

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي على أداء بعض مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط

* أ.د / صالح محمد صالح

** أ.د/ كامل عبد المجيد قنصوة

*** أ.د/ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم

**** أ/ موسى محمد حسنين علام

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد البرامج التعليمية جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لأنجاز الأعمال ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة، والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات العلمية بقاعة أو حجرة النشاط لمدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتنظيم هادف محدد ويعود على المتعلم بالتحسين. (١٥ : ٧٤)

كما حظى المجال التعليمي بإهتمام بعض الدول وعلى رأسها السويد وأستراليا، حيث يتم تطبيق برامج التدريب العقلي كأحد الأبعاد الرئيسية فى المنهاج المدرسى حيث يمثل خمس عشرة دقيقة من زمن درس التربية الرياضية (٢٠ : ٣٢٢)

ويعد التصور العقلي أحد الأبعاد الهامة فى علم النفس الرياضى والذى يساعد فى إكتساب وتنمية الأداء المهارى والإرتقاء بالمهارات الحركية لذا فهو

* أستاذ تدريب الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

** أستاذ المناهج وتدريب التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون خدمة البيئة والمجتمع (سابقاً) - كلية التربية الرياضية-جامعة أسيوط

*** أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب (سابقاً)- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

**** باحث بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية كلية التربية الرياضية-جامعة أسيوط

يعد دعامة رئيسية للتدريب الرياضى وذلك بتطوير الأداء وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز، كما يساعد فى توجيه عملية الإدراك السليم للمهارات المراد تعليمها أو تنميتها والتدريب عليها. (٩: ١٧٢).

كما يشير "العربي شمعون" (١٩٩٦م) إلى أن التصور العقلي لا يقتصر استخدامه فقط على الاشتراك فى المنافسات الرياضية بل يستخدم أيضا فى مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم. (٣١: ١٩).

ونبعت مشكلة البحث من أن التعلم بالطريقة التقليدية فى سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق تحتاج إلى جهد كبير ووقت طويل لإتمام الاتقان فى التعليم وإتضح ذلك للباحثين من خلال خبراتهم العملية فى تعليم السباحة مما إسترعى إنتباه الباحثين إلى ضرورة استخدام وسيلة أو طريقة لسرعة وتطوير عملية التعليم للسباحة وقد استقر رأي الباحثين على ان يكون هذه الوسيلة هي برامج التدريب العملي التي ظهرت أهميتها الكبيرة فى عملية التعلم خاصة فى المجال الرياضى.

ومن خلال إطلاع الباحثين على طرق التعليم بمدارس تعليم السباحة، وجد الباحثون أن التدريب العقلي لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة فى تعليم السباحة للمبتدئين من طلاب جامعة أسيوط، إلى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية " البصرية - السمعية - الحسية" والتي تعد وسائل مهمة وفاعلة فى تعلم مهارات السباحة إذا ما اقترنت بالتدريب العقلي، كذلك لاحظ الباحثون كثرة الأخطاء من قبل المتعلمين فى مستوى الأداء المهارى والتي قد تكون بسبب عدم إسترجاع وتصور المهارات الحركية قبل أدائها وعدم التحليل السليم للنواحي الفنية التى تتكون منها المهارة، وقد يرجع ذلك إلى قصور فى المهارات العقلية الأساسية كالإسترخاء والتصور العقلى والتي تلعب دورا رئيسيا

وهاما فى زيادة فاعلية أداء المبتدئين لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق، كما أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، إذ أن العملية التعليمية فى مجال التربية الرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنويع فى استعمال أساليبيهما، وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولاسيما فى أثناء تعلم المهارات الجديدة، لذا يرى الباحثون أن المهارات العقلية تلعب دورا رئيسيا وهاما فى زيادة فاعلية أداء سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق نظرا لزيادة العبء النفسى الواقع على الطلاب المبتدئين فى دروس تعليم السباحة.

وإنطلاقا من ذلك تركزت مشكلة البحث فى محاولة بناء برنامج تعليمى باستخدام التصور العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الأداء المهارى للطلاب الممارسين المبتدئين فى السباحة من طلاب جامعة أسيوط فى رياضة السباحة لتحقيق أفضل إنجاز على مستوى تعليم مهارات السباحة وخفض التوتر وتكوين تصورات واقعية للأداء الجيد لدى المتعلمين بمدارس تعليم السباحة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمى باستخدام التصور العقلي للطلاب الممارسين المبتدئين للسباحة من طلاب جامعة أسيوط ومعرفة تأثير البرنامج المقترح على:

- ١- المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - التصور العقلي).
- ٢- مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء- التصور العقلي) لصالح القياس البعدي لكل منهما.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في مستوى أداء مهارات سباحة الزحف علي البطن والوقوف في الماء العميق لصالح القياس البعدي لكل منهما.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

أ- التصميم التجريبي للبحث :

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التعليمي التقليدي (بدني- مهاري).

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب جامعة أسيوط للعام الجامعي

(٢٠١٥م/ ٢٠١٦م).

عينة البحث :

عينة الدراسة الاستطلاعية :

وعددها (٢٠ طالب) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية وممثلة لمجتمع البحث مجموعة مميزه (١٠ طالب) ومجموعه غير مميزه (١٠ طالب).

عينة الدراسة الأساسية :

أختيرت عينة الدراسة الأساسية من طلاب جامعة أسيوط للعام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها (٢٠ طالب) قسمت عشوائياً الى مجموعتين قوام كل منها :

أ- مجموعة تجريبية تخضع للبرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي (بدني- مهاري- عقلي) (١٠ طالبا).

ب- مجموعة ضابطة تخضع للبرنامج التعليمي التقليدي (بدني- مهاري) (١٠ طالبا).

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

المجموع	عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية
	التجريبية	الضابطة	
٤٠	١٠	١٠	٢٠

أدوات جمع البيانات:

- أ- أدوات قياس المتغيرات الوصفية: واشتملت علي:
- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم).
 - الوزن: باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم).
 - العمر الزمني: عن طريق تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
 - الذكاء: اختبار الذكاء العالي إعداد السيد محمد خيرى (١٩٩٧م) (١٠) مرفق (٢).

ب- أدوات قياس المتغيرات النفسية:

- بطاقة مستويات التوتر العضلي (مرفق ٣). **Muscle Tension**

Levels sheat

- مقياس التصور العقلي متعدد الأبعاد في المجال الرياضي (مرفق ٤).

Mental Imagery Scale In Sport

ج- إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق (مرفق ٧).

تم استخدام هذه الاختبارات فى دراسات مرتبطة وأجريت بعضها على عينات مشابهة لعينة البحث الحالى كما فى دراسة كلا من "محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١م) (١٨)، أحمد خضيرى (٢٠١٣م) (٢)، أحمد محمد سعد محمد (٢٠١٠م) (٤)، أحمد محمد علام (٢٠٠٨م) (٥)، عبد العاطي عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة (٢٠٠١م) (١٦)، نيفين هريدى (٢٠٠٦م) (٥٨)، أحمد عوض عبدالهادى (٢٠١٣م) (٣)، هبة الأشقر (٢٠٠٦م) (٣٠) الخطة الزمنية لإجراءات البحث :

أ- الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى وتهدف إلى:

١- تحديد الإختبارات والقياسات الملائمة للقياسات النفسية والعقلية لإجراء التكافؤ.

٢- تصميم البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التصور العقلي.

٣- وضع إستمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية وتهدف إلى :

١- إعداد وتقنين استمارة تقييم مستوى الأداء..

٢- تقنين اختبارات المهارات العقلية بطاقة مستويات التوتر العضلى ،مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى.

٣- إعداد الكتيب المصغر لمهارة الاسترخاء العضلي (التعاقبي)

أ- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لبطاقة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

قام الباحثون بإعداد استمارة استطلاع رأى للسادة الخبراء مرفق (٧)

حول بطاقة تقييم مستوى الأداء المهارى وذلك من خلال تحليل المحتوى

للدراستات المرتبطة، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال السباحة والمناهج وتدرّس التربية الرياضية والبالغ عددهم (١٥) خبيراً (مرفق ١) في الفترة من (١٥/٥/٢٠١٦م) إلى (٣٠/٥/٢٠١٦م) وذلك للتعرف على مدى مناسبة بطاقة التقويم حيث أنها تحتوى على النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها عند أداء المتعلم للعناصر الأساسية لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق والتي تتضمن:

أ- ضربات الذراعين (٣ درجات).

ب- ضربات الرجلين (درجتان).

ج- التنفس (٤ درجات).

د- التوافق الكلى (درجتان).

هـ- الوقوف في الماء العميق (٥ درجات).

ب- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التصور العقلي :

لتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء قام الباحثون بتحليل المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال السباحة والمناهج وطرق التدريس ونذكر منهما "أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١١م) (١) مصطفى كاظم، أبو العلا عبد الفتاح، أسامة كامل راتب (١٩٩٧) (٢٦)، محمد علي القط (٢٠٠٠) (٢٢)، محمد علي القط (٢٠٠٢) (٢٣)، وائل عبده المعطي خلف الله محمد (٢٠٠٢) (٣٢)، خالد كردى (٢٠١٠م) (١٢) محمد فتحى الكردانى وآخرون (٢٠١٤م) (٢٤)، حيث توصل الباحثون إلى أهداف عامة وأهداف سلوكية للبرنامج وأسس تصميم البرنامج، أسس تنفيذ البرنامج، ومحتويات البرنامج التعليمي المقترح.

الهدف العام من البرنامج :

تحسين مستوى أداء مهارة سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط من خلال تنمية

المهارات العقلية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

محتويات البرنامج التعليمي المقترح : مرفق (٨) :

يشتمل البرنامج التعليمي المقترح على ثلاث جوانب رئيسية هي :

- الجانب البدني: لتنمية القدرات البدنية العامة والخاصة.
- الجانب المهاري: لتحسين مستوى أداء مهارة سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

- الجانب العقلي: لاكتساب وتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة.

وحتى يمكن تحقيق أهداف البرنامج التعليمي اقترح الباحثين (٢٤) وحدة تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة بسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق كما يلي:

ج- وحدات التصور العقلي المقترح:

١- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول البرنامج المقترح للتصور العقلي.

قام الباحثين بإعداد استمارة استطلاع رأى للسادة الخبراء مرفق (٦) حول جوانب البرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي وذلك من خلال تحليل المحتوى للدراسات المرتبطة، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس والبالغ عددهم (٧) خبيراً مرفق (١) فى الفترة من (١٥/٥/٢٠١٦م) إلى (٣٠/٥/٢٠١٦م) وذلك للتعرف على مدى مناسبة الأهداف الموضوعية للبرنامج وكذلك أسسه ومحاور وأبعاد البرنامج ومحتواه والإطار الزمني وأساليب التدريب المناسبة، ومن خلال نتائج استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والتي تم عرضها سابقاً قام الباحثين بوضع خطوات بناء البرنامج المقترح كما يلي:

٢- أهداف البرنامج:

- أ- تنمية بعض المهارات العقلية للطالب (الاسترخاء العضلي والعقلي- التصور العقلي).
- ب- تنمية المهارات العقلية الخاصة بسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق (الاسترخاء العضلي والعقلي- التصور العقلي متعدد الأبعاد).
- ج- تحسين مستوى أداء الطلاب لمهارة سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق من خلال تنمية بعض المهارات العقلية المرتبطة بالمهارة.

٣- محاور وأبعاد البرنامج:

- أ- المحور الأول: المهارات العقلية الأساسية: Basic Mental Skills
- البعد الأول: الاسترخاء العضلي والعقلي وقد استغرق (٨) وحدات..
- البعد الثاني: التصور العقلي الأساسي وقد استغرق (٦) وحدات..
- ب- المحور الثاني: المهارات العقلية الخاصة بسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق: Special Mental Skills
- البعد الأول: التصور العقلي متعدد الأبعاد وقد استغرق (١٠) وحدات.

٤- الإطار الزمني لمحاور وأبعاد البرنامج:

من خلال نتائج استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء تم تحديد مدة البرنامج بـ (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ إجمالي الوحدات (٢٤) وحدة عقلية، بإجمالي عدد ساعات (١٢) ساعة (٧٢٠) دقيقة.

خامساً : محتوى وحدات التصور العقلي المقترحة :

وجداول (٢) يوضح النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب

العقلي المقترحة

جدول (٢)

النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة

الأبعاد	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد ساعات كل بعد
الاسترخاء (العقلي العقلي)	٨ وحدة	٢٤٠ ق	٤ ساعات
التصور العقلي الأساسي	٦ وحدة	١٨٠ ق	٣ ساعات
التصور العقلي متعدد الأبعاد	١٠ وحدة	٣٠٠	٥ ساعات
الزمن الكلي للوحدات		٧٢٠ ق	١٢ ساعة

- وقد استعان الباحث بالدراسات السابقة (٩) (٢٧)، (٢٩)، (٣١)، والمراجع العلمية (٧)، (٢٠)، (٢١) في تحديد نسبة مساهمة كل مهارة عقلية في البرنامج المقترح.

- تم توزيع المهارات العقلية على وحدات التدريب العقلي .

المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث:

- معامل الصدق :

استعان الباحثين بصدق التمايز لإيجاد معامل الصدق حيث قام الباحثين بتطبيق إختبارات المهارات العقلية "التوتر العضلي، التصور العقلي وبطاقة تقييم مستوى الأداء المهاري" في الفترة ٢٠١٦/٦/١٠م حتى ٢٠١٦/٦/١١م على مجموعتين إحداهما مميزة وهم (١٠) طالب من لاعبي السباحة من طلاب جامعة أسيوط. أما المجموعة غير المميزة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية والأخرى وعددها (١٠) طلاب.

جدول (٣)
الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في
المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الأداء المهاري	ضربات الزراعين	درجة	٢.٧٠	٠.٤٨	٠.٧٠	٠.٦٣	٧.٩٥
٢		ضربات الرجلين	درجة	١.٩٠	٠.٣٢	٠.٥٥	٠.٣٧	٨.٧٩
٣		التنفس	درجة	٣.٢٠	٠.٩٢	٠.٤٥	٠.٢٨	٩.٠٤
٤		التوافق الكلبي	درجة	١.٩٠	٠.٣٢	٠.٥٠	٠.٤١	٨.٥٧
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة	٤.٥٠	٠.٨٥	٠.٩٠	٠.٧٤	١٠.١٢
٦		مستوى الأداء	درجة	١٤.٢٠	٢.٠٤	٣.١٠	١.٥٨	١٣.٥٩
٧	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١١.٣٠	٠.٨٢	٢١.٢٠	٤.٣٢	٧.١٣-
٨		الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	٩.٩٠	٠.٧٤	١٦.١٠	١.٤٥	١٢.٠٦-

تابع جدول (٣)
الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في
المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٩		الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١١.٣٠	١.١٦	٢١.٤٠	١.٠٧	٢٠.٢٠-
١٠		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١١.١٠	٠.٥٧	٢٢.٤٠	١.٢٦	٢٥.٧٧-
١١	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١٥.٧٠	٠.٤٨	١١.٦٠	١.٥١	٨.٢٠
١٢		التصور السمعي	درجة	١٦.٦٠	٢.٥٠	١٢.٧٠	٠.٩٥	٤.٦١
١٣		التصور الحس حركي	درجة	١٨.١٠	١.٤٥	١٠.٧٠	١.١٦	١٢.٦١
١٤		الحالة الإنفعالية المصاحبة	درجة	١٣.٨٠	١.٦٢	١٠.٣٠	١.١٦	٥.٥٦
١٥		الفترة التحكم في التصور العقلي	درجة	١٨.٣٠	٠.٤٨	١٠.٧٠	٠.٨٢	٢٥.١٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2,10$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٦١ : ٢٥.٧٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق (المجموعة غير المميزة) وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٦/١٠ إلى ٢٠١٦/٦/٢٥ و جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبارات قيد البحث
(ن=١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الأداء المهادي	ضربات الزراعين	درجة	٠.٧٠	٠.٦٣	٠.٧٥	٠.٥٤	٠.٨١
٢		ضربات الرجلين	درجة	٠.٥٥	٠.٣٧	٠.٦٥	٠.٣٤	٠.٨٣
٣		التنفس	درجة	٠.٤٥	٠.٢٨	٠.٥٠	٠.٣٣	٠.٨٨
٤		التوافق الكلي	درجة	٠.٥٠	٠.٤١	٠.٤٥	٠.٣٧	٠.٩٢
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة	٠.٩٠	٠.٧٤	٠.٩٠	٠.٥٧	٠.٧٧
٦		مستوى الأداء	درجة	٣.١٠	١.٥٨	٣.٢٥	١.٤٠	٠.٩٦
٧	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	٢١.٢٠	٤.٣٢	٢١.٠٠	٤.١٦	٠.٩٩
٨		الاسترخاء العضلي للزراعين	درجة	١٦.١٠	١.٤٥	١٦.٢٠	١.٦٢	٠.٩٨
٩		الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	٢١.٤٠	١.٠٧	٢١.٥٠	١.١٨	٠.٩٧
١٠		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	٢٢.٤٠	١.٢٦	٢٢.٢٠	١.٢٣	٠.٩٤
١١	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١١.٦٠	١.٥١	١١.٣٠	١.٤٢	٠.٩٠
١٢		التصور السمعي	درجة	١٢.٧٠	٠.٩٥	١٢.٣٠	١.٣٤	٠.٧٨
١٣		التصور الحس حركي	درجة	١٠.٧٠	١.١٦	١٠.٦٠	٠.٩٧	٠.٧٧
١٤		الحالة الانفعالية المصاحبة	درجة	١٠.٣٠	١.١٦	١٠.٤٠	١.٣٥	٠.٩١
١٥		القدرة على التحكم في التصور العقلي	درجة	١٠.٧٠	٠.٨٢	١٠.٤٠	١.٢٦	٠.٨٨

قيمة (ر) عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٤) أن هناك معامل الارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات الأداء المهاري والمهارات العقلية مما يدل

على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٧) : (٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).
وقد أسفرت هذه الدراسة عن :
- صلاحية الإختبارات المناسبة للقياسات النفسية والعقلية.
- تجانس العينة :

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث (السن- الطول- الوزن - الذكاء) وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس في متغيرات النمو للعينة
قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة
١	السن	سنة	ضابطة	٢٠.١٠	١.١٠	١.٢١	١.٦٨	غير دال
			تجريبية	١٩.٥٠	٠.٨٥	٠.٧٢		
٢	الطول	سم	ضابطة	١٧٣.٥٠	٧.٧٤	٥٩.٨٣	١.٢٠	غير دال
			تجريبية	١٧٣.٧٠	٧.٠٦	٤٩.٧٩		
٣	الوزن	كجم	ضابطة	٧٠.٢٥	٧.٨٥	٦١.٦٠	١.٣٢	غير دال
			تجريبية	٧٠.١٨	٩.٠٣	٨١.٤٦		
	الذكاء	درجة	ضابطة	٢١.٠٠	٣.٥٦	١٢.٦٧	١.٥١	غير دال
			تجريبية	٢٠.٠٠	٤.٣٧	١٩.١١		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٩٧$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو حيث تراوحت قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (١.٢٠ : ١.٦٨) وهي أقل من قيمتها الجدولية، مما يدل على تجانس العينة في متغيرات النمو.

٢- المتغيرات العقلية:

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في إختبارات المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي - التصور العقلي).

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينة في إختبارات المهارات العقلية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة
١	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	ضابطة	١٨.٩٠	٢.١٨	٤.٧٧	١.٢٨	غير دال
				تجريبية	١٨.٢٠	١.٩٣	٣.٧٣		
		الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	ضابطة	١٧.٩٠	١.٢٩	١.٦٦	٠.٥٤	غير دال
				تجريبية	١٨.٠٠	٠.٩٤	٠.٨٩		
٣	التوتر العضلي للذراع	الاسترخاء العضلي للذراع	درجة	ضابطة	١٩.٩٠	١.٤٥	٢.١٠	١.٧٣	غير دال
				تجريبية	٢٠.١٠	١.١٠	١.٢١		
٤	التوتر العضلي للرجلين	الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	ضابطة	٢٠.٩٠	١.٥٢	٢.٣٢	٢.١٢	غير دال
				تجريبية	٢٠.٤٠	٢.٢٢	٤.٩٣		
٥	التصور البصري	التصور البصري	درجة	ضابطة	١٢.٦٠	١.٣٥	١.٨٢	١.٠١	غير دال
				تجريبية	١١.٥٠	١.٣٥	١.٨٣		
٦	التصور السمعي	التصور السمعي	درجة	ضابطة	١٢.٨٠	١.٦٢	٢.٦٢	١.٥٨	غير دال
				تجريبية	١٢.٩٠	١.٢٩	١.٦٦		
٧	التصور الحس حركي	التصور الحس حركي	درجة	ضابطة	١٢.٥٠	١.٢٧	١.٦١	١.٠١	غير دال
				تجريبية	١٠.٦٠	١.٢٦	١.٦٠		
٨	الحالة الانفعالية المصاحبة	الحالة الانفعالية المصاحبة	درجة	ضابطة	١٠.١٠	١.١٠	١.٢١	١.٢٨	غير دال
				تجريبية	١٠.٠٠	١.٢٥	١.٥٦		
٩	القدرة على التحكم في التصور العقلي	القدرة على التحكم في التصور العقلي	درجة	ضابطة	١٠.٧٠	١.٢٥	١.٥٧	٢.٠٤	غير دال
				تجريبية	١٠.٩٠	٠.٨٨	٠.٧٧		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.97$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية قيد البحث حيث تراوحت

قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (٠.٥٤ : ٢.١٢) وهي أقل من قيمتها الجدولية، ما يدل على تجانس العينة في إختبارات المهارات العقلية قيد البحث.
٣- متغيرات مرتبطة بمستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق :

للتأكد من تجانس مجموعتي البحث في الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق تم تطبيق استمارة تقييم مستوى الأداء على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينة في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة
١	الضربات الزراعين	٣ درجة	ضابطة	٠.٦٠	٠.٧٤	٠.٥٤	١.٢٢	غير دال	
			تجريبية	٠.٨٥	٠.٦٧	٠.٤٥			
٢	الضربات الرجلين	٢ درجة	ضابطة	٠.٣٠	٠.٤٢	٠.١٨	١.١٤	غير دال	
			تجريبية	٠.٤٠	٠.٣٩	٠.١٦			
٣	التنفس	٤ درجة	ضابطة	٠.٤٥	٠.٦٠	٠.٣٦	٢.٦٣	غير دال	
			تجريبية	٠.٤٥	٠.٣٧	٠.١٤			
٤	التوافق الكلي	٢ درجة	ضابطة	٠.٥٠	٠.٧١	٠.٥٠	٢.٣٧	غير دال	
			تجريبية	٠.٤٠	٠.٤٦	٠.٢١			
٥	الوقوف في الماء العميق	٥ درجة	ضابطة	٠.٥٠	٠.٧١	٠.٥٠	١.٠٢	غير دال	
			تجريبية	٠.٦٠	٠.٧٠	٠.٤٩			
٦	مستوى الأداء	درجة	ضابطة	٢.٣٥	٢.١٦	٤.٦٧	١.٦١	غير دال	
			تجريبية	٢.٧٠	١.٧٠	٢.٩٠			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٩٧

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث حيث تراوحت قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (١.٠٢ : ٢.٦٣) وهي أقل من قيمتها الجدولية، مما يدل على تجانس العينة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

- القياسات القبليّة :

- تم إجراء القياسات القبليّة من (٢٩/٦/٢٠١٦ وحتى ٣٠/٦/٢٠١٦)
- عرض لبعض العضلات العاملة في تدريبات الاسترخاء التعاقبي باستخدام برنامج اليوتيوب على جهاز الحاسب الآلي (للمجموعة التجريبية).
- تم حصر المجموعات العضلية من المراجع العلمية، **محمد العربي** (٢٠٠١) (٢٠)، أسامة راتب (٢٠٠٠) (٧)، **محمد علاوي** (٢٠٠١) (٢١)، وايضاً الرجوع الى أحد المراجع العلمية في مجال التشريح (٣٣).

- تطبيق البرنامج (التجربة الأساسية)

- حيث تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٣/٧/٢٠١٦م حتى ٢٥/٨/٢٠١٦م بواقع ٨ أسابيع. وجدول (٨) يوضح التوزيع الزمني لأجزاء الدرس لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

جدول (٨)

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
الزمن	أجزاء الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
٣٠ ق	الإعداد العقلي	١٠ ق	التهيئة العامة
٢ ق	الانتقال من الصالة لحمام السباحة	١٥ ق	التهيئة الخاصة
٥ ق	التهيئة العامة	٦٠ ق	الشرح اللفظي للمهارة وأداء النموذج والخطوات التعليمية والتدريبات والتطبيقات
١٥ ق	التهيئة الخاصة		
٣٥ ق	الجزء الرئيسي		
٣ ق	الجزء الختامي	٥ ق	الجزء الختامي
٩٠ ق	المجموع	٩٠ ق	المجموع

- القياسات البعديّة :

أجريت القياسات البعدية وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٨/٢٩ إلى ٢٠١٦/٨/٣٠ مع مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

سابعاً: المعالجة الإحصائية للبيانات

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الدرجة المقدرة.
- النسبة المئوية.
- الوزن النسبي.
- معامل الارتباط.
- النسبة الفئوية.
- التباين.
- قيمة ت.
- مقدار التحسن.
- نسبة التحسن.

ثامناً: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لإختبارات المهارات العقلية الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بُعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٢	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٨.٢٠	١.٩٣	١٢.٦٠	١.٠٧	٤٤.٤٤	٨.١٦
٣		الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٨.٠٠	٠.٩٤	١٠.٨٠	١.٢٣	٦٦.٦٧	١٨.٥٢

تابع جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبارات
المهارات العقلية الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط المساوي	الانحراف المعياري	المتوسط المساوي	الانحراف المعياري	
٤		الاسترخاء العقلي للجذع	درجة	٢٠.١٠	١.١٠	١٢.٧٠	١.٥٧	٥٨.٢٧
٥		الاسترخاء العقلي للرجلين	درجة	٢٠.٤٠	٢.٢٢	١٢.٣٠	١.٤٢	٦٥.٨٥
٦	التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١١.٥	١.٣٥	١٥.٢	٠.٧٩	%٣٢.١٧
٧		التصور السمعي	درجة	١٢.٩	١.٢٩	١٥.١	٢.٢٣	%١٧.٠٥
٨		التصور الحس حركي	درجة	١٠.٦	١.٢٦	١٧.١	١.٢٩	%٦١.٣٢
٩		الحالة الإنفعالية المصاحبة	درجة	١٠	١.٢٥	١٢.٧٠	١.٠٦	%٢٧.٠٠
١٠		القدرة على التحكم في التصور العقلي	درجة	١٠.٩	٠.٨٨	١٦.٥	٢.٢٧	%٥١.٣٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض اختبارات المهارات العقلية الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٦٦ : ١٨.٥٢)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧.٠٥% : ٦٦.٦٧%).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبارات
المهارات العقلية الأساسية للمجموعة الضابطة قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري		
٢	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٨.٩٠	٢.١٨	١٦.١٠	١.٤٥	١٧.٣٩	٣.٢٣
٣		الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٧.٩٠	١.٢٩	١٤.٤٠	٢.٠١	٢٤.٣١	٤.٦٧
٤		الاسترخاء العضلي للذراع	درجة	١٩.٩٠	١.٤٥	١٦.٦٠	١.٤٣	١٩.٨٨	٥.٣٦
٥		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	٢٠.٩٠	١.٥٢	١٦.٧٠	١.٧٧	٢٥.١٥	٦.٥٠
٦		التصور العقلي	التصور البصري	درجة	١٢.٦٠	١.٣٥	١٢.٧٠	٠.٦٧	٠.٧٩
٧	التصور السمعي		درجة	١٢.٨٠	١.٦٢	١٣.٠٠	١.٧٦	١.٥٦	٠.٢٦
٨	التصور الحس حركي		درجة	١٢.٥٠	١.٢٧	١٢.٩٠	٢.٨٨	٣.٢٠	٠.٤٧
٩	الحالة الإنفعالية المصاحبة		درجة	١٠.١٠	١.١٠	١٠.٥٠	٠.٨٤	٣.٩٦	١.٨٠
١٠	القدرة على التحكم في التصور العقلي		درجة	١٠.٧٠	١.٢٥	١٣.٨٠	٣.١٢	٢٨.٩٧	٢.٨٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١

ينتضح من نتائج جدول (١٠) مايلي: وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض

اختبارات المهارات العقلية الأساسية (التصور البصري، التصوري السمعي، التصور الحس حركي، الحالة الإنفعالية المصاحبة، القدرة على التحكم في التصور العقلي) قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٠.١٨ : ١.٥٤)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٠.٧٩% : ٩.٣٥%).

وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض اختبارات المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للذراعين، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للرجلين) قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٣ : ٦.٥٠).

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارات السباحة للمجموعة التجريبية قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الأداء المهاري	ضربات الذراعين	درجة / ٣	٠.٨٥	٠.٦٧	٢.٣	٠.٦٧	١٧٠.٥٩	٥.٥١
٢		ضربات الرجلين	درجة / ٢	٠.٤	٠.٣٩	١.٨	٠.٤٢	٣٥٠.٠٠	٧.٢٠
٣		التنفس	درجة / ٤	٠.٤٥	٠.٣٧	٢.٨	٠.٧٩	٥٢٢.٢٢	١١.١١
٤		التوافق الكلي	درجة / ٢	٠.٤	٠.٤٦	١.٩	٠.٣٢	٣٧٥.٠٠	٨.٢٢
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة / ٥	٠.٦	٠.٧	٣.٨	٠.٧٩	٥٣٣.٣٣	٢٤.٠٠
٦		مستوى الأداء	درجة / ١٦	٢.٧	١.٧	١٢.٦	١.٨٤	٣٦٦.٦٧	٢٦.١٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٥١ : ٢٦.١٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧٠.٥٩% : ٥٣٣.٣٣%).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارات السباحة للمجموعة الضابطة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الأداء المهاري	ضربات الذراعين	درجة ٣ /	٠.٦٠	٠.٧٤	١.٢٠	٠.٧٩	١٠٠.٠٠	١.٤٧
٢		ضربات الرجلين	درجة ٢ /	٠.٣٠	٠.٤٢	١.١٠	٠.٥٧	٢٦٦.٦٧	٣.٣٦
٣		التنفس	درجة ٤ /	٠.٤٥	٠.٦٠	١.٦٠	٠.٥٢	٢٥٥.٥٦	٤.٨٧
٤		التوافق الكلي	درجة ٢ /	٠.٥٠	٠.٧١	١.٢٠	٠.٤٢	١٤٠.٠٠	٢.٦٩
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة ٥ /	٠.٥٠	٠.٧١	١.٦٠	٠.٨٤	٢٢٠.٠٠	٣.١٦
٦		مستوى الأداء	درجة ١٦ /	٢.٣٥	٢.١٦	٦.٧٠	١.٥٧	١٨٥.١١	٤.٨٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (١٢) مايلي: وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث (ضربات الرجلين،

التنفس، الوقوف فى الماء العميق، التوافق الكلى) لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٨٧ : ٢.٦٩) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٤٠% : ٢٦٦.٦٧%).

وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة ضربات الذراعين قيد البحث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١.٤٧)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية:

سوف يقوم الباحثين بمناقشة النتائج التى وردت فى الجداول السابق عرضها لكل مهارة عقلية على حدة (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي) من خلال الفروق بين :

- القياس القبلي البعدي للمجموعة التجريبية.
- القياس القبلي البعدي للمجموعة الضابطة.
- متوسط مقدار التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الاسترخاء ، التصور العقلي :

يشير جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبارات المهارات العقلية الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي قبل وبعد التجربة للمجموعة التجريبية فى متغير الإسترخاء (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للرجلين، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للذراعين)، وفى متغير التصور العقلي بأبعاده (البصرى- السمعى- الحس حركى- الإنفعالى- التحكم فى الصورة) وذلك لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون هذه الفروق فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام التصور العقلى (بدنى- مهارى- عقلى) وما تشتمل عليه وحدات التصور العقلى المقترحة من تدريبات إسترخائية تناولت المناطق التى يتمركز فيها التوتر مثل (الذراعين- الجذع- الرجلين) والتى كان لها بالغ الأثر فى خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم، كذلك يتأسس البرنامج على التصور العقلى العام والتحكم فى التصور بإستخدام تدريبات وضوح التصور والتحكم فى التصور، والتصور العقلى المتعدد الأبعاد بإستخدام تدريبات التصور البصرى- السمعى- الحس حركى- الإنفعالى- من خلال وسائل العرض المختلفة. وظهر ذلك جليا فى متغير التوتر العضلي حيث حصل على نسبة التحسن (٤٤.٤٤% : ٦٥.٨٥%) ويشير ذلك لمقدار ما تمثله مهارة الاسترخاء العضلي من أهمية فى خفض مستوى التوتر العضلي والعقلي.

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) ما يلي:

عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات النفسية قيد البحث (التصور البصرى، التصور السمعى، التصور الحس حركى، الحالة الإنفعالية المصاحبة، للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٠.١٨ : ١.٥٤) وهى أقل من قيمتها الجدولية، كما أن وجود نسب تحسن ضعيفة والتي تراوحت ما بين (٠.٧٩% : ٩.٣٥%) وقد يرجع ذلك إلى عدم تناول ومراعاة البرنامج التقليدى داخل محتواه المتغيرات النفسية والعقلية بالقدر الكافي وعلى أسس علمية واضحة وهذا قد توافر فى البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أورده كلا من "أسامة كامل راتب وعلى محمد زكى (١٩٩٢م) (٦)، رشا محمد توفيق (٢٠٠١م) (١٣)، محمد العربى شمعون (٢٠٠١م) (٢٠)، علياء حلمى عبدالرحمن، نشوى محمود حنفى (٢٠٠٣م)

(١٧)، هديل أحمد محمد متولى (٢٠٠٩م) (٣١)، مصطفى الأشقر (٢٠١١م) (٢٧)، خالد محمد خلاف (٢٠٠٥) (١١)، على أن تمرينات الإسترخاء تساعد فى إزالة التوتر والإضطراب العصبى فى المناطق التى يتمركز فيها التوتر أثناء الأداء مثل الرقبة والوجه والعين والذراعين والكتف والظهر والأيدى والأرجل كما تساعد تمرينات الإسترخاء أيضا على تحقيق أفضل مستوى للاعبين لأنها تمكن اللاعبين من التحكم والسيطرة على أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أورده "بليسنجر(١٩٩٩م)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م)، محمد العربى شمعون (٢٠٠١م)، محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م)، على أن التصور العقلى يساعد فى الوصول إلى أفضل مستوى خلال التدريب أو المنافسة وذلك من خلال تنمية عناصر الأداء فى البداية بالسرعة البطيئة لتحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وتقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبى إلى المجموعات المؤدية للمهارات، ومن ثم تنقية وتحسين وتثبيت الأداء النهائى وأيضا تحسين مستوى الأداء العقلى المرتبط بالتصور العقلى عن المهارة. (٣٦: ١٢٠- ١٢١)، (٨: ٣١٧- ٣١٨)، (٢٠: ٢١١-٢١٢)، (٢١: ٢٥١).

كما يرجع الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج المقترح فى تطوير المهارات العقلية قيد الدراسة، فى مواجهة التوتر والقلق المصاحبين للمواقف السلبية التى يتعرض لها الطالب والتي تمثل له ضغوطاً نفسية، مما أدى إلى تنمية قدرة الطالب فى التعامل مع هذه المواقف بهدوء وإيجابية وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول" توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء- التصور العقلي) لصالح القياس البعدي لكل منهما".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى أداء مهارات سباحة الزحف علي البطن والوقوف في الماء العميق لصالح القياس البعدي لكل منهما.

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث (ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس، التوافق الكلي، الوقوف في الماء العميق، مستوى الأداء) لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٥١: ٢٦.١٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧٠.٥٩% : ٥٣٣.٣٣%).

ويرجع الباحثون هذا التقدم في مراحل الأداء للمجموعة التجريبية إلى تأثير مصاحبة التدريب العقلي للتدريب المهارى والذي زاد من فاعليته وذلك لأنه من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن المتعلم من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداة، كما تزداد قدرته على عزل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء كذلك مهارة الإسترخاء سواء كان عضليا أو عقليا قد ساهم في خفض مستوى التوتر والقلق لدى الطلاب أثناء التقييم.

ويرجع "محمد العربى" (٢٠٠١م) فاعلية التدريب العقلى إلى قدرة الجهاز العصبى على التسجيل الحى 'Register Sensory gKlh' للأنماط الحركية Motor Patterns وقدرتها على إسترجاع وإعادة ترتيب الصور، حيث يؤدي

التدريب العقلي إلى إحداث تغيرات في الجهاز العصبي المركزي وهي التي يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات. (٢٠: ٣١١)

وقد ذكر "مدحت إبراهيم" (٢٠٠٥م) (٢٥) نقلا عن ندفير **Nideffer** (١٩٨١م) (٣٥)، أن العناصر الرئيسية لنجاح الأداء هي التركيز والإسترخاء والثقة وأن دمج العناصر الثلاثة سويا يؤدي إلى أفضل النتائج

وتؤكد نتائج دراسة "تيفين هريدى" (٢٠٠٦م) (٢٩)، هديل متولى (٢٠٠٩م) (٣١)، إسلام محمد (٢٠١٣م) (٩)، أحمد عوض" (٢٠١٣م) (٣) على ضرورة تنمية المهارات العقلية بجانب المهارات البدنية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء. شيبيرد (٣٧)، ميشيل (٣٤).

ويضيف "محمد علاوى" (٢٠٠١م) أن التدريب العقلي يشكل إمكانية جيدة مكملة للتدريب البدني، كما أنه يسمح بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية، وأن الخلط بين التدريب العقلي والتدريب البدني يؤدي إلى نتائج أفضل. (٢١: ١٩٠)

كما يتضح من نتائج جدول (١٢) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث (ضربات الرجلين، التنفس، مستوى الأداء، الوقوف فى الماء العميق، التوافق الكلى) لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٦٩: ٤.٨٧) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٤٠%: ٢٦٦.٦٧%). ويرجع الباحثون هذا التحسن فى مستوى الأداء للمجموعة الضابطة للبرنامج التعليمى للمجموعة الضابطة حيث يشتمل على الجانبين (البدنى والمهارى)، وفى هذا الصدد يذكر زكى محمد حسن

(٢٠٠٠م) أن الإعداد البدنى والمهارى يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعب من أجل تحسين النواحي المهارية. (١٤: ٨٤) كذلك وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة (ضربات الذراعين قيد البحث)، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١.٤٧)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية.

ويرجع الباحثون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى البرنامج التعليمى المقترح باستخدام التصور العقلى حيث يتميز بالتكامل فى جوانب الإعداد التى يشملها من (إعداد بدنى - مهارى - عقلى) مما أدى إلى مقدار تحسن أفضل من البرنامج التعليمى الذى يشمل جوانب الإعداد (البدنى والمهارى) ويؤكد **محمد علاوى** (٢١) على أن تدريب المهارات العقلية هو برنامج تربيوى تعليمى منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين لإكتساب وإتقان المهارات العقلية التى ثبتت فائدتها وفعاليتها فى الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى والإستمتاع بالرياضة ، وفى بعض الأحيان يكون هو الفيصل فى النجاح والتفوق الرياضى.

كما تتفق نتائج دراسة **نيفين هريدى** (٢٠٠٦م) (٢٩)، **هديل متولى** (٢٠٠٩م) (٣١) على أن البرنامج التعليمى والتدريبي وما يحتويه من تدريبات بدنية ومهارية والمدعم بتدريبات المهارات العقلية يؤدى إلى نتائج أكثر فاعلية من إستخدام التدريب البدنى المهارى بمفرده.

الإستنتاجات:

فى حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ،تم التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:

- تفوقت المجموعة التجريبية فى القياس البعدى على القياس القبلى فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

- برنامج التصور العقلى أثر إيجابيا وبدلالة إحصائية على تطوير بعض المهارات النفسية: (الإسترخاء، التصور العقلى بأبعاده الخمسة (البصرى- السمعى- الحس حركى - الإنفعالى- التحكم فى التصور) لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت بين (١٧.٠٥% - ٦٦.٦٧%).
- برنامج التصور العقلى المقترح أثر إيجابيا وبدلالة إحصائية فى تطوير مستوى الأداء المهارى لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت بين (١٧.٠٥% : ٥٣٣.٣٣%).

التوصيات :

- تطوير المهارات النفسية: الإسترخاء (العضى والعلى)- التصور العقلى بأبعاده الخمسة (البصرى- السمعى- الحس حركى- الإنفعالى- التحكم فى التصور) وذلك من خلال التصور العقلى لما له من أثر إيجابى على تحسين مستوى بعض المهارات النفسية والعقلية.
- تدعيم الأداء العملى فى سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق بالتصور العقلى ،لما له من أثر إيجابى فى تحسين مستوى الأداء.
- الإهتمام بإستخدام التصور العقلى فى التعليم لأنه يمكن الطالب من التعرف على طبيعة المهارات وتوجيه الإستجابات الحسية والحركية بالصورة السليمة.
- الإهتمام بإجراء مثل هذه البحوث للتصور العقلى فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

((المراجـــــع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبوالعلا احمد عبد الفتاح (٢٠١١م): الاتجاهات المعاصرة فى تدريب السباحة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد الموجود خضيرى(٢٠١٣م): "تأثير برنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- أحمد عوض عبدالهادى(٢٠١٣م): "تأثير إستراتيجيات التدريب العقلى بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية على بعض متغيرات الأداء لناشئى السباحة " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ٤- أحمد محمد سعد محمد (٢٠١٠م): المهارات العقلية الأساسية وتنمية المستوى المهارى فى الأنشطة الرياضية المدرسية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٥- أحمد محمد علام (٢٠٠٨م): "أثر تنمية التصور العقلى وتركيز الانتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئى كرة السلة تحت ١٨ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ٦- أسامة كامل راتب ،على محمد زكى(١٩٩٢م): الأسس العلمية لتدريب السباحة، الطبعة الثانية،دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- أسامه كامل راتب(٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): "الإعداد النفسى للناشئى"، دار الفكر

العربي، القاهرة .

٩- إسلام محمد محمود سالم، محمد عبدالحميد فهمي، محمد محمد القط، سعيد محمد

غنيمة (٢٠١٣م): تأثير التصور العقلي في تحسين مستوى الأداء بالعروض الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية،المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، العدد الثامن والسبعون، الجزء الثاني، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.

١٠- السيد محمد خيرى (١٩٩٧م): اختبار الذكاء العالي، دار النهضة العربية، القاهرة.

١١- خالد محمد خلاف (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج تصور عقلي لمهارتي البدء والدوران على مستوى الإنجاز الرقوى للسباحين فى سباحة ١٠٠م زحفا على البطن" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

١٢- خالد محمد سليمان الكردى (٢٠١٠م): تأثير برنامج مقترح باستخدام أسلوب تحليل المهمة التعليمية علي تعلم سباحة الزحف علي البطن لدي طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدية الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير،جامعة أسيوط.

١٣- رشا محمد توفيق (٢٠٠١م):"التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين فى السباحة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٤- زكى محمد حسن (٢٠٠٠م): تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الإسكندرية.

١٥- عبد الحميد شرف (٢٠٠٢م): البرامج في التربية الرياضية بين والنظرية

والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة

١٦- عبد العاطي عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة (٢٠٠١م): "تأثير تنمية

التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى
مع الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة"، بحث
منشور، المؤتمر العلمي الدولي- الرياضة والعولمة، المجلد
الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

١٧- علياء حلمى عبدالرحمن، نشوى محمود حنفى (٢٠٠٣م): "تأثير

إستخدام برنامج تصور عقلى على تحسين الدوران
والمستوى الرقى لسباحة الزحف على الظهر" مجلة جامعة
المنوفية للتربية البدنية والرياضية، المجلد (١)،
العدد (٣) (يوليو).

١٨- محمد أحمد عبد اللطيف أحمد (٢٠١١م): "التدريب العقلي باستخدام

البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير
وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية" كلية التربية
الرياضية بنين، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان.

١٩- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): "التصور العقلى في المجال الرياضي"،

دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٠- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): "التدريب العقلي فى المجال الرياضى"،

الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢١- محمد حسن علاوى (٢٠٠١م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار

الفكر العربي، القاهرة.

٢٢- محمد علي القط (٢٠٠٠م): المبادئ العلمية للسباحة، مكتب العزيزي

للكمبيوتر، الزقازيق.

- ٢٣- **محمد على القط (٢٠٠٢م):** الموجز فى الرياضات المائية، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ٢٤- **محمد فتحي الكردانى وآخرون (٢٠١٤):** السباحة "تعليم - تدريس - برامج"، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية.
- ٢٥- **مدحت محمود إبراهيم (٢٠٠٥م):** "التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفعالية الأداء فى رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٦- **مصطفى كاظم، أبو العلا عبد الفتاح، أسامة كامل راتب (١٩٩٨م):** السباحة من البداية إلي البطولة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٧- **مصطفى محمد أمين الأشقر (٢٠١١م):** تأثير برنامج للتدريب العقلى على دقة بعض مهارات الركل لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٨- **موسى محمد حسنين (٢٠٠٥):** تقويم مدارس السباحة بصعيد مصر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٩- **نيفين فاروق محمود (٢٠٠٦م):** "برنامج تعليمى باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٣٠- **هبة إبراهيم محمد الأشقر (٢٠٠٦م):** فاعلية التدريب العقلى باستخدام إدراك الوقت والمسافة على مستوى الأداء الفنى والرقمى لسباحتي الزحف على الظهر والبطن، رسالة ماجستير ،

- كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان.
- ٣١- هديل أحمد محمد متولى(٢٠٠٩م): "أثر التصور العقلي والتغذية الحسية الذاتية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفنى لدى طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة الإسكندرية.
- ٣٢- وائل عبد المعطي خلف الله محمد (٢٠٠٢م): فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مهارات السباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، القاهرة

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 33-**Behnke, R.(2006)** :Kinetic Anatomy,2nd ed., Human Kienetics, U.S.A.
- 34-**Michael – S, Jim – G,(2006)**:Effect of psychological Skills Training in Swimming performance and positive 56- Psychological development: international Journal- of sport and exercise psychology.vo14(2) Jun
- 35-**Nideffer, R .(1981)**:The athletes and practice of applied sport psychology, menoughtan gum. Michigan.
- 36-**Plessinger A.(1999)**:the effect of mental imagery on athletic performance. [http www.Vanderbilt.Edu](http://www.Vanderbilt.Edu) ans Psychology health- psychology mental imagery, html

- 37-**Sheard, Michael, Golby, Jim,(2006):** Effect of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development, International Journal of sport and exercise psychology 9Morgantown,W.Va.4(2),June 2006,149-169,Total NO .of pages:21