

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام الإسترخاء على أداء بعض مهارات السباحة للمبتدئين من طلاب جامعة أسيوط \*د/ موسى محمد حسنين علام

### مقدمة ومشكلة البحث :

إن الأنشطة الرياضية ومنها السباحة تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم والمعلمين والمدربين يقضون معظم الوقت في تعليم هذه المهارات وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية ولكن هناك الكثير من الأساليب والطرق التي تساعد على سرعة التعلم وتقبل التعلم فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني، ويعتبر التدريب العقلي من الأساليب الحديثة المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والتي إهتم بها العلماء والباحثون للربط بين التدريب العقلي والبدني، ولقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث في هذا المجال العلاقة المتبادلة والوثيقة بين مستوى العمليات العقلية والتفوق والتطور في المجال الرياضي. والبرامج التعليمية تعد 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 لأجزاء 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. (١٦ : ٧٤)

كما حظى المجال التعليمي بإهتمام بعض الدول وعلى رأسها السويد وأستراليا، حيث يتم تطبيق برامج التدريب العقلي كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي حيث يمثل خمس عشرة دقيقة من زمن درس التربية الرياضية (٢٣ : ٣٢٢)

ويتفق "محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، هومار (Humara,2001)، وبوهنشتينجل (Bohnstengle,2002) على أن الإسترخاء يمثل أهمية كبرى

\* حاصل على درجة الدكتوراة بقسم المناهج وتدرّيس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

لأبي رياضي بهدف الوصول إلى قمة مستوى الأداء، حيث يساهم في التقليل من الضغوط ومن الجوانب العقلية والنفسية السلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس ويرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية مثل التركيز. (٢٣ : ١٥٨) (٤١ : ٤) (٤٤ : ١)

كما تؤدي مهارة الإسترخاء دوراً هاماً في تقليل التوتر والسيطرة على القلق والتحكم في التنفس وتحسين مستوى الأداء، لذا فهي القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الرئيسي للإسترجاع العقلي، وغالباً ما يتم التأكيد على تحقيق قدر من الإسترخاء قبل البدء في أي من الأبعاد الأخرى من التدريب العقلي. (١٣ : ١٧) (٣٧ : ٣) (٢٣ : ١٦٩)

وعند تحليل المراجع المرتبطة بالتدريب العقلي (٨)، (٢٣)، (٢٥)، وجد أن هناك احتياج إلى مهارات عقلية مهمة للطالب واللاعب وذلك في أثناء تعلم المهارات الجديدة، فضلاً عن علاجها لبعض القصور أثناء تعلم هذه المهارات وبإجراء الباحث مسح للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة في العديد من المصادر العلمية والدراسات المرتبطة والخاصة بتعليم المهارات والتدريب عليها من خلال التدريب العقلي (٢)، (٣)، (٥)، (١١)، (١٤)، (٢١)، (٣٠)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٧) تبين للباحث فائدة التدريب العقلي في سرعة التعلم وتقبل التعلم، كما نبعت مشكلة البحث من أن التعلم بالطريقة التقليدية في سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق تحتاج إلى جهد كبير ووقت طويل لإتمام الاتقان في التعليم وإتضح ذلك للباحث من خلال خبراته العملية في تعليم السباحة مما إسترعى إنتباه الباحث إلى ضرورة استخدام وسيلة أو طريقة لسرعة وتطوير عملية التعليم للسباحة وقد استقر رأي الباحث على ان تكون هذه الوسيلة هي برامج التدريب العقلي التي ظهرت أهميتها الكبيرة في عملية التعلم خاصة في المجال الرياضي.

ومن خلال إطلاع الباحث على طرق التعليم بمدارس تعليم السباحة، وجد الباحث أن التدريب العقلي (الإسترخاء) لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في تعليم السباحة للمبتدئين من طلاب جامعة أسيوط، كذلك لاحظ الباحث كثرة الأخطاء من قبل المتعلمين في مستوى الأداء المهارى والتي تكون

بسبب التوتر وعدم التحليل السليم للنواحي الفنية التي تتكون منها المهارة، وقد يرجع ذلك إلى قصور في المهارات العقلية الأساسية كالإسترخاء والذي يلعب دوراً رئيسياً وهاماً في زيادة فاعلية أداء المبتدئين لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق.

وإنطلاقاً من ذلك تركزت مشكلة البحث في محاولة بناء برنامج تعليمي بإستخدام الإسترخاء العضلي والعقلي لتنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الأداء المهارى للطلاب الممارسين المبتدئين في السباحة من طلاب جامعة أسيوط في رياضة السباحة لتحقيق أفضل إنجاز على مستوى تعليم مهارات السباحة وخفض التوتر لدى المتعلمين بمدارس تعليم السباحة.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الإسترخاء(العضلي والعقلي) للطلاب المبتدئين للسباحة من طلاب جامعة أسيوط ومعرفة تأثير البرنامج المقترح على:

- ١- المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي والاسترخاء العقلي).
- ٢- مستوى أداء سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي) 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 على البطن والوقوف في الماء العميق لصالح القياس البعدي لكل منهما.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

#### - التصميم التجريبي للبحث:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح

باستخدام (الاسترخاء العضلي والعقلي) والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التعليمي التقليدي (بدني- مهاري).

#### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب جامعة أسيوط للعام الجامعي (٢٠١٧م/ ٢٠١٨م).

#### عينة البحث:

#### عينة الدراسة الاستطلاعية:

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

#### عينة الدراسة الأساسية:

أختيرت عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (٢٠ طالب) قسمت عشوائياً الى مجموعتين قوام كل منها:

أ- مجموعة تجريبية تخضع للبرنامج التعليمي باستخدام الاسترخاء العضلي والعقلي (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 ٤). **Muscle Tension Levels sheet** (٢٢: ٢٧٨)
- مقياس القدرة على الاسترخاء **Ability To Relax Scale** (مرفق ٣). (٢٤: ٢٥٠)
- ج- إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق (مرفق ٩).
- تم استخدام هذه الاختبارات في دراسات مرتبطة وأجريت بعضها على عينات مشابهة لعينة البحث الحالي كما في دراسة كلا من "أحمد خضيرى (٢٠١٣م) (٢)، أحمد عوض عبدالهادى (٢٠١٣م) (٣)، محمد أحمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) (٢١)، أحمد محمد سعد محمد (٢٠١٠م) (٤)، أحمد محمد علام (٢٠٠٨م) (٥)، نيفين هريدى (٢٠٠٦م) (٣٥)، هبة الأثقر (٢٠٠٦م) (٣٦)، عبد العاطي عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة" (٢٠٠١م) (١٧)،
- الخطة الزمنية لكل خطوة من خطوات 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 الإسترخاء (العضلى والعقلى).
- 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 العضلي، مقياس القدرة على الإسترخاء.
- ٣- إعداد الكتيب المصغر لمهارة الاسترخاء العضلي (التعاقبي).
- **محتويات البرنامج التعليمي المقترح : مرفق (٧):**  
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 في الماء العميق.
  - **الجانب العقلي:** لاكتساب وتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة.
- وحتى يمكن تحقيق أهداف البرنامج التعليمي اقترح الباحث (٢٤) وحدة تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة بسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق.
- ب- الإطار الزمني لمحاوِر وأبعاد البرنامج:**  
من خلال نتائج استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء تم تحديد مدة البرنامج بـ (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ إجمالي الوحدات (٢٤) وحدة عقلية، بإجمالي عدد ساعات (١٢) ساعة (٧٢٠) دقيقة.
- ج- محتوى وحدات الاسترخاء العضلي والعقلي المقترحة :**  
وجدول (٢) يوضح النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة

### جدول (٢)

النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة :

النسبة المئوية	عدد ساعات كل بعد	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد الوحدات	الأبعاد
٥٠%	٦ ساعات	٣٦٠ ق	١٢ وحدة	الاسترخاء (العضلي)
٥٠%	٦ ساعات	٣٦٠ ق	١٢ وحدة	الاسترخاء (العقلي)
١٠٠%	١٢ ساعة	٧٢٠ ق		الزمن الكلي للوحدات

- وقد استعان الباحث بالدراسات السابقة (٣)، (٩)، (٣٠)، (٣٢)، (٣٥)، (٣٦)، (٣٧) والمراجع العلمية (٨)، (٢٣)، (٢٥) 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 الباحث بتطبيق إختبارات المهارات العقلية "التوتر العضلي، مقياس القدرة على الإسترخاء وبطاقة تقييم مستوى الأداء المهاري" في الفترة ٢٠١٧/٨/١٣م حتى ٢٠١٧/٨/١٤م 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 الذراعين	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 الكلي	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

### 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	
				المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
٧	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١١.٣٠	٠.٨٢	٢١.٢٠	٤.٣٢
٨		الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	٩.٩٠	٠.٧٤	١٦.١٠	١.٤٥
٩		الاسترخاء العضلي للذراع	درجة	١١.٣٠	١.١٦	٢١.٤٠	١.٠٧
١٠		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١١.١٠	٠.٥٧	٢٢.٤٠	١.٢٦
١١	الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	درجة	٥٥.٧٠	٤.٨٣	٣١.٦٠	١.٠٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢,١٠$

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 (٧.١٣ : 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 ٢٠١٧/٨/١٣ إلى ٢٠١٧/٨/٢٨م وجدول (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	
				المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
١	الأداء المهادي	ضربات الذراعين	درجة	٠.٧٠	٠.٦٣	٠.٧٥	٠.٥٤
٢		ضربات الرجلين	درجة	٠.٥٥	٠.٣٧	٠.٦٥	٠.٣٤
٣		التنفس	درجة	٠.٤٥	٠.٢٨	٠.٥٠	٠.٣٣

### تابع 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	
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 للراس	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 للذراع	درجة	٢١.٤٠	١.٠٧	٢١.٩٠	١.١٨	٠.٩٧
١٠		الاسترخاء العضلي للرطين	درجة	٢٢.٤٠	١.٢٦	٢٢.٢٠	١.٢٣	٠.٩٤
١	الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣١.٦٠	١.٠٧	٣١.١٠	١.٢٠	٠.٧٣

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 المهارى والمهارات العقلية مما يدل على ثبات تلك الإختبارات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٣ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

وقد أسفرت هذه الدراسة عن:

- صلاحية الإختبارات المناسبة للقياسات النفسية والعقلية.

**تجانس العينة:**

تم إجراء التجانس بين مجموعتى البحث بين مجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) فى 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 المئوية 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.  
**المتغيرات العقلية:**

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في إختبارات المهارات العقلية (التوتر العضلي، مقياس القدرة على الإسترخاء) و جدول (٦) يوضح ذلك.

## جدول (٦)

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

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة المئوية الفئوية	الدلالة
١	التوتر العضلي	الإسترخاء العضلي للرأس	درجة	ضابطة	١٨.٩٠	٢.١٨	٤.٧٧	١.٢٨	غير دال
				تجريبية	١٨.٢٠	١.٩٣	٣.٧٣		
٢	التوتر العضلي	الإسترخاء العضلي للتراعين	درجة	ضابطة	١٧.٩٠	١.٢٩	١.٦٦	٠.٥٤	غير دال
				تجريبية	١٨.٠٠	٠.٩٤	٠.٨٩		
٣	التوتر العضلي	الإسترخاء العضلي	درجة	ضابطة	١٩.٩٠	١.٤٥	٢.١٠	١.٧٣	غير دال
				تجريبية	٢٠.١٠	١.١٠	١.٢١		

تابع جدول (٦)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينة في اختبارات  
المهارات العقلية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة المئوية الفئوية	الدلالة
٤		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	ضابطة	٢٠٠.٩٠	١.٥٢	٢.٣٢	٢.١٢	غير دال
				تجريبية	٢٠٠.٤٠	٢.٢٢	٤.٩٣		
١	الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	درجة	ضابطة	٣١.٩٠	١.٤٥	٢.١٠	١.٥٢	غير دال
				ضابطة	٣١.٦٠	١.١٧	١.٣٨		

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 المئوية الفئوية المحسوبة ما بين (٠.٥٤ : ٢.١٢) وهي أقل من قيمتها الجدولية، ما يدل على تجانس العينة في اختبارات المهارات العقلية قيد البحث. متغيرات مرتبطة بمستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق:

للتأكد من تجانس مجموعتي البحث في الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق تم تطبيق إستمارة 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 المئوية الفئوية	الدلالة
١	الأداء المهارى	ضربات الزراعين	٣ درجة	ضابطة	٠.٧٤	٠.٦٠	٠.٥٤	١.٢٢	غير دال
				تجريبية	٠.٨٥	٠.٦٧	٠.٤٥		
٢		ضربات الرجلين	٢ درجة	ضابطة	٠.٤٢	٠.٣٠	٠.١٨	١.١٤	غير دال
				تجريبية	٠.٤٠	٠.٣٩	٠.١٦		

تابع 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
٣	التنفس	٤ درجة	ضابطة	٠.٦٠	٠.٤٥	٠.٣٦	٢.٦٣	غير	
			تجريبية	٠.٤٥	٠.٣٧	٠.١٤		دال	
٤	التوافق الكلي	٢ درجة	ضابطة	٠.٧١	٠.٥٠	٠.٥٠	٢.٣٧	غير	
			تجريبية	٠.٤٦	٠.٤٠	٠.٢١		دال	
٥	الوقوف في الماء العميق	٥ درجة	ضابطة	٠.٧١	٠.٥٠	٠.٥٠	١.٠٢	غير	
			تجريبية	٠.٧٠	٠.٦٠	٠.٤٩		دال	
٦	مستوى الأداء	درجة	ضابطة	٢.٣٥	٢.١٦	٤.٦٧	١.٦١	غير	
			تجريبية	٢.٧٠	١.٧٠	٢.٩٠		دال	

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

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 (٣٠ / ٨ / ٢٠١٧ وحتى ٣١ / ٨ / ٢٠١٧) عرض لبعض تدريبات الاسترخاء التعاقبي والعضلات المستهدفة من خلال ذلك باستخدام برنامج اليوتيوب You Tube على جهاز الحاسب الالى (للمجموعة التجريبية) (نظراً لانخفاض التوتر في العضلات الى درجة تقرب من غياب النشاط العضلي وذلك عن طريق استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانقباض العضلي وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم، والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول الى الدرجة المناسبة لتطبيق وحدات التدريب العقلي المقترحة ويهدف الاسترخاء التعاقبي إلى اكتساب القدرة على الاسترخاء التام خلال فترة قصيرة من الوقت، والقدرة على الاستجابة للرموز (Cues)

للاسترخاء في المواقف الضاغطة، والتدريب على الاسترخاء تحت ضغوط بسيطة ثم متوسطة حتى الوصول إلى الظروف الحقيقية للأداء). تم حصر المجموعات العضلية من المراجع العلمية، "محمد العربي (٢٠٠١) (٢٣)، أسامة راتب (٢٠٠٠) (٨)، محمد علاوي" (٢٠٠١) (٢٥)، وايضاً الرجوع الى أحد المراجع العلمية في مجال التشريح (٤١) للتأكد من صحة الرسومات والترجمة الصحيحة لأسماء العضلات وبعد عرض كل مجموعة عضلية كان يطلب من الطالب قبض وبسط هذه العضلات مع مسكها من جهة المعلم حتى يعطي الطالب الاحساس بالعضلة الصحيحة المطلوب قبضها وبسطها.

- **الكتيب المصغر لمهارة الاسترخاء العضلي** : مرفق (١٠)

**الهدف منه**: مساعدة الطالب في تعلم كيفية أداء تدريبات الاسترخاء التعاقبي بصورة صحيحة وأن يؤديها بمفرده كلما أمكن.

**إعداد كتيب طرق التدريب العضلي**:

استعان الباحث بالمراجع العلمية أسامة راتب (٢٠٠٠) (٨)، محمد العربي (٢٠٠١) (٢٣)، وفيقة سالم" (٢٠٠١) (٣٩) في إعداد هذا الكتيب. حيث "يذكر محمد العربي" (٢٠٠١) أن الكتيبات والصور تعتبر من طرق التدريب العقلي غير المباشر (٢٣: ٥). ويضيف "أسامة راتب" (٢٠٠٠) أنه يمكن استخدام وسائل مساعدة عند تعلم مهارة عقلية جديدة، وأنه يمكن تنظيم جرعات تدريب اضافية خاصة لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم المهارات العقلية. (٨ ٨٧)

**وقت استخدام تعليمات الكتيب**:

تم استخدام الكتيب المصغر في الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع من البرنامج التعليمي مع المجموعة التجريبية التي تطبق وحدات التدريب العقلي المقترحة.

- **تطبيق البرنامج ( التجربة الأساسية):**

حيث تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٧/٩/٣م وحتى ٢٦/١٠/٢٠١٧م 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 البعدية :

أجريت القياسات البعدية وذلك في الفترة من ٢٨/١٠/٢٠١٧ إلى ٢٩/١٠/٢٠١٧ مع مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

### المعالجة الإحصائية للبيانات:

بعد جمع البيانات وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- النسبة الفئوية.
- قيمة ت.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.
- التباين.

### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

#### أولاً: عرض النتائج:

#### ١- عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي) لصالح القياس البعدى لكل منهما.

#### 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		بعدى		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
٤		الاسترخاء العضلي للذراع	درجة	٢٠.١٠	١.١٠	١٢.٧٠	١.٥٧	٥٨.٢٧	١٦.٣٧
٥		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	٢٠.٤٠	٢.٢٢	١٢.٣٠	١.٤٢	٦٥.٨٥	١٢.٣٢
٦		الاسترخاء	القدرة على الإسترخاء	درجة	٣١.٦	١.١٧	٤٩.٩	٦.٣١	٥٧.٩١

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 والبعدى في بعض اختبارات المهارات العقلية الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح متوسط درجات القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.١٦ : ١٨.٥٢)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٤.٤٤% : ٦٦.٦٧%).

### جدول (١٠)

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

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدى		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف 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

### تابع 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		
٤		الاسترخاء العضلي للجذع	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	الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣١.٩٠	١.٤٥	٤١.٠٠	٣.٠٢	٢٨.٥٣	٨.٧٧

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

يتضح من نتائج جدول (١٠) مايلي: وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في كل اختبارات المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للذراعين، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للرجلين، القدرة على الاسترخاء) قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٣ : ٨.٧٧)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧.٣٩% : ٢٨.٥٣%).

### عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوي أداء مهارات سباحة الزحف علي البطن والوقوف في الماء العميق لصالح القياس البعدي لكل منهما.

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 الزراعين	درجة / ٣	٠.٨٥	٠.٦٧	٢.٣	٠.٦٧	١٧٠.٥٩	٥.٥١
٢		ضربات الرجلين	درجة / ٢	٠.٤٠	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	٠.٤٦	٠.٤٠	١.٩	٠.٣٢	٣٧٥.٠٠	٨.٢٢
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة / ٥	٠.٧٠	٠.٦٠	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

ينتضح 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 (٢٦.١٥ : ٥.٥١) 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 الزراعين	درجة / ٣	٠.٧٤	٠.٦٠	١.٢٠	٠.٧٩	١٠٠.٠٠	١.٤٧
٢		ضربات الرجلين	درجة / ٢	٠.٤٢	٠.٣٠	١.١٠	٠.٥٧	٢٦٦.٦٧	٣.٣٦
٣		التنفس	درجة / ٤	٠.٦٠	٠.٤٥	١.٦٠	٠.٥٢	٢٥٥.٥٦	٤.٨٧
٤		التوافق الكلي	درجة / ٢	٠.٧١	٠.٥٠	١.٢٠	٠.٤٢	١٤٠.٠٠	٢.٦٩

						٢			
٣.١٦	٢٢٠.٠٠٠	٠.٨٤	١.٦٠	٠.٥٠	٠.٧١	درجة / ٥	الوقوف فى الماء العميق		٥
٤.٨٦	١٨٥.١١	١.٥٧	٦.٧٠	٢.١٦	٢.٣٥	درجة/١٦	مستوى الأداء		٦

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، مستوى الأداء) 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%).

- 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 الباحث بمناقشة النتائج التى وردت فى الجداول السابق عرضها لكل مهارة عقلية على حدة (الاسترخاء العضلي و الاسترخاء العقلي) من خلال الفروق بين:

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

الاسترخاء (العضلي والعقلي):

يشير جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبارات المهارات العقلية الأساسية للمجموعة

التجريبية قيد البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي قبل وبعد التجربة للمجموعة التجريبية في متغير الإسترخاء (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للرجلين، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للذراعين) وذلك لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذه الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الاسترخاء العضلي والعقلي (بدني- مهاري- عقلي) وما تشتمل عليه وحدات الاسترخاء العضلي والعقلي المقترحة من تدريبات إسترخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الذراعين- الجذع- الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

وقد يرجع ذلك إلى التأثير الفعال للبرنامج المقترح باستخدام الاسترخاء العضلي والعقلي في الوصول إلى مستوى الاسترخاء العضلي العام الأمثل للطرفين العلوي والسفلي وظهر ذلك جليا في متغير التوتر العضلي حيث حصل على نسبة التحسن (٤٤.٤٤% : ٦٦.٦٧%) ويشير ذلك لمقدار ما تمثله مهارة الاسترخاء العضلي من أهمية في خفض مستوى التوتر العضلي والعقلي، هذا بالإضافة إلى كونها الخطوة الأولى في الاستعداد لتنفيذ البرنامج والتي تعتمد عليها المهارات العقلية الأخرى في هرم التدريب العقلي وتنمية الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء العضلي لكل المجموعات العضلية للجسم.

وهذا ما تؤكدته نتائج كل من "أسامة كامل راتب (١٩٩٥م) (٧) محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) (٢٣) حيث ذكرا أن أهمية الاسترخاء في خفض الاستجابة للضغط العصبي والذي يسبب حالة من التوتر العصبي والقلق الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة فضلا عن المساعدة في إعادة اكتشاف المتعة في النشاط.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أورده كلا من "أسامة كامل راتب، علي محمد زكي (١٩٩٢م) (٦)، رشا محمد توفيق (٢٠٠١م) (١٤)، محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) (٢٣)، علياء حلمي عبدالرحمن، نشوى محمود حنفى (٢٠٠٣م)

(١٩)، هديل أحمد محمد متولى (٢٠٠٩م) (٣٧)، مصطفى الأشقر (٢٠١١م) (٣٢)، خالد محمد خلاف" (٢٠٠٥) (١٢).

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 توضح نتائج جدول (٩) التأثير الفعال للبرنامج المقترح باستخدام التدريب العقلى فى الوصول إلى مستوى أفضل لمتغير الاسترخاء العقلي حيث حصل على نسبة تحسن (٥٧.٩١%)، وهذا قد يرجع إلى استخدام أكثر الطرق تأثيرا فى السيطرة على التوتر والقلق وهى التحكم فى التنفس *Breath Control*، مما ساعد ذلك فى الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل، والوصول لأقصى درجات الاسترخاء والصفاء العقلي، مع استخدام العبارات الإيجابية المحفزة على استحضار حالة التدفق والاندماج فى الأداء.

كما أن تأثير أسلوب جلسات الاسترخاء وخاصة من وضع الرقود وتهيئة الجو العام من هدوء الصوت والإضاءة الخافتة، والتبنيه المسبق للتعليمات المتبعة، وإتباع الطلاب تلك التعليمات بالطريقة المنطق عليها، أدى ذلك إلى الدخول السريع لحالة الاسترخاء العقلي وتكوين الغرف العقلية كأفضل مكان يشعر فيه الطالب بالإسترخاء والخصوصية، وإعطاؤه القدرة على التحكم فى تفريغ التوترات العضلية والأفكار السلبية ودعم الطاقات الإيجابية.

**كما يتضح من نتائج جدول (١٠) ما يلي:**

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية قيد البحث (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للذراع، الاسترخاء العضلي للرجلين) للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٣: ٨.٧٧) وهى أكبر من قيمتها الجدولية، كما أن وجود نسب تحسن ضعيفة والتي تراوحت ما بين (١٧.٣٩%: ٢٨.٥٣%) وقد يرجع ذلك إلى عدم تناول ومراعاة البرنامج التقليدي داخل محتواه المتغيرات

النفسية والعقلية بالقدر الكافي وعلى أسس علمية واضحة وهذا قد توافر في البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (بدنى + مهارى) والذي يحتوى على بعض التدريبات للتهدئة بين فترات الأداء، كذلك تدريبات التهدة التي تكون فى نهاية كل درس أو وحدة تعليمية والتي قد تساعد على حدوث إسترخاء لبعض أجزاء الجسم مثل (الذراعين والرجلين) حيث أنها أكثر أجزاء الجسم إستخداما فى مهارات السباحة.

كما يرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج المقترح فى تطوير المهارات العقلية قيد الدراسة، فى مواجهة التوتر والقلق المصاحبين للمواقف السلبية التي 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 إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - التصور العقلي) لصالح القياس البعدي لكل منهما".

#### ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن والوقوف فى 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 فى مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث (ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس، التوافق الكلى، الوقوف فى 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 الباحث هذا التقدم فى 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، وقد ذكر **مدحت إبراهيم** (٢٠٠٥م) (٢٩) نقلا عن **ندفير Nideffer** (١٩٨١م) (٤٢)، أن العناصر الرئيسية لنجاح الأداء هي التركيز والإسترخاء والثقة وأن دمج العناصر الثلاثة سويا يؤدي إلى أفضل النتائج.

وتؤكد نتائج دراسة **تيفين هريدي** (٢٠٠٦م) (٣٥)، **هديل متولى** (٢٠٠٩م) (٣٧)، **إسلام محمد** (٢٠١٣م) (٩)، و**أحمد عوض** (٢٠١٣م) (٣)، و**نادية شوشة** (٢٠٠٨) (٣٤)، و**شيرد** (٢٠٠٦م) (٤٣)، على ضرورة تنمية المهارات العقلية بجانب المهارات البدنية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء. وهذا قد يرجع إلى أن البرنامج قد راعى في أسس بنائه احتياجات ورغبات الطلاب حيث تم عرض أهداف البرنامج على أفراد العينة التجريبية قبل البدء في التطبيق مما أدى إلى إقبال الطلاب المعلمين الراغبين (العينة التجريبية) في تنفيذ البرنامج واستمرار الدراسة بمشاركة فعالة وإيجابية منهم وسرعة التقبل لتوفر الرغبة والاستعداد لذلك، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه **إيلي عبد العزيز زهران** (٢٠٠٣م) (٢٠) "**عفاف أحمد عثمان**" (٢٠٠٨م) (١٨) على أن البرنامج يجب أن يراعي الحاجات والميول والفروق الفردية باستخدام طرق وأساليب غير تقليدية لكي يسمح بالتقدم في التعليم والنمو المتزن، وأن لكل برنامج تعليمي وتربوي أهداف محددة ولكي تتحقق الفائدة المرجوة من البرنامج، يجب أن تترجم إلى سلوك يمكن ملاحظة أنماطه.

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، الوقوف في الماء العميق، التوافق الكلي) 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 في مستوى الأداء

للمجموعة الضابطة للبرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة حيث يشتمل على الجانبين (البدني والمهاري)، وفي هذا الصدد يذكر "زكي محمد حسن" (٢٠٠٠م) أن الإعداد البدني والمهاري يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعب من أجل تحسين النواحي المهارية. (١٧: ٨٤)

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (البدني- المهاري) والذي يعمل على تنمية المهارات الأساسية والذي ساعد على ذلك طول فترة الممارسة والإنتظام فيها حيث أن طول فترة تدريب الممارس المبتدئ على مهارة سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق أدى إلى تحسن مستوى أداء المهارة، حيث يذكر "محمد علاوي" (٢٠٠١م) (٢٥) أن تكرار المحاولات التي يقوم بها الممارس المبتدئ لرياضة السباحة من محاولات صحيحة ومحاولات خاطئة متعددة تؤدي إلى التعلم والأداء السليم.

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 الباحث الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الإسترخاء العضلي والعقلي حيث يتميز بالتكامل في جوانب الإعداد التي يشملها من (إعداد بدني- مهاري- عقلي) مما أدى إلى مقدار تحسن أفضل من البرنامج التعليمي الذي يشمل جوانب الإعداد (البدني والمهاري) ويؤكد محمد علاوي (٢٠٠١م) على أن تدريب المهارات العقلية هو برنامج تربيوي تعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين لإكتساب وإتقان المهارات العقلية التي تثبتت فائدتها وفعاليتها في الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي والإستمتاع بالرياضة، وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي.

ويرجع الباحث الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي حيث يتميز بالتكامل في جوانب الإعداد التي يشملها من (إعداد بدني- مهاري- عقلي) مما أدى إلى مقدار تحسن أفضل من البرنامج التعليمي الذي يشمل جوانب الإعداد (البدني والمهاري).

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "العربي شمعون" (٢٠٠١م) من أن برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات للمهارات العقلية والمدعم بالتدريبات البدنية يؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني المهارى بمفرده. (٢٣ : ٣٧١)

مما سبق عرضه من نتائج جدول (١١)، (١٢) يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه "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".

#### الإستنتاجات:

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

- تفوقت المجموعة التجريبية في القياس البعدي على القياس القبلي في مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق.
- برنامج الإسترخاء العضلي والعقلي أثر إيجابيا وبدلالة إحصائية على تطوير بعض المهارات النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت بين (٤٤.٤٤% - ٦٦.٦٧%).
- برنامج الإسترخاء العضلي والعقلي المقترح أثر إيجابيا وبدلالة إحصائية في تطوير مستوى الأداء المهارى لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت بين (١٧٠.٥٩% : ٥٣٣.٣٣%).

#### التوصيات:

- تطوير المهارات النفسية: الإسترخاء (العضلي والعقلي) لما له من أثر إيجابي على تحسين مستوى بعض المهارات النفسية والعقلية.
- تدعيم الأداء العملي في سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق بالإسترخاء العضلي والعقلي ،لما له من أثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء.



- ٨- أسامه كامل راتب(٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- إسلام محمد محمود سالم، محمد عبدالحميد فهمى، محمد محمد القط، سعيد محمد غنيمى (٢٠١٣م): تأثير التصور العقلى فى تحسين مستوى الأداء بالعروض الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية،المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، العدد الثامن والسبعون،الجزء الثانى، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
- ١٠- السيد محمد خيرى(١٩٩٧م): اختبار الذكاء العالى، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ١١- خالد محمد خلاف(٢٠٠٥م): "تأثير برنامج تصور عقلى لمهارتى البدء والدوران على مستوى الإنجاز الرقمى 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 على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدية الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط.
- ١٣- دينا على سعيد(٢٠٠٦):"فاعلية التوافق البدنى وإدراك الزمن على تحسين مستوى الأداء والمستوى الرقمى لسباحة الصدر" رسالة دكتوراة غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٤- رشا محمد توفيق(٢٠٠١م): "التصور العقلى وتأثيره على زمن الأداء للناشئين فى السباحة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٥- زكى محمد حسن (٢٠٠٠م): تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الإسكندرية.

- ١٦- عبد الحميد شرف (٢٠٠٢م): البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- 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.
- ١٨- عفاف أحمد عثمان (٢٠٠٨م): "الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية دار الوفاء للنشر"، الإسكندرية.
- ١٩- علياء حلمي عبدالرحمن، نشوى محمود حنفي (٢٠٠٣م): تأثير استخدام برنامج تصور عقلي على تحسين الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر" مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، مجلد(١)، العدد (٣) (يوليو).
- ٢٠- ليلي عبد العزيز زهران (٢٠٠٣م): "الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية"، ط٤، دار زهران، القاهرة.
- ٢١- 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.
- ٢٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): "التدريب العقلي فى المجال الرياضى"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): "مدخل في علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة
- ٢٥- محمد حسن علاوى (٢٠٠١م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية

دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٦- محمد علي القط (٢٠٠٠م): المبادئ العلمية للسباحة، مكتب العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.

٢٧- محمد علي القط (٢٠٠٢م): الموجز في الرياضات المائية، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

٢٨- محمد فتحي الكرداني وآخرون (٢٠١٤): السباحة "تعليم- تدريس- برامج"، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا للطباعة، الإسكندرية.

٢٩- مدحت محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): "التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفعالية الأداء في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣٠- مصطفى أحمد لطفى (٢٠١٣م): "تأثير برنامج للمهارات العقلية الأساسية على مستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الكونج فو" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣١- مصطفى كاظم، أبو العلا عبد الفتاح، أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): السباحة من البداية إلي البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٢- مصطفى محمد أمين الأشقر (٢٠١١م): تأثير برنامج للتدريب العقلى على دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٣- موسى محمد حسنين (٢٠٠٥): تقويم مدارس السباحة بصعيد مصر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٣٤- نادية محمد طاهر (٢٠٠٨): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقى لناشئين فى السباحة، المجلة العلمية علوم وفنون الرياضة، المجلد التاسع والعشرون، فبراير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

٣٥- 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.

٣٦- 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.

٣٧- هديل أحمد محمد متولى(٢٠٠٩م): "أثر التصور العقلى 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.

٣٨- وائل عبد المعطي خلف الله محمد (٢٠٠٢م): فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس فى تعلم مهارات السباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، القاهرة.

٣٩- وفيقة مصطفى سالم(٢٠٠٠م): الرياضات المائية (أهدافها- طرق تدريسها- أسس تدريبها- أساليب تقييمية)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

40- Behnke, R.(2006) :Kinetic Anatomy,2nd ed., Human Kienetics, U.S.A.

41- Humara (2001): There Lationship between anxiety and performance, A cognitive beha vioral perspective.

- 42- Nideffer, R .(1981):The athletes and practice of applied sport psychology, menoughtan gum. Michigan.
- 43- 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  
ثالثاً- مراجع شبكة المعلومات الدولية ( الإنترنت):
- 44- Bohnstengle M (2002): Relaxation techniques, can they make you abetter athlete http www . shpm . com articles sports relaxtech . html.