | 1.8375 | .1060 | 1.5375 | 5.612 |
| ٤. | | التنفس | 1.8000 | .0534 | 1.5375 | 7.000 |
| ٥. | | التوافق الكلي | 1.8375 | .1302 | 1.5250 | 7.091 |
| ٦. | | الدرجة الكلية | ٨.٦٢٥ | ١.٠٦٠٦ | 6.7500 | 4.710 |
| ٧. | | زمن الأداء (المستوى الرقمي) | 47.0000 | 2.3904 | 49.6250 | 3.375 |
| ١. | مهارات التصور الذهني | البصرى | 15.3750 | 1.8468 | 8.2500 | 12.979 |
| ٢. | | السمعى | 8.0000 | .9258 | ٧.٣٧٥ | 10.701 |
| ٣. | | الحس حركى | 7.500 | .5345 | ٥.٨٧٥ | 10.013 |
| ٤. | | الانفعالى | 15.3750 | 1.5059 | 8.6250 | 8.478 |
| ٥. | | درجة التصور الذهني | 60.7500 | 5.0071 | 32.3750 | 13.072 |
| ٦. | | التحكم بالصورة | ٩.٩٠ | ٠.٩٩ | ٨.٦٠ | ٢.٥١٠ |

تشير نتائج جدول (٨) الى وجود فروق بين متوسط القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر لصالح ناشئي المجموعة

التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (3.280، 7.091) وجميعها دال معنويا عند مستوى (0.05).

كذلك وجود فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصور الذهني لصالح ناشئي المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (8.478، 13.072) وجميعها دال معنويا عند مستوى (0.01).

ويرجع الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في سباحة الصدر وايضا تحسن مهارات التصور الذهني.

ويرى الباحث أن استخدام استراتيجية التصور الذهني المصاحبة للأصوات الهادئة والصاخبة تجعل الناشئ يركز على مشاعر الاسترخاء أثناء عملية انقباض وانبساط العضلة من خلال الشهيق والزفير، فضلاً عن أن الاسترخاء الذهني يعمل على التركيز لاستحضار الصورة التي يشعر فيها الناشئ بالهدوء والراحة والأمان، ومن ثم تعمل على تضيق الانتباه والاستجابة نحو المثيرات المرتبطة ببيئته الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع كل من ابتسام توفيق عبد الرازق ١٩٩٦ م، مصطفى باهي، وسمير خطاب (١٩٩٩)، وحسن علاوي (٢٠٠٢)، وأسامة راتب (٢٠٠٤)، في أن الدور الايجابي لتوجيه انتباه الرياضي للمثيرات المتعلقة بالأداء فقط دون غيرها عن أفكار سلبية تثير التوتر الأمر الذي يؤدي إلى الوصول للطاقة النفسية المثلى التي تسمح بتعبئة القوى البدنية والانفعالية والعقلية بشكل أفضل (١)، (21)، (١٨)، (٦). وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث.

"توجد فروق بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في سباحة الصدر ومهارات التصور الذهني لصالح المجموعة التجريبية".

الى وجود فروق في نسب التحسن بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (٩.١٧٨٧%، ٤٣.٧٥%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٢.٢١٦٧%، ١٤.٨٩٣٦%) كذلك وجود فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصور الذهني حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (٩١.٦٦٦%، ١٢٣.٢١٤%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٨.٤٧٤٥%، ٢٧.٦٥٩٥%)

ويرجع الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في سباحة الصدر وايضا تحسن مهارات التصور الذهني. وهذا يحقق صحة الفرض الرابع للبحث

الفرض الرابع :

"توجد فروق بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في سباحة الصدر ومهارات التصور الذهني لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من صحة الفرض الرابع تم ايجاد نسب التحسن لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" والذي يوضحه

تشير نتائج جدول (٩) وشكل (١) الى وجود فروق في نسب التحسن بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر حيث تراوحت نسب تحسن

المجموعة التجريبية ما بين (٩.١٧٨٧% ، ٤٣.٧٥%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٢.٢١٦٧% ، ١٤.٨٩٣٦%)

كذلك وجود فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصور الذهني حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (٩١.٦٦٦% ، ١٢٣.٢١٤%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (٨.٤٧٤٥% ، ٢٧.٦٥٩٥%)

ويرجع الباحث هذه النتائج الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في سباحة الصدر وايضا تحسن مهارات التصور الذهني. وهذا يحقق صحة الفرض الرابع للبحث

■ الاستخلاصات والتوصيات :

- استخلاصات البحث :

انطلاقاً من نتائج البحث وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث، وأدوات جمع البيانات يستخلص الباحث ما يلي :

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء ناشئي المجموعة التجريبية في سباحة الصدر وايضا تحسن مهارات التصور الذهني.
- تراوحت نسب تحسن ناشئي المجموعة التجريبية ما بين (٩.١٧٨٧% ، ٤٣.٧٥%)، ونسب تحسن ناشئي المجموعة الضابطة ما بين (٢.٢١٦٧% ، ١٤.٨٩٣٦%) في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر
- تراوحت نسب تحسن ناشئي المجموعة التجريبية ما بين (٩١.٦٦٦% ، ١٢٣.٢١٤%)، ونسب تحسن ناشئي المجموعة الضابطة ما بين (٨.٤٧٤٥% ، ٢٧.٦٥٩٥%) في مهارات التصور الذهني.

- توصيات البحث :

بناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية :

١. تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني في جميع المدارس والأندية المزودة بحمامات سباحة .
٢. اجراء المزيد من الدراسات باستخدام استراتيجية التصور الذهني في الأنشطة الرياضية المختلفة.
٣. عمل دورات لتدريب معلمى التربية الرياضية والمدربين على المهارات النفسية اللازمة للارتقاء بمستوى التلاميذ واللاعبين.
٤. عمل دورات لنشر الوعي بأهمية الجانب النفسى فى ممارسة الأنشطة الرياضية.

قائمة المراجع :

- ١- ابتسام توفيق عبد الرازق : تأثير برنامج للتدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية والصفات البدنية ومستوى الانجاز فى السباحة "، انتاج علمى ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ،كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦م.
- ٢- أحمد أمين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضى: المفاهيم – التطبيقات، (ط-٢)، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٦.

- ٣- أحمد أمين فوزى، طارق محمد بدر الدين
٤- أحمد صبحى سالم
٥- احمد حامد احمد
السويدي
٦- أسامة كامل راتب
٧- أسامة كامل راتب
٨- أمين الخولى، محمود
عبد الفتاح عنان
٩- خالد محمد خلاف ابو
زيد
١٠- ديو بولد ب فان دالين
١١- رشا محمد توفيق محمد
١٢- روبرت نايدفر
١٣- عمرو حسن أحمد
بدران
١٤- فؤاد البهى السيد
١٥- محمد العربى شمعون
١٦- محمد العربى شمعون،
ماجدة محمد إسماعيل
١٧- محمد حسن علاوى
١٨- محمد حسن علاوى
١٩- محمد عبد الرحمن المجر
- : سيكولوجية الفريق الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
: تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
: اثر استخدام اسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ٢٠٠٤م.
: تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م.
: الإعداد النفسى للناشئين " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
:المعرفة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
تأثير برنامج تصور عقلى لمهاراتى البدء والدوران على مستوى الإنجاز الرقمى للسباحين فى سباحة ١٠٠ م زحف على البطن رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بـورسعيد ، جامعة قناة السويس ٢٠٠٥ م.
: مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، (ط١٠)، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٠ م.
: التصور العقلى وتأثيره على زمن الاداء للناشئين فى السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، الجزيرة، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
: دليل الرياضيين لتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا إبراهيم وآخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ١٩٩٠م.
: حديقة الخدع البصرية، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، ٢٠٠٤.
: علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٧.
: علم النفس الرياضى والقياس النفسى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
: " اللاعب والتدريب العقلي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠١م.
: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨م.
: " علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوي الرقمى لسباحي المنافسات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بـورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .

- ٢٠- محمد لطفى السيد : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦.
- ٢١- مصطفى حسين باهي ، سمير عبد القادر جاد : سيكولوجية التفوق الرياضى "تمية المهارة العقلية " – مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٩ م.
- ٢٢- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، ط ٢ ، دار الفكر العربى للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ٢٣- ناهده عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم،العراق – النجف الاشرف ، ٢٠٠٨ م

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 24- Bendilic, WIC: Study of Concentration during the Activity for Athletics, Rienhard, Stutter Copenhagen, 1998.
- 25- Bohnstengel M.: Relaxation techniques, Can they make you abetter athelete? (2002). Web site: <http://www.shpm.com/articles/sports/rleaxtech.html>
- 26- Karthik C.: Mental imagery and mind training in sport (2000).
- 27- Lind S.: Mental training (1999). Web site:[http://www.linema.Com /screen place/mental training.htm.](http://www.linema.Com /screen place/mental training.htm)
- 28- Lohasz P.G., Leith L.M.: Per-task belief in capability and prediction of success in flurence performance (1997). Web site:<http:// www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci.htm>
- 29- Roure, R. Collet, G.: Deschaumes – Molinar, O; C. Delhomme; Dittmer; and Vernet – Maury , Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement , Retrieved November, from the world wide, 2002. web : <http://www.nbc.nlm.nih>
- 30- Manoryk T.: Mental training key for athletes (13 Vol 113-2003)
- 31- Mc Bride JH.: Physical training as mental training (world wind school library 2000). Website:[http://www.worldwideschool.org/Library/books/socl/educatio n/physicaltrain...chap1.htm.](http://www.worldwideschool.org/Library/books/socl/educatio n/physicaltrain...chap1.htm)
- 32- Nguyen A.: What is mental training? (total performance-2003).

33- Plessinger A.: The effect of mental imagery on athletic performance (1999). Web site: http://www.Vanderbilt.edu/Ans/psychology/healthpsychology/mental_imagery.html

34- Sonijohn, T.: Effect of Closed Motor Skills, European Congress of Sport Psychology Copenhagen, July, 2003.

35 Ven Phra T.: A Buddhist way of mental training, (Bangkok University, 2000). Web site: [http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way\(1\).html](http://www.mahamakuta.inet.com.th/english/b-way(1).html)

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :Internet

36- <http://bafree.net/alhisn/showthread.php?t=69886&page=1>

ملخص البحث

فاعلية برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل المهاري وتحسين

* م. د / ماجد محمود محمد إبراهيم

أداء ناشئي سباحة الصدر

يعد التقدم العلمي مهمة إنسانية من ضمن غاياتها في المقام الأول استكشاف القدرات الكامنة التي وهبها الله عز وجل لتكريم الإنسان وتكريسها لتحقيق الحياة المتوازنة للفرد، فالبحث العلمي له أبعاد متشعبة العلوم والثقافات لم ولن تقتصر على تخصص بعينه فهو منظومة متكاملة تعمل في تناغم للتوصل الى عظمة إبداع الخالق، هدف البحث تصميم برنامج مقترح لناشئي سباحة الصدر مبنى على إستراتيجية التصور الذهني. ثم التعرف على مدى فاعلية البرنامج المقترح (باستخدام استراتيجية التصور الذهني) في كل من مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لناشئي سباحة الصدر (وضع الجسم- حركات الذراعين - حركات الرجلين- التنفس- التوافق الكلي) و نسبة التحسن الزمني لأداء ناشئي سباحة الصدر .
أستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي ،تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و بلغت عينة البحث عدد (١٦) سباح من السباحين الذكور الناشئين في سباحة الصدر أهم النتائج : البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني أدى الى تحسين التحصيل المهاري وأداء ناشئي المجموعة التجريبية في سباحة الصدر وايضا تحسن مهارات التصور الذهني توصيات البحث : تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني في جميع المدارس والأندية المزوده بحمامات سباحة

Summary

Effectiveness of the educational program using a strategy on mental visualization stages of skill attainment and improve the performance of youth team breaststroke

*** M. D / Maged Mahmoud Mohamed**

The scientific progress humanitarian mission among the goals in the first place to explore the potential that God-given Almighty to honor the rights and dedication to achieve life balanced individual, quest Scientific has the dimensions of a complex science and cultures not and will not be limited to allocate a particular it is an integrated system working in harmony to achieve the greatness of creativity Creator Objective of this research program is designed proposal for a youth team breaststroke on a strategy for building mental visualization. Then identify the effectiveness of the proposed program (using the strategy visualization mental) in each of the level of achievement skill of basic skills for the youth team breaststroke (put the body - movements of arms - movements of the two men - breathing - Compatibility kidney) and the percentage of improvement timetable for the Researcher used the experimental method by .performance of youth team breaststroke analogy the pre and post, was selected sample way intentional and amounted to sample number (16) swimmer swimmers male rookies in the breaststroke most important results: tutorial proposed using the strategy of the perception of mental led to improve learning skills and performance of the youth team of the experimental group in the breaststroke and also improve the skills of mental visualization research recommendations The proposed application tutorial using mental visualization strategy in all schools and clubs fitted with 'swimming pools

قائمة المرفقات

مرفق رقم (١)

القياسات البدنية

مرفق رقم (٢)

خطابات الموافقات الإدارية

مرفق (٣)
استمارة تقييم الأداء لسباحة الصدر

الخبرة :

أسم المحكم :

| المستوى الرقعى الزمن | الدرجة الكلىة (١٠) | درجة المهارة | | | | | أجزاء المهارة الاسم | م |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|---------------------|--------------------|------------------------|----|
| | | التوافق الكلى (٢) | التنفس (٢) | الرجلىن (٢) | الذراعىن) (٢) | وضع الجسم (٢) | | |
| | | | | | | | | ١ |
| | | | | | | | | ٢ |
| | | | | | | | | ٣ |
| | | | | | | | | ٤ |
| | | | | | | | | ٥ |
| | | | | | | | | ٦ |
| | | | | | | | | ٧ |
| | | | | | | | | ٨ |
| | | | | | | | | ٩ |
| | | | | | | | | ١٠ |
| | | | | | | | | ١١ |
| | | | | | | | | ١٢ |
| | | | | | | | | ١٣ |
| | | | | | | | | ١٤ |
| | | | | | | | | ١٥ |
| | | | | | | | | ١٦ |

ملحوظة : * الدرجة لكل مهارة : (٢) * الدرجة الكلىة : (١٠) *

توقيع المحكم

مرفق (٤)

قائمة السادة الخبراء *

| م | اسم الخبير | الوظيفة وجهة العمل |
|--|----------------------------|---|
| أولاً: المتخصصون والحكمون في الرياضات المائية | | |
| ١ | أ.م.د/ محمد البحراوى | أستاذ مساعد السباحة بقسم المناهج وطرق التدريس - جامعة المنصورة. |
| ٢ | م.د/ اشرف محمد الفلاح | مدرس السباحة بقسم المناهج وطرق التدريس - جامعة المنصورة |
| ٣ | ك/ احمد ابراهيم بركات | المدير الفنى لفريق السباحة بنادى البنك الأهلى. |
| ٤ | ك/ اسامة محمد فرحات | حكم ومدرب فريق السباحة بنادى المستقبل الرياضى |
| ٥ | ك/ وائل محمد السيد | ماجستير تخصص سباحة و حكم ومدرب فريق السباحة بنادى المستقبل الرياضى |
| ثانياً: المتخصصون في علم النفس الرياضى: | | |
| ١ | أ.د/ وفاء عبد الرحمن درويش | أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات فلمنج جامعة الإسكندرية. |
| ٢ | أ.د/ سوزان مصطفى متولى | أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات فلمنج جامعة الإسكندرية. |
| ٣ | م.د/ محمد منير عبد الرازق | مدرس علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين فرع دمياط - جامعة المنصورة. |
| ثالثاً: المتخصصون في مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية: | | |
| ١ | أ.د/ يس كامل حبيب | أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - جامعة بورسعيد. |
| ٢ | أ.د/ صلاح انس | أستاذ بكلية التربية الرياضية قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - جامعة بورسعيد. |
| ٣ | أ.د/ محمد شكرى سالم | أستاذ بكلية التربية الرياضية قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - جامعة المنصورة. |

استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء حول تحديد مقياس التقييم لإختبارات الناشئين فى سباحة الصدر

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة وبعد....،

يقوم الباحث/ ماجد محمود محمد ،بإجراء بحثاً بعنوان :-
فعالية برنامج تعليمى باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل
المهارى وتحسين أداء ناشئين سباحة الصدر .

الهدف من الاستمارة :-

تعديل صياغة أو حذف أو إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً للمقياس والاختبارات قيد البحث.

حيث نحيط سيادتكم علماً بالاتي :-

- ١- أن تحديد مقياس التقييم لإختبارات الناشئين فى سباحة الصدر وضع بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المتخصصة.
- ٢- أن عينه البحث هم السباحين الناشئين تحت ١٢ سنة فى سباحة الصدر.

ولسيادتكم جزيل الشكر....،

بيانات الخبير :-

- ١- الاسم :.....
- ٢- السن :.....
- ٣- الدرجة العلمية وتاريخها :.....
- ٤- القسم :.....
- ٥- الجامعة :.....
- ٦- التخصص :.....
- ٧- الخبرات الخارجية :.....
- ٨- عدد سنوات الخبرة :.....
- أ- مجال التدريس :.....
- ب- مجال التدريب :.....
- م

استطلاع آراء السادة الخبراء عن محاور مقياس التقييم لإختبارات الناشئين فى سباحة الصدر

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد.....،،،،،

يتشرف الباحث / ماجد محمود مجد ، للقيام بعمل بحث بعنوان:-

فعالية برنامج تعليمى باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل المهارى وتحسين أداء ناشئين سباحة الصدر .

ولذا يرجو الباحث من سيادتكم التكرم بوضع درجة من (١٠) لتحديد الأهمية النسبية للإختبارات المقترحة لسيادتكم، مع إضافة محاور أخرى تزونها ذو أهمية من قبلكم، وهذه الإختبارات هي:

إختبارات تقييم الناشئين تحت ١٢ سنة فى سباحة الصدر و إختبارات التصور الذهني قيد البحث:

ثانيا : إختبارات التصور الذهني

أولا : إختبارات سباحة الصدر

| م | إختبارات التصور الذهني قيد البحث |
|----|----------------------------------|
| -١ | التصور البصرى |
| -٢ | التصور السمعى |
| -٣ | التصور الحس حركى |
| -٤ | التصور الانفعالى |
| -٥ | التحكم فى الصورة |

| م | المراحل الفنية فى سباحة الصدر |
|----|-------------------------------|
| -١ | وضع الجسم |
| -٢ | حركات الذراعين |
| -٣ | حركات الرجلين |
| -٤ | التنفس |
| -٥ | التوافق الكلى |
| -٦ | المستوى الرقمى (زمن الأداء) |

بالإضافة للإشارة إلى أن كل اختبار من الإختبارات السابقة له العديد من المؤشرات أو التى تدل على قياس مستوى الأداء للناشئين فى سباحة الصدر سوف يتم بنائها، وفقاً للأهمية النسبية من قبلكم.

تفضلوا بقبول ذلك، ولكم خالص التقدم والرقى، مقدمة لسيادتكم الباحث/ ماجد محمود

المحاور المقترحة لبناء مقياس التقييم لإختبارات الناشئين فى التحصيل المهارى واختبارات التصور الذهنى فى

سباحة الصدر قيد البحث

| م | محاور المقياس | درجة الأهمية النسبية/ العظمى من (١٠ درجات) | ملاحظات |
|-----|---|---|---------|
| | <u>اختبارات تقييم الناشئين فى سباحة الصدر</u> | | |
| -١ | وضع الجسم | | |
| -٢ | حركات الذراعين | | |
| -٣ | حركات الرجلين | | |
| -٤ | التنفس | | |
| -٥ | التوافق الكلى | | |
| | <u>اختبارات التصور الذهنى</u> | | |
| -٦ | التصور البصرى | | |
| -٧ | التصور السمعى | | |
| -٨ | التصور الحس حركى | | |
| -٩ | التصور الانفعالى | | |
| -١٠ | التحكم فى الصورة | | |

ملاحظات وآراء ترونها سيادتكم:

.....
.....

.....

.....

استمارة تفرغ آراء الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية لمحاور

مقياس التقييم لإختبارات الناشئين فى سباحة الصدر

بعد استطلاع آراء الخبراء للتعرف على الوزن النسبى (الأهمية النسبية) لمحاور ومفردات التقييم الأداء لإختبارات الناشئين فى سباحة الصدر تبين الآتى:

جدول الوزن النسبى لمحاور مقياس التقييم لإختبارات الناشئين فى سباحة الصدر

| م | المحاور | الأهمية النسبية لتقييم أداء الناشئين فى سباحة الصدر |
|-----|------------------|---|
| -١ | وضع الجسم | ٥ % |
| -٢ | حركات الذراعين | ١٠ % |
| -٣ | حركات الرجلين | ١٠ % |
| -٤ | التنفس | ٥ % |
| -٥ | التوافق الكلى | ٢٠ % |
| -٦ | التصور البصرى | ١٠ % |
| -٧ | التصور السمعى | ٥ % |
| -٨ | التصور الحس حركى | ١٠ % |
| -٩ | التصور الانفعالى | ١٠ % |
| -١٠ | التحكم فى الصورة | ١٥ % |
| | المجموع | ١٠٠ % |

مرفق (٥)

البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني

وتوزيع الوحدات داخل البرنامج التعليمي

| المحتوى | الزمن ٩٠ ق | أجزاء الوحدة | |
|--|--------------------------|--------------------------|---------|
| تحتوي على تمارينات تساعد على تهيئة الجسم تشمل الإحماء والإعداد البدني للمشاركة في النشاط التعليمي والتطبيقي. | (١٥ ق) | التهيئة | أولا : |
| ويتم توزيع أجزاء إستراتيجية التصور الذهني في كل درس ويتضمن التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحس حركي - التحكم في الصورة | (١٥ ق) | استراتيجية التصور الذهني | ثانيا : |
| ويحتوي على تحسين مستوى المهارات الأساسية في سباحة الصدر (قيد البحث) وتصحيح الأخطاء والإثابة على حسن الأداء. | النشاط التعليمي (٢٠ ق) | الجزء الرئيسي | ثالثا : |
| ويحتوي على تطبيق ما تم تعلمه في الجزء التعليمي في صورة تنافسية والإثابة على حسن الأداء أثناء السباحة بصفارة تنبيه. | النشاط التطبيقي (٣٠ ق) | | |
| تشتمل على تمارينات تهدئة داخل وخارج الماء للوصول بالجسم إلى الحالة الطبيعية. | التهدئة (١٠ ق) | الجزء الختامي | رابعا : |

مسح مرجعي لبرامج التصور الذهني بالدراسات العربية

| م | اسم الباحث | السنة | عدد الأسابيع | الزمن الكلي للبرنامج | عدد الوحدات في الأسبوع | زمن الوحدة الواحدة |
|---|--|-------|--------------|----------------------|------------------------|--------------------|
| ١ | محمد أحمد عبد الله | ١٩٩٧ | ٨ | ١١٢٠ ق | ٤ | ٣٥ ق |
| ٢ | حامد محمود القنواطي، محمد محمد الشحات | ١٩٩٨ | ٦ | ١٠٨٠ ق | ٦ | ٣٠ ق |
| ٣ | محمد عنبر محمد بلال | ٢٠٠٠ | ١٢ | ٩٠٠ ق | ٣ | ٢٥ ق |

| | | | | | | |
|-----------|-------|--------------|----|------|----------------------------|----|
| ٤٠ ق | ٤ | ١٢٨٠ ق | ٨ | ٢٠٠٠ | نرمين رفيق محمد | ٤ |
| ٣٠ ق | ٦ | ١٤٤٠ ق | ٨ | ٢٠٠٠ | عبد الباسط جميل عبد الفتاح | ٥ |
| ١٠ - ٥ ق | ٤ | ٣٢٠ - ١٦٠ ق | ٨ | ٢٠٠٠ | الهام عبد العظيم فراج | ٦ |
| ٥ ق | ٥ | ١٥٠ ق | ٦ | ٢٠٠٠ | حسام الدين أحمد خليفة | ٧ |
| ٣٠ ق | ٣ | ٩٠٠ ق | ١٠ | ٢٠٠١ | محمد عمرو أحمد مطاوع | ٨ |
| ٣٠ ق | ٣ | ٩٠٠ ق | ١٠ | ٢٠٠١ | رشا محمد توفيق محمد | ٩ |
| ٣٠ ق | ٥ | ١٨٠٠ ق | ٦ | ٢٠٠١ | علاء الدين إبراهيم | ١٠ |
| ٣٠ ق | ٣ | ٩٠٠ ق | ١٠ | ٢٠٠١ | فاطمة أحمد حسن بليونى | ١١ |
| ١٠ - ٥ ق | ٣ | ٤٥٠ ق | ١٠ | ٢٠٠٢ | حسام عز الرجال إبراهيم | ١٢ |
| ٣٠ ق | ٣ | ١٠٨٠ ق | ١٢ | ٢٠٠٣ | مديحة عز الدين محمد | ١٣ |
| ٣٠ ق | ٣ | ٩٠٠ ق | ١٠ | ٢٠٠٣ | حامد محمد حامد الكومى | ١٤ |
| ٣٠ - ١٥ ق | ٤ - ٣ | ٧٢٠ - ١٠٨٠ ق | ١٢ | ٢٠٠٣ | عبد الرحمن محمد عبد الرحمن | ١٥ |
| ٤٥ ق | ٣ | ١٦٢٠ ق | ١٢ | ٢٠٠٤ | وليد أحمد جبر | ١٦ |
| ٢٥ ق | ٤ | ١٢٠٠ ق | ١٢ | ٢٠٠٤ | أحمد صبحى سالم | ١٧ |

نموذج لتدرج تنفيذ البرنامج التعليمى باستخدام استراتيجية التصور الذهنى فى تحسين المستوى المهارى لناشئين سباحة الصدر

| تاريخ التطبيق | زمن الوحدة التعليمية | | محتوى الوحدة التعليمية اليومية للمجموعة التجريبية * | رقم الوحدة التعليمية | الوحدات الأسبوعية |
|---------------------------------|----------------------|----------|--|-------------------------|----------------------|
| | اليومي | الأسبوعي | | | |
| الأحد الموافق: ٢٠١١/٧/٣ م | ٩٠ ق | | التهيئة: تمرين (١، ٢). مهارات التصور الذهني: (١، ٢، ٣). الجزء الرئيس: وضع الجسم الطفو. التهيئة: تمرين (١، ٢). | ١ | الأسبوع (الأول) |
| الاثنين الموافق: ٢٠١١/٧/٤ م | ٩٠ ق | | التهيئة: تمرين (٣، ٤). مهارات التصور الذهني: (٤، ٥، ٦). الجزء الرئيس: وضع الجسم الطفو والإنزلاق في الماء. التهيئة: تمرين (٣، ٤). | ٢ | |
| الأربعاء الموافق: ٢٠١١/٧/٦ م | ٩٠ ق | ٣٦٠ ق | التهيئة: تمرين (٥، ٦). مهارات التصور الذهني: (٧، ٨، ٩). الجزء الرئيس: وضع الجسم الإنزلاق بالطفو. التهيئة: تمرين (٥، ٦). | ٣ | |
| الخميس الموافق: ٢٠١١/٧/٧ م | ٩٠ ق | | التهيئة: تمرين (١٥، ١٦). مهارات التصور الذهني: (١٩). الجزء الرئيس: دفع حائط الحمام و مع الإنزلاق واداء ضربات الذراعين مع ضربات الرجلين التهيئة: تمرين (٧، ٨). | ٤ | |