

إستراتيجية مقترحة فى بعض المهارات العقلية وتأثيرها على تعلم سباحة  
الزحف على البطن وحالة القلق لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا

د / أمل حلمى لطفى الجمل



## إستراتيجية مقترحة فى بعض المهارات العقلية وتأثيرها على تعلم سباحة الزحف على البطن وحالة القلق لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا

د. أمل حلمى لطفى الجمل\*

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر موضوع التعلم أحد الظواهر الأكثر أهمية عند الإنسان ، وعن طريقة يكتسب الفرد معظم خبراته ومهاراته وإتجاهاته وقيمه وما يستجد فيها من متغيرات ، وفى هذا الصدد يذكر كل من جمال أبو شادى ( ١٩٩١ ) ، محمد عثمان ( ١٩٩٤ ) ، سعيد الشاهد ( ١٩٩٥ ) أن عملية التعلم عبارة عن دخول كل ما هو جديد فى حياة الإنسان وسلوكه وحدوث التغيير الذى ينتج عنه قيام الكائن الحى بنشاط ما ، والذى يؤدى بدوره إلى حدوث إستجابته معينه تظهر فى تعديل أو تغيير سلوكه . ( ١١ : ١٢٤ )، ( ١ : ٣٨ )، ( ٩ : ١٣ )

ويتفق كل من على راشد ( ١٩٩٦ ) ، صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد المجيد ( ١٩٩٦ ) ، عصام عبد الخالق ( ١٩٩٧ ) ، محمد زغلول ، مكارم أبو هرجه ، هانى سعيد ( ٢٠٠١ ) على أن أساليب التعلم تشغل اهتماماً كبيراً من العملية التعليمية مما أدى إلى رفع مستوى وفاعلية التعلم وتحسينه ، حيث أن نجاح أسلوب التعليم يتوقف على المعلم والمتعلم ومدى قدرة كل منهما على تفهم الآخر ، وعلى المعلم إختيار الطريقة المناسبة للمتعلم وطبيعة أداء المهارة المطلوبة ، ويعتبر مجال التربية الرياضية هو أحد المجالات التربوية الهامة التى تتميز بأن لها مبادئها ووظائفها ومجالاتها التربوية التى تهتم بالمتعلم ، إلا أن غالبية معلمى التربية الرياضية يستخدمون الطريقة التقليدية ( الشرح وأداء النموذج ) فى العملية التعليمية ولا يراعى الفروق الفردية بين المتعلمين ويلقى على المعلم عبء المحافظة على النظام والتزام المتعلمين معه دون النظر إلى الاستفادة المرجوة من الدرس .

( ٧ : ٢٢ ) ( ١٦ : ٦٥ ، ٦٦ )، ( ٢٠ : ٥٦ )، ( ٩ : ٣٦ )

لذا فإن الإستراتيجية فى مجال تعلم الأنشطة الرياضية تظهر بصورة شاملة ومتكاملة يتضح فيها العمل ومتطلباته واتجاهاته ومساره بهدف إحداث تغييرات لتحقيق الأهداف والنتائج الرياضية المحددة ، وفى هذا الصدد يوضح كل من محمد ماضى ( ١٩٩٤ ) ، ج - ب فريدى بى ( ١٩٩٥ ) ، عبد الحميد شرف ( ١٩٩٧ ) ، فؤاد قلادة ( ١٩٩٧ ) أن الإستراتيجية

\* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا .

التدريسية هي تصور لمجموعة من الخطوات التي تتبع لتحقيق الأهداف ، وأنها عملية مستمرة تبدأ من صياغتها وتستمر في تنفيذها ، وأنها تعمل على تنمية المهارات والقدرات العقلية حيث تخزن المعلومات في صورة خرائط في المخ يسترجع منها المناسب للمشكلة التي تواجه الطالبة والتي تهدف للوصول إلى التعلم . ( ٣٢ : ٥ )، ( ١٠ : ٣٧ )، ( ١٩ : ٥٩ )، ( ٢٥ : ٢ )

وترى الباحثة أن القدرات العقلية والنفسية نالت جانباً هاماً من اهتمام العلماء وأدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين في الأونة الأخيرة حيث يشير كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد الروبي ( ١٩٨٦ ) ، محمد علاوى ( ١٩٩٢ ) ، العربى شمعون ( ١٩٩٦ ) ، العربى شمعون وماجدة إسماعيل ( ٢٠٠١ ) أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضى ، وأن المهارات العقلية تلعب دوراً أساسياً فى إرتفاع مستوى الأداء وثباته مما يؤدي إلى تحقيق المستويات الرياضية العالية ، وأن التعلم عملية موحدة تشمل الجانبين العقلى والبدنى . ( ١ : ٧١ )، ( ٣٤ : ١٣ )، ( ٢٨ : ٣٠٣ )، ( ٣١ : ١٥٢ ) .

وتعد السباحة من المواد الأساسية التي تشمل الجانب النظرى والتطبيقي بكليات التربية الرياضية والتي تهدف إلى تزويد الطالبات بمجموعة من المعارف والمهارات الخاصة بها ، وفى هذا المجال تذكر كل من عائشة صالح ( ١٩٩٠ ) ، أمل الجمل ( ١٩٩٢ ) ، وفيقة سالم ( ١٩٩٧ ) أن السباحة عملية تربوية صعبة تبنى على أسس علمية غاية فى التخصص على المستوى النظرى وغاية فى المهارة على المستوى التطبيقى ، وأنها وسيلة فعالة فى تنمية قدرة المتعلم على إكتساب المهارات العقلية وإتقانها ، وأن إهتمام الباحثين فى مجال تعلم السباحة إزداد وبخاصة بصورة مباشرة فى العملية التعليمية . ( ١٨ : ٧ )، ( ٨ : ٦ )، ( ٤٢ : ١٧١ )

وتعتبر السباحة وسطاً غريباً على المبتدئات فى تعلمه مما يثير القلق بالنسبة للمتعلم ، فالقلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات ، وفى ذلك يوضح فاروق عثمان ( ٢٠٠١ ) أن الإستجابات الناتجة عن القلق مناسبة وغير مناسبة للموقف المعطى مما يؤدي للإضعاف من كفاءة الأداء ، وفى هذا الصدد يؤكد كل من هارلسيتون *Harlston* ( ١٩٩٢ ) ، العربى شمعون وعبد النبى الجمال ( ١٩٩٦ ) ، محمد علاوى ( ١٩٩٨ ) أن الطالبات فى المجال الرياضى يواجهن العديد من المواقف التعليمية والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق ، وأن القلق يؤثر فى ظهور الاستجابة الصحيحة والملائمة ، لذا فإن الأفراد ذوى القلق المرتفع تسبب إظهار استجابات غير ملائمة لا علاقة لها بالعملية التعليمية .  
( ٢٣ : ١٨ ) ( ٤٩ : ٤٠ )، ( ٣٠ : ٥٠ )، ( ٣٥ : ٣٧٩ )

وترى الباحثة أهمية إستخدام المهارات العقلية فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لطالبات المبتدئات حيث تلعب دوراً فعالاً للإرتقاء بالعملية التعليمية ، فالتدريب على المهارات العقلية يساعد فى التغلب على الخوف وبث الطمأنينة فى نفوس المتعلمات ، وتتحسن حالة القلق فيزداد تركيزهن فى الأداء فضلاً على إكتساب التصور الدقيق للحركة المراد تعلمها ، ومن خلال عمل الباحثة لاحظت أن تعلم سباحة الزحف على البطن يعتمد على الأسلوب التقليدى ( الشرح وأداء النموذج ) ، مما يؤثر بالسلب على عملية تعلم المهارة ، الأمر الذى دفع الباحثة إلى بناء إستراتيجية لبعض المهارات العقلية فى سبيل الإرتقاء بمستوى التعلم من خلال توظيف الإستراتيجية المقترحة بما يتناسب مع تعلم أداء سباحة الزحف على البطن والتقليل من حالة القلق لطالبات الفرقة الأولى بالكلية .

#### هدف البحث :

بناء إستراتيجية لبعض المهارات العقلية وتأثيرها على تعلم سباحة الزحف على البطن حالة القلق لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بطنطا .

#### موضوع البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى تعلم سباحة الزحف على البطن .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى مستوى حالة القلق فى تعلم سباحة الزحف على البطن .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مستوى حالة القلق فى تعلم سباحة الزحف على البطن .
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى حالة القلق فى تعلم سباحة الزحف على البطن .

#### نتائج :

أ. إستراتيجية التعليم المقترحة : ( تعريف إجرائى )  
هى مجموعة من بعض المهارات العقلية والتي تتبع لتحقيق أهداف تعليمية فى سباحة ، على البطن والتي تسهم فى تنفيذها وفقاً لمدة زمنية محددة .

## الدراسات المرتبطة :

### الدراسات العربية :

- ١- دراسة طارق محمد صلاح الدين ( ١٩٩٠ ) ( ١٧ ) وقد استهدفت تلك الدراسة التعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية (الخوف- القلق) من الماء وسرعة تعلم الطفل السباحة ، وقد بلغت عينة الدراسة (٣٦ طفلاً) من المشتركين بمدارس تعليم السباحة بحمام السباحة الخاص بمديرية التربية والتعليم بمدينة المنيا ، وكانت من أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن خلال فترة التعليم على النحو التالي : المجموعة الأولى (منخفضة الخوف والقلق) أسرع في تعلم السباحة ، المجموعة الثانية (متوسط الخوف والقلق) في المرتبة الثانية في سرعة التعلم ، المجموعة الثالثة (مرتفعة الخوف والقلق) أقل مجموعة في سرعة تعلم السباحة .
- ٢- دراسة مصطفى عبد السلام العمري ( ١٩٩٨ ) ( ٤٠ ) تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين في كرة السلة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين عن طريق القياس القبلي والبعدي لكل منهما ، وقد أخذت عينة عمدية من ناشئى كرة السلة بنادى بنها الرياضى ومركز شباب بنها من مجتمع البحث والذى يتكون من ناشئى كرة السلة من الجنسين تحت (١٤) سنة المسجلين بمنطقة القليوبية لكرة السلة للموسم الرياضى ( ١٩٩٧ / ١٩٩٨ ) بلغ حجم العينة (٦٠) ناشئى تحت (١٤) سنة تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات متساوية قوام كل مجموعة (١٥٨) ناشئى وناشئة ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه طرأ على المجموعة التجريبية تقدماً لكل من الناشئين والناشئات نتيجة لتعرضهم لبرنامج التدريب العقلي المقترح ، وإن كان هذا التقدم قد فاق المجموعتين الضابطتين إلا أن البرنامج المهارى قد ساهم أيضاً في تطوير مستوى دقة الأداء .
- ٣- دراسة فاطمة أحمد حسن بسيونى ( ٢٠٠١ ) ( ٢٤ ) واستهدفت فاعلية التدريب العقلي في تحسن أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة في مراحل التعلم ( مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة الإتقان وتثبيت الأداء ) ، بالإضافة إلى تطوير المهارات العقلية ومدى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الهجومية والمهارات العقلية لكرة السلة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة ، وقد أختبرت العينة بالطريقتين العمدية من طالبات الفرقة الثالثة وقد تم تقسيمهم إلى ست مجموعات ( ثلاثة تجريبية ، ثلاث ضابطة ) ، وكانت أهم نتائج الدراسة ضرورة تطبيق برنامج التدريب العقلي على الطالبات خلال العملية التعليمية مع مراعاة ظروف كل مرحلة وأهميتها في تنمية وتطوير المهارات الهجومية ، وأهمية الدمج بين التدريب العقلي والتدريب المهارى للوصول لأفضل مستوى وأحسن نتائج .

### الدراسات الأجنبية :

٤- دراسة كلا من لاميراند . م ، رينى دى *Lamirand, M, & Rainey D* ( ١٩٩٦ ) ( ٥٠ ) وتهدف إلى التعرف على تأثير كلا من التصور العقلى والاسترخاء على مهارة التصويب فى كرة السلة ، وقد إستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وبلغ حجم العينة (١٨) لاعبة من لاعبات كرة السلة الجامعيات ، وقسموا إلى مجموعتين وقد قام اختبار الأخطاء فى إصابة الهدف ثم تناولا تدريبات الاسترخاء والتصوير العقلى وأعيد اختبارهن بعد (١٤) وحدة تدريبية على مدار ثلاثة أسابيع ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مجموعة التصور لم تحدث التحسن المأمول بينما حققت مجموعة الاسترخاء تحسناً أفضل مما يؤكد على أهمية استخدام تدريبات الاسترخاء فى برامج التدريب العقلى لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى دقة الأداء .

٥- دراسة ب . س . روشال ، ل . ج . ليبمان *Rushall, B. S., & Lippman, L. G.* ( ١٩٩٧ ) ( ٥٤ ) قد إستهدفت التعرف على أكثر الطرق فاعلية فى التأثير على الستمكن من الأداء البدنى وهو التخيل العقلى ، وتناقش هذه الدراسة تطبيق التخيل العقلى لتحقيق هدفين أساسيين فى مجال الأداء البدنى الرياضى وهما ( التنمية المهارية والتعلم المهارى ، الإعداد مرحلة التسابق ) ، وترتبط بكل هدف من الهدفين إجراءات وعناصر مختلفة ، وكانت من أهم نتائج أن فصل تلك الوظيفتين يساعد على تفسير نتائج البحوث والدراسات إلى جانب تحديد تضايها التى لا تزال فى حاجة لمزيد من البحوث فى هذا المجال .

- دراسة كاندريك كاتس زينتيك *Candice E. Cates Zientek* ( ٢٠٠٢ ) ( ٤٣ ) قد تهدفت قياس تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب العقلى على مستويات حالة القلق افسى عند السباحين ، وفحص تأثير القلق التنافسى على الأداء فى محاولة لفحص وضبط ثار السلبية للقلق على أداء السباحة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة اسة وإشتملت العينة على (٥٠) سباح من المستوى الجامعى ، وقد أظهرت نتائج الدراسة يد انخفاض ذا دلالة إحصائية فى القلق المعرفى بعد البرنامج ، وأيضاً انخفضت مستويات ، الجسمى ، أما مستويات الثقة بالنفس عالية ولم تشهد أى تغير ، وأظهر تحليل معاملات ر وجود فروق جنسية ذات دلالة إحصائية ، قبل تطبيق البرنامج كانت الإناث أكثر قلقاً نياً مقارنة بالذكور رغم عدم وجود أى فروق جنسية ذات دلالة إحصائية فى القلق المعرفى مد تطبيق البرنامج تبين عدم وجود أى فروق جنسية ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالقلق فى والقلق الجسمى والثقة بالنفس ، وكانت من أهم توصيات تلك الدراسة إمكانية ضبط قيم المعرفى والقلق الجسمى وذلك لإزالة التأثير السلبى لارتفاع مستويات القلق على أداء تين .

٧- دراسة لوك بينكى *Luke Behncke* (٢٠٠٣) (٥١) أجريت لمراجعة تدريب المهارات العقلية فى المجال الرياضى وعلاقتها بالتكنيكات المعرفية - الجسمية العامة ، وتشمل تلك التكنيكات ( التخييل العقلى والاستبصار والبروفة السلوكية البصرية الحركية والعلاج المعرفى السلوكى والتغذية الراجعة الحيوية والاسترخاء العضلى التدريجى والتأمل ) ، وقد استنتجت الدراسة أن القدرة الأولية والمستمرة على مراقبة الذات ، رغم تحسنها بسبب تدريب المهارات العقلية ، تعتبر مهمة بشكل أساسى لأى تطبيق من تطبيقات المعالجات المعرفية الجسمية .



### إجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

**مجتمع وعينة البحث :** تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى من كلية التربية الرياضية جامعة طنطا العام الدراسي (٢٠٠٥/٢٠٠٦) ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ قوامهن (٤٠) أربعون طالبة وذلك لأن هؤلاء الطالبات لم يسبق لهن التعرض لخبرات تعليمية من قبل وهن مبتدئات في السباحة ، وبذلك أصبحت هؤلاء الطالبات هن عينة البحث الأساسية ، وقد استبعدت الباحثة :

- الطالبات الباقيات للإعادة ، والمتخلفات في مادة السباحة ولم ينتظمن في الحضور ، وعددهن (٣٧) سبعة وثلاثون طالبة .
- الطالبات اللاتي لهن خبرة سابقة في السباحة ، وعددهن (٤٣) ثلاثة وأربعون طالبة .

### جدول رقم (١)

#### توصيف عينة البحث

| العدد | %   | العدد | %    | العدد | %    | العدد | %    | العدد | %    |
|-------|-----|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| ١٤٠   | ١٠٠ | ٢٠    | ١٤,٣ | ٨٠    | ٥٧,١ | ٢٠    | ١٤,٣ | ١٤,٣  | ١٠,٢ |

وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقد قامت الباحثة بحصر المتغيرات ذات التأثير على نتائج البحث وتأكدت من اعتدالية البيانات والتكافؤ بين مجموعتي البحث في تلك المتغيرات والجداول التالية توضح ذلك .

#### تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات قيد البحث والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي ، ويوضح جدول ( ٢ ) تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات معدلات النمو ( الطول ، السن ، الوزن ) ، بعض المهارات العقلية ( التصور البصري ، التصور السمعي ، الإحساس الحركي ، التحكم في التوتر الانفعالي ، الاسترخاء ، الانتباه ) ، وحالة القلق .

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء  
للمتغيرات قيد البحث

ن = ٤٠

| المتغيرات                  | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----------------------------|-------------|---------|--------|-------------------|----------------|
| الطول                      | سم          | ١٦٢,٠١  | ١٦١,٩١ | ٤,٢٣٢             | ٠,٠٧           |
| السن                       | سنة         | ١٨,٧٨   | ١٨,٧٦  | ٠,٣٧٥             | ٠,١٦           |
| الوزن                      | كجم         | ٦٣,٣٧   | ٦٤,٠٢  | ٠,٩٠٦             | ٠,٢٨-          |
| التصور البصري              | درجة        | ١١,٨٠   | ١١,٩٣  | ١,٧٨٦             | ٠,٥٢           |
| التصور السمعي              | درجة        | ١١,٠٥   | ١٢,٠٣  | ١,٥٠٣             | ٠,١٣-          |
| الإحساس الحركي             | درجة        | ١١,٦٧   | ١١,٤٨  | ١,٠٨٧             | ١,٩٥-          |
| التحكم في التوتر الانفعالي | درجة        | ١١,٨٦   | ١١,٩٤  | ١,٩٢٤             | ٠,٥٦-          |
| الاسترخاء                  | درجة        | ١١,٢١   | ١٢,٠٣  | ١,٢٥٨             | ٠,١٢١-         |
| الانتباه                   | درجة        | ٥,٠٩    | ٥,٨١   | ١,٠٣٧             | ٠,٢٦٩          |
| ٣- حالة القلق              | درجة        | ٢٣,٢٥   | ٢٣,٦٤  | ٤,٢٦              | ٠,٢٧ -         |

يتضح من جدول ( ٢ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين  $\pm 3$  وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية لمتغيرات المهارات العقلية وحالة القلق  
للمجموعتين التجريبية والضابطة

ن = ٤٠

| المتغيرات                     | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | الفروق | ت    |
|-------------------------------|------------------|------|--------------------|------|--------|------|
|                               | م                | ع    | م                  | ع    |        |      |
| التصور البصري                 | ١٠,٦٢            | ٢,٦٤ | ١٠,٦٩              | ٢,١٦ | ٠,٠٧   | ٠,١٣ |
| التصور السمعي                 | ١٢,٥٨            | ٣,٠٦ | ١٢,٤٦              | ٣,٠٢ | ٠,٣٩   | ٠,٦  |
| الإحساس الحركي                | ٩,٦٧             | ٢,٦٣ | ١٠,٦٣              | ٢,٧٤ | ٠,٩٦   | ١,٥٦ |
| التحكم في التوتر<br>الانفعالي | ١٠,٤٣            | ٢,٤٦ | ٩,٦٧               | ٢,٠٣ | ٠,٧٦   | ١,٤٧ |
| الاسترخاء                     | ١٠,٩٧            | ٣,٠٩ | ٩,٧٦               | ٣,٦٧ | ١,٢١   | ١,٦  |
| الانتباه                      | ٤,٥٦             | ١,٤٤ | ٤,٦٦               | ١,٦٢ | ٠,١١   | ٠,١١ |
| حالة القلق                    | ٢٢,٤٦            | ٣,٩٢ | ٢١,٦٦              | ٢,٩٦ | ٠,٨    | ١,٧  |

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المهارات العقلية وحالة القلق قيد البحث وهذا يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ مجموعتين البحث في تلك المتغيرات .

- وسائل جمع البيانات :

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي لأقرب ( سم ) ، ميزان طبي لقياس الوزن ( كجم ) .
- ٢- إستمارة التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن وتتضمن : شكل الجسم وشكل الرجلين وشكل الذراعين ، التوافق الكامل والتنفس ، من إعداد " إيهاب سيد إسماعيل " ( ١٩٩٥ ) ملحق ( ٤ ) .
- ٣- مقياس حالة القلق ويتضمن مجموعة من الأسئلة تحدد ما ينطبق على الطالبة تماماً في الشخصية وعلاقتها بالقلق كحالة ، من إعداد " محمد أشرف عوض " ( ١٩٩٧ ) ملحق ( ٥ ) .
- ٤- مقياس المهارات العقلية ويتضمن التصور البصري والتصور السمعي والإحساس الحركي والتحكم في التوتر الإنفعالي والإسترخاء والانتباه ، من إعداد " محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل ( ٢٠٠١ ) ملحق ( ٣ ) .

( ٩ ) ، ( ٢٦ ) ، ( ٣١ )

٥- الإستراتيجية المقترحة من إعداد " الباحثة " . ملحق ( ٢ )

- المعاملات العلمية في المتغيرات قيد البحث :

١- صدق الإختبار :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق للمتغيرات قيد البحث باستخدام طريقة ( المقارنة الطرفية ) ، قوام المجموعتين ( ٢٠ ) عشرون طالبة ، كل من الرباع الأعلى والأدنى ( ٥ ) خمسة طالبات ، وجداول ( ٤ )، ( ٥ )، ( ٦ ) توضح ذلك .

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين الأرباع الاعلى والارباع الادنى في  
متغيرات المهارات العقلية قيد البحث

ن = ١٠

| م  | متغيرات المهارات العقلية   | الأرباع الاعلى |      | الأرباع الادنى |      | م ف  | ت     |
|----|----------------------------|----------------|------|----------------|------|------|-------|
|    |                            | م              | ±ع   | م              | ±ع   |      |       |
| ١- | التصور البصري              | ١٩,٦٤          | ١,٥٤ | ١٢,٤٣          | ١,٤٤ | ٧,٢١ | *٩,٧  |
| ٢- | التصور السمعي              | ١٩,٤٣          | ٢,٠٦ | ١٣,٦٤          | ١,٧٨ | ٥,٧٩ | *٦    |
| ٣- | الإحساس الحركي             | ٢٠,٥٧          | ٣,٨٨ | ١٤,٦٦          | ٢,٧٥ | ٥,٩١ | *٣,٥  |
| ٤- | التحكم في التوتر الانفعالي | ١٩,٧٧          | ١,٤٦ | ١٢,٦٢          | ٢,١٨ | ٧,١٥ | *٧,٧  |
| ٥- | الاسترخاء                  | ١٧,٩٥          | ١,٩٢ | ١١,٩٨          | ١,٩٦ | ٥,٩٧ | *٦,٢  |
| ٦- | الانتباه                   | ٥,٠٦           | ١,٦٦ | ١,٤٦           | ٠,٥٦ | ٣,٦  | *١٢,٧ |

\*معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول رقم ( ٤ ) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى في متغيرات المهارات العقلية قيد البحث ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق الإختبار .

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين الأرباع الاعلى والارباع الادنى فى متغير حالة القلق قيد البحث

ن = ١٠

| ت | م  | الأرباع الادنى |       | الأرباع الاعلى |      | متغير      |
|---|----|----------------|-------|----------------|------|------------|
|   |    | ع              | م     | ع              | م    |            |
|   | ١٤ | ٣,٩٧           | ٢٣,٦٢ | ٣,٠٦           | ٩,٦٢ | حالة القلق |

\*معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول رقم ( ٥ ) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى فى متغير حالة القلق قيد البحث ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق الإختبار .

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين الأرباع الاعلى والارباع الادنى فى إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى

لسباحة الزحف على البطن قيد البحث

ن = ١٠

| ت  | م    | الأرباع الادنى |       | الأرباع الاعلى |       | متغير مستوى الأداء الفنى<br>سباحة الزحف على البطن |
|----|------|----------------|-------|----------------|-------|---|
|    |      | ع              | م     | ع              | م     |   |
| ١- | ١٠,٤ | ٣,٦٤           | ٩,٤٢  | ٢,٠٦           | ١٩,٨٣ | شكل الجسم   |
| ٢- | ٩,٢١ | ٢,٠٣           | ٦,٧٥  | ١,٦٢           | ١٥,٩٦ | شكل الرجلين                                       |
| ٣- | ٧,٦٦ | ٤,١٢           | ١٥,٩٦ | ٤,٦٢           | ٢٣,٦٢ | شكل الذراعين                                      |
| ٤- | ٨,٨٩ | ٣,٤٢           | ١٢,٦٣ | ٣,٩٦           | ٢١,٥٢ | التوافق الكامل والتنفس                            |
| ٥- | ٣٦,٢ | ٤,٩٥           | ٤٤,٧٦ | ٥,٦٠           | ٨٠,٩٣ | المجموع الكلى                                     |

\*معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول رقم ( ٦ ) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى فى إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن قيد البحث ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق الإختبار .

٢- ثبات الإختبار :

قامت الباحثة بتطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مرور ( ٧ ) سبعة أيام ، على عينة قوامها ( ٢٠ ) عشرون طالبة ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وتم رصد الدرجات في كل من التطبيقين للاختبار وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني ومن ثم إيجاد ثبات الإختبار ، وجدول رقم ( ٧ ) ، ( ٨ ) ، ( ٩ ) توضح ذلك .

جدول ( ٧ )

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات المهارات العقلية قيد البحث

ن = ٢٠

| م  | متغيرات المهارات العقلية   | التطبيق |      | إعادة التطبيق |      |
|----|----------------------------|---------|------|---------------|------|
|    |                            | م       | ع    | م             | ع    |
| ١- | التصور البصري              | ٢٠,٦٤   | ٢,٨٦ | ١٩,٥٣         | ١,٦٤ |
| ٢- | التصور السمعي              | ٢١,٧٣   | ٢,٩٥ | ٢٠,٧٢         | ٢,٤٦ |
| ٣- | الإحساس الحركي             | ٢٢,٨٨   | ٢,٧٥ | ٢١,٧٤         | ٢,٠٩ |
| ٤- | التحكم في التوتر الانفعالي | ١٨,٧٤   | ١,٧٧ | ١٩,٥٣         | ٢,٤١ |
| ٥- | الاسترخاء                  | ١٨,٠٤   | ٢,٥٦ | ١٧,٣٣         | ٢,٧٨ |
| ٦- | الانتباه                   | ٤,٦٤    | ١,٢٩ | ٤,٣٦          | ١,٤٦ |

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات المهارات العقلية قيد البحث ، مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

جدول ( ٨ )

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في متغير حالة القلق قيد البحث

ن = ٢٠

| ر     | إعادة التطبيق |       | التطبيق |       | متغير      |
|-------|---------------|-------|---------|-------|------------|
|       | ±ع            | م     | ±ع      | م     |            |
| *٠,٦٩ | ٣,١٦          | ٢٢,٦٧ | ٣,٦٧    | ٢١,٧٩ | حالة القلق |

\*معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغير حالة القلق قيد البحث ، مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

جدول ( ٩ )

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن قيد البحث

ن = ٢٠

| ر     | إعادة التطبيق |       | التطبيق |       | متغير الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن |
|-------|---------------|-------|---------|-------|---|
|       | ±ع            | م     | ±ع      | م     |   |
| *٠,٦٩ | ٣,٠٥          | ١٩,٦٢ | ٢,٠٦    | ١٩,٨٣ | ١- شكل الجسم                              |
| *٠,٧٣ | ٢,٩٦          | ١٧,٢٦ | ١,٦٢    | ١٥,٩٦ | ٢- شكل الرجلين                            |
| *٠,٦٨ | ٣,٤٨          | ٢١,٦٢ | ٤,٦٢    | ٢٣,٦٢ | ٣- شكل الذراعين                           |
| *٠,٧٢ | ٤,١٢          | ٢٣,٦٤ | ٣,٩٦    | ٢١,٥٢ | ٤- التوافق الكامل والتنفس                 |
| *٠,٧٤ | ٥,٠٦          | ٨٢,١٤ | ٥,٦٠    | ٨٠,٩٣ | ٥- المجموع الكلى                          |

\*معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود ارتباط دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق في إستمارة مستوى الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن قيد البحث ، مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

- الإستراتيجية المقترحة : ملحق ( ٢ ) -

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة (٧)،(١٢)،(٢٣)،(٢٦)،(٢٨)،(٣٤)،(٤٩)،(٥٠)،(٥٤) وفي ضوء طبيعة وخصائص المرحلة السنية ووفقاً لما هو متاح من إمكانيات وأيضاً الفترة التدريسية لها ، قامت الباحثة بتصميم الإستراتيجية قيد البحث ، ولتقرير مدى فعالية الإستراتيجية لتحقيق أهدافها تم عرض محتويات الإستراتيجية على عدد من خبراء المناهج وطرق التدريس ، وعلم النفس الرياضى ، ومجال السباحة . ملحق ( ٨ ) ، وذلك للتعرف على مدى ملائمة الإستراتيجية للإستخدام ، وقد حرصت الباحثة على إجراء التعديلات المطروحة من قبل الخبراء ووضع الإستراتيجية فى صورتها القابلة للتطبيق . ملحق ( ٢ ) ، ومن هذه التعديلات ما يلي :-

١- تم تعديل محورى الإستراتيجية ( المهارات العقلية الأساسية ، المهارات العقلية الخاصة بسباحة الزحف على البطن ) ، ودمجها فى محور واحد وهو مهارات عقلية خاصة بسباحة الزحف على البطن .

٢- تم حذف بعض التمرينات حيث أنها تدرس لمجموعتى البحث معاً خلال المنهج

الدراسى الاصلى .

هدف الإستراتيجية :

إكساب الطالبات الثقة بالنفس والتخلص من حالة القلق أثناء أداء سباحة الزحف على البطن .

الأسس التى بنيت عليها الإستراتيجية :

- ١ . مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
- ٢ . مراعاة حوافز ودوافع التعلم .
- ٣ . توفير عوامل الأمن والسلامة .
- ٤ . مراعاة فترات العمل والراحة البيئية .
- ٥ . مراعاة مراحل التعلم الحركى .

محتوى الإستراتيجية :

وقد تضمن محتوى الإستراتيجية مايلى :

- ١ . تدريبات للإسترخاء العضلى .
- ٢ . تدريبات للإسترخاء العقلى .
- ٣ . تدريبات للتصور العقلى .
- ٤ . تدريبات لتركيز الانتباه فى سباحة الزحف على البطن .

الإطار الزمنى لتنفيذ الإستراتيجية :

تضمنت الإستراتيجية (١٢) إثنى عشر أسبوعاً ، وتكونت من وحدتين أسبوعياً ، زمن كل وحدة (٩٠) تسعون دقيقة . ملحق ( ٦ )،( ٧ )



### إجراءات تطبيق البحث :

#### - الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية طبقت فيها وحدة من وحدات الإستراتيجية تضمنت بعض الأنشطة الحركية التي تناولتها الإستراتيجية على عينة من خارج المجتمع الأصلي لهذه الدراسة وكان عددها (٢٠) عشرون طالبة ، فوجدت إستجابة الطالبات لجميع المهارات المستخدمة وتمشية مع قدراتهن والخاصة بهذه المرحلة السنية ، حيث طبقت هذه التجربة الإستطلاعية فى يوم الأحد الموافق ( ١٢ / ٢ / ٢٠٠٦ ) ، وذلك بهدف :

١- تجنب ما قد يثار من مشكلات عند التطبيق .

٢- تطبيق بعض أجزاء الإستراتيجية للتأكد من مدى ملائمته لأفراد العينة قبل البدء فى تنفيذ الإستراتيجية .

#### - القياس القبلى :

تم تنفيذ القياس القبلى على مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث وذلك فى الفترة من ( ١٤ / ٢ / ٢٠٠٦ ) إلى ( ١٦ / ٢ / ٢٠٠٦ ) .

#### - إجراء التجربة البحثية :

قامت الباحثة عقب انتهاء القياس القبلى بتطبيق الإستراتيجية المقترحة على عينة البحث التجريبية ، والتدريس للمجموعة الضابطة بإتباع الشرح وأداء النموذج ، ولمدة ( ١٢ ) أسبوعاً عشر أسبوعاً وذلك بواقع مرتين أسبوعياً محددة مسبقاً تبعاً للمناهج للفرقة الأولى بنات وطبقاً للخطة الدراسية بالكلية فى الفترة من ( ١٨ / ٢ / ٢٠٠٦ ) وحتى ( ١٠ / ٥ / ٢٠٠٦ ) ، وقد تم تقسيم وحدات الإستراتيجية إلى ( ٢٤ ) وحدة تعليمية وزمن كل وحدة ( ٩٠ ) دقيقة . ولقد إتبعنا المجموعتين التجريبية والضابطة برنامج تعليمى واحد لسباحة الزحف على البطن تحت نفس الظروف ، ولم يكن هناك إختلاف بين المجموعتين سوى فى الجزء الخاص بإستراتيجية المهارات العقلية .

#### - القياسات البعدية :

قامت الباحثة بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق الإستراتيجية على عينة البحث التجريبية وتطبيق ( الشرح وأداء النموذج ) على عينة البحث الضابطة ، بإجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من موعد التجربة حتى لا يحدث تدخل يؤثر على مستوى الأداء ، وإعتمدت الباحثة فى قياس مستوى الأداء الفنى للطالبات فى سباحة الزحف على البطن على إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن . ملحق ( ٤ ) من خلال لجنه من المحكمات .

منحوق ( ٨ ) ، ثم تم قياس حالة انقلق وفقاً لمقياس حالة انقلق . منحوق ( ٥ )

- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- وقد استخدمت الباحثتة لتنفيذ العمليات الإحصائية برنامج الحزم الإحصائية *SPSS* للعلوم الاجتماعية وذلك من خلال المعاملات الإحصائية التالية :-
- المتوسط الحسابى .
  - الانحراف المعيارى .
  - اختبار (ت) .
  - معامل التغير (نسبة التحسن) .
  - معامل الالتواء .
  - معامل الارتباط .
  - معامل التمييز .
  - النسبة المئوية .

عرض النتائج ومناقشتها :-

أولاً : عرض النتائج :-

## جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لدى  
المجموعتين التجريبية والضابطة

ن = ٤٠

| ت      | الفرق | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | متغيرات مستوى<br>الاداء المهارى |
|--------|-------|--------------------|-------|------------------|-------|---------------------------------|
|        |       | ±ع                 | م     | ±ع               | م     |                                 |
| *٢,٣٩  | ٨,٥   | ٣,٤٢               | ١٦,٩٥ | ٢,٤٩             | ٨,٤٥  | شكل الجسم                       |
| *٨,٥٢  | ٥,٩   | ٣,٦٦               | ١٣,٧٦ | ٢,١٩             | ٧,٨٦  | شكل الرجلين                     |
| *٢٤,٤٥ | ١٦,١٩ | ٣,٠٧               | ٢٩,٩  | ٢,٦٩             | ١٣,٧  | شكل الذراعين                    |
| *١٠,٥١ | ٨,١٨  | ٣,٦٧               | ١٩    | ٣,٠٩             | ١٠,٨  | التوافق الكامل والتنفس          |
| *٣٤,٧٩ | ٣٨,٧٧ | ٥,٠٣               | ٧٩,٥٤ | ٤,٦٨             | ٤٠,٧٧ | المجموع الكلى                   |

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح جدول ( ١٠ ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين  
القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى تعلم الاداء المهارى لسباحة  
الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية .

## جدول ( ١١ )

دلالة الفروق ومعدلات التغير (%) بين القياسات القبلية والبعدية لمتغير  
حالة القلق للمجموعة الضابطة

ن = ٢٠

| نسبة<br>التحسن | ت     | ع ف  | م ف  | بعدي |       | قبلي |       | المتغير |
|----------------|-------|------|------|------|-------|------|-------|---------|
|                |       |      |      | ±ع   | م     | ±ع   | م     |         |
| %٢٧,٣٤         | *٧,٧٠ | ٢,٦٢ | ٦,١٤ | ٢,٩٧ | ١٦,٣٢ | ٣,٩٢ | ٢٢,٤٦ | القلق   |

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة لمتغير حالة القلق للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعديّة حيث تراوحت معدلات التغير ( نسب التحسن ) % ٢٧,٣٤ .

جدول ( ١٢ )

دلالة الفروق ومعدلات التغير (%) بين القياسات القبلية والبعديّة لمتغير حالة القلق للمجموعة التجريبية

ن = ٢٠

| المتغير | قبلي  |      | بعدي  |      | م | ع    | ت    | نسبة التحسن |
|---------|-------|------|-------|------|---|------|------|-------------|
|         | م     | ع    | م     | ع    |   |      |      |             |
| القلق   | ٢١,٦٦ | ٢,٩٦ | ١١,٦٧ | ٢,١٦ | - | ٩,٩٩ | ٢,٢٦ | ١٦,٨        |
|         |       |      |       |      |   |      |      | %٤٦,١٢      |

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩

يتضح من جدول ( ١٢ ) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة لمتغير حالة القلق للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة حيث تراوحت معدلات التغير ( نسب التحسن ) % ٤٦,١٢ .

جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين القياسات البعديّة لحالة القلق للمجموعتين التجريبية والضابطة

ن = ٤٠

| المتغير | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | م | ع | ت     |
|---------|------------------|------|--------------------|------|---|---|-------|
|         | م                | ع    | م                  | ع    |   |   |       |
| القلق   | ١٦,٣٢            | ٢,٩٧ | ١١,٦٧              | ٢,١٦ |   |   | ٤,٦٥  |
|         |                  |      |                    |      |   |   | *٧,٨١ |

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير حالة القلق لصالح المجموعة التجريبية

## ثانياً : مناقشة النتائج وتفسيرها :

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى مستوى تعلم أداء سباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، وتعزى تلك النتيجة إلى أن الإستراتيجية المقترحة فى بعض المهارات العقلية والتي طبقت على المجموعة التجريبية قيد البحث كان لها تأثير إيجابى فى تعلم أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات الفرقة الأولى ، حيث قامت الباحثة من خلال الإستراتيجية والتي تحتوى على المهارات العقلية ( التصور البصري ، التصور السمعي ، الإحساس الحركي ، التحكم في التوتر الانفعالي ، الاسترخاء ، الإنتباه ) بتطبيق الاسترخاء العضلى والعقلى ، وفى هذا الصدد يذكر محمد العربى شمعون ( ١٩٩٩ ) أن مستويات الاسترخاء البدنى والعقلى يرتبطان بعلاقة قوية حيث أن حدوث استئارة فى أحد هذه المستويات يؤثر على المستوى الأخر ، فالتصور العقلى له أهمية فى برامج التعليم لإسهامها فى زيادة دافعية الفرد وإعطائه المزيد من الثقة بالنفس وتجنبه للأفكار السلبية والمساعدة على تنمية الشعور بالنجاح والتفوق ، ويذكر كلا ب . س . روشال ، ل . ج . ليبمان *Rushall, B. S., & Lippman, L. G.* ( ١٩٩٧ ) أن التخيل العقلى من أكثر الطرق فعالية فى التأثير والتمكن من الأداء البدنى والمؤثرة على الأداء الرياضى البشرى ، وتطبيق التخيل العقلى يحقق هدفين أساسيين فى مجال الأداء البدنى الرياضى وهما التنمية المهنية والتعلم المهارى ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من جورى . ج . *Goruiay G* ( ١٩٩٢ ) ، سهير مصطفى و ليلي عثمان ( ١٩٩٣ ) ، لاميراند . م . رينى دى *Lamirand . M , Ruiney .D* ( ١٩٩٤ ) ، لوك بينكى *Luke Behncke* ( ٢٠٠٣ ) والتي تشير إلى أهمية استخدام برنامج التدريب العقلى لما له من تأثير إيجابى على مستوى الأداء المهارى بوجه عام ورياضة السباحة بوجه خاص .

( ٢٩ : ٢٧٣ ) ، ( ٥٤ : ٨ ) ، ( ٤٦ ) ، ( ١٥ ) ، ( ٥٠ ) ، ( ٥١ )

أما فى المجموعة الضابطة والتي تستخدم طريقة (الشرح وأداء النموذج) فى تعليم سباحة الزحف على البطن ، قد تأثرت بالبرنامج التقليدى حيث قامت الباحثة بإعطاء شكل للمهارة من خلال المعلومات والتدريبات والتمرينات والتي ساهمت فى تكوين صورة واضحة لسباحة الزحف على البطن باعتبارها الأساس المعرفى الذى يسبق الممارسة الفعلية للمهارة الحركية قيد البحث ، حيث إن البيئة الحركية دائماً ديناميكية وتساعد على أن يكون للمتعلم قدراً من المعرفة وفى هذا الصدد يذكر محمد صبحى حسنين ، حمدى عبد المنعم ( ١٩٩٧ ) أن المعرفة تكتسب من خلال التعلم وإنها تختزن بالذاكرة وتساعد فى عمليات التفكير وهى أساس توجيه وتنظيم السلوك ، فإكتساب المهارات يرتبط بنوعية ما يقدم للمتعلم من معلومات ومعارف وتدريبات وتمرينات متصلة به . ( ٣٧ : ٢٦٢ )

ويعرو تقدم المجموعة التجريبية ومستوى أدائها على المجموعة الضابطة إلى فاعلية الإستراتيجية المقترحة وما يتضمنه من مهارات تدريبية لتنمية التصور العقلي بأبعاده المختلفة وذلك لما تشمله من تكامل وتوافق في مختلف الأبعاد ، ويتفق ذلك مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من هال وهاردى *Hall, herdy* ( ١٩٩١ ) ، زكريا سعد ( ١٩٩٦ ) ، سهير طلعت اللبان ( ١٩٩٧ ) ، أسامة شعبان ( ١٩٩٨ ) ، على أن إستراتيجية المهارات العقلية تؤثر بصورة إيجابية على كفاءة الطالبة خلال عملية التعلم . ( ٤٧ )، ( ١٢ )، ( ١٤ )، ( ٤ ) وتتفق النتائج مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب ( ٢٠٠٠م ) في أهمية اكتساب مهارة التصور العقلي لتحسين المهارات العقلية والنفسية والقدرة على تحقيق تركيز الانتباه وكذلك التحكم في الاستجابات الانفعالية بالإضافة إلى زيادة الثقة بالنفس لدى الأفراد .

( ٧ : ٧٩ )، ( ٥ : ١٥١ )

ويتفق ذلك مع دراسة كل من دارك ب . س *Dark . b.c* ( ١٩٩٧ ) ، أحمد صلاح ( ٢٠٠٢ ) ، نجلاء فتحى ( ٢٠٠٢ ) على أهمية الإستراتيجيات والبرامج التي تهتم بالمهارات العقلية في تركيز الانتباه والتي تعد مبدءاً لتقليل أخطاء المتعلمين . ( ٤٤ )، ( ٣ )، ( ٤١ )

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية والتي طبقت الإستراتيجية في تعلم أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ويتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين متوسطى القياسات القبلية والبعدية في معدل القلق في سباحة الزحف على البطن قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى ، وتعزو تلك النتيجة إلى الإستراتيجية المقترحة والتي تحتوى على التدريبات للمهارات الخاصة بسباحة الزحف على البطن ، والتي تكسب الطالبات نوع من التركيز والثقة بالنفس الأمر الذى يساهم فى التقليل من حالة القلق ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من ندفير *Nideffer* ( ١٩٨١ ) ، ونديبرج *Weinberg, R.S* ( ١٩٨٨ ) ، عفاف عبد الكريم ( ١٩٩٠ ) ، أسامة كامل راتب ( ١٩٩٥ ) ، محمد العربى شمعون ( ١٩٩٥ ) من أن العناصر الرئيسية لنجاح الأداء هى التركيز والاسترخاء والثقة بالنفس والتي تؤدي إلى الوصول إلى أفضل النتائج .

( ٥٣ : ١٧٦ )، ( ٥٦ : ٢٥٥ )، ( ٢١ : ٨٤ )، ( ٦ : ١٥ )، ( ٢٧ : ٦٦ )

ويتضح أيضاً من جدول ( ١١ ) وجود فروق بين معدلات التغير (نسبة التحسن) فى القياسات القبلية والبعدية فى معدل القلق فى سباحة الزحف على البطن قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى ، فنجد أن معدلات التغير (نسبة التحسن) فى حالة القلق قد حققت ٢٧,٣٤ % .

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى فى حالة القلق فى تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ويتضح من جدول ( ١٢ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطى القياسات القبليّة والبعدية فى معدل القلق فى سباحة الزحف على البطن قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى ، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الإستراتيجية المقترحة للمهارات العقلية ، حيث معدل القلق ينخفض ويقل نتيجة التصور العقلى للمهارة بشكل جيد ، حيث يتفق ذلك مع دراسة سافوى- سسى *Savay, C* ( ١٩٩٣ ) والتي تشير إلى الأثر الفعال للتدريب العقلى فى خفض حدة القلق وزيادة القدرة على التركيز الأمر الذى ينعكس على دقة الأداء . ( ٥٥ )

ويتضح أيضاً من جدول ( ١٢ ) وجود فروق بين معدلات التغير (نسبة التحسن) فى القياسات القبليّة والبعدية فى معدل القلق فى سباحة الزحف على البطن قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى ، فنجد أن معدلات التغير (نسبة التحسن) فى معدل القلق قد حققت ٤٦,١٢ % .

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى فاعلية التدريب العقلى داخل الإستراتيجية حيث يؤكد محمد علاوى ( ١٩٩١ ) ، العربى شمعون ( ١٩٩٦ ) أن قدرة الجهاز العصبى على التسجيل الحسى *Register Sensory* الأنماط الحركية *Morarpetterens* وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور يودى إلى إحداث تغيرات فى الجهاز العصبى المركزى وهى التى يحدثها الأداء المهارى من خلال عشرات التكرارات ، وقد حددت البحوث التى أجراها مارتنز وهول *Martens, R. Ka & Hall CR* ( ١٩٩٤ ) إمكانية ضبط قيم القلق المعرفى والجسمى لإزالة التأثير السلبى لارتفاع مستويات القلق على أداء السباحين ، ومع زيادة القلق يزداد الأداء بالتبعية ولكن إذا وصل حجم القلق إلى درجة كبيرة فإن الأداء يتدهور وبعبارة أخرى مع بداية تراكم الضغط على الفرد مع إحساس الفرد بقدرته على السيطرة على الضغط فإن الأداء يتزايد ، وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كانديك كاتس زينتيك *Candice E. Cates Zientek* ( ٢٠٠٢ ) حيث أوضحت أن هناك علاقة خطية سلبية بين ( القلق المعرفى والأداء ) وعلاقة منحنية بين ( القلق الجسمى والأداء ) وعلاقة خطية إيجابية بين ( الثقة بالنفس والأداء ) ، حيث أنه قد ينشأ الفرق بين الأداء الناجح وغير الناجح للرياضيين من تفسيرهم لحالات القلق . ( ٢٨ : ٢٢ ) ، ( ٣٣ : ٣٠٣-٣٠٤ ) ، ( ٥٢ ) ، ( ٤٣ ) .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات انقبضية وانبغذية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في حالة القلق في تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ويتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطى القياسات البعدية في معدل حالة القلق في سباحة الزحف على البطن قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية وأصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى الإستراتيجية والتي طبقت على المجموعة التجريبية ، والتي إشتملت على بعض المهارات العقلية والمؤثرة على الأداء في سباحة الزحف على البطن ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب ( ٢٠٠٠ ) إلى أن استخدام أساليب وبرامج المهارات العقلية المختلفة تؤدي إلى خفض الضغوط والقلق وأيضاً التخلص من التوترات العقلية وتأخر ظهور التعب العضلي . ( ٧ : ٢٦ )

ويرى هاردي وآخرون *Hardy, L. et* ( ١٩٩٦ ) أنه عندما تكون مستويات القلق المعرفي منخفضة فإن تأثير القلق الفسيولوجي على الأداء يكون منخفضاً ، ولكن مع ارتفاع مستوى القلق المعرفي فإن القلق الفسيولوجي يكون له إما تأثير إيجابي أو تأثير سلبي على الأداء تبعاً لمستوى القلق الموجود ، وبمجرد ارتفاع مستويات حالة القلق الفسيولوجي عن الحد اللازم يحدث إنهيار حاد في الأداء لا يمكن عكسه إلا عن طريق خفض مستوى القلق الفسيولوجي . ( ٤٧ : ١١٥ )

ولقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من دفرانسيسكو بوركي *Defrancesco Burcy* ( ١٩٩٧ ) ، نجلاء فتحى ( ٢٠٠٢ ) ، أحمد صلاح ( ٢٠٠٢ ) على أهمية الاسترخاء في اكتساب العديد من المهارات العقلية وارتفاع مستوى الأداء فيه ، كما أكدت دراسة كل من مديحه إسماعيل ( ١٩٨٧ ) ، محمد أشرف عوض ( ١٩٩٧ ) ، أحمد السويفى ، إيهاب إسماعيل ( ١٩٩٨ ) على أهمية تضمين برنامج التدريب العقلى لمهارة الاسترخاء كمصدر لخفض الضغط وإختزال القلق . ( ٢ ) ، ( ٤٥ ) ، ( ٤١ ) ، ( ٣ ) ، ( ٣٩ ) ، ( ٢٦ ) ، ( ٢ )

وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في حالة القلق في تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ولذلك فالإستراتيجية المقترحة والتي تضمنت بعض المهارات العقلية قد قامت بتحسين أداء سباحة الزحف على البطن وأثرت في خفض وإختزال القلق ، حيث الأسلوب التفاعلى للقلق والذي تحقق من خلال الإستراتيجية قدم أفضل تفسير ممكن للسلوك الملاحظ أثناء أداء سباحة الزحف على البطن قيد البحث .



## الاستخلاصات والتوصيات :

### أولاً- الاستخلاصات :

من خلال فروض البحث وطبيعة العينة وخصائصها ومن خلال تحليل البيانات أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

١. تؤدي الإستراتيجية المقترحة إلى فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم سباحة الزحف على البطن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
٢. تؤدي الإستراتيجية المقترحة إلى فروق ذات دلالة إحصائية في حالة القلق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

### ثانياً- التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

١. تطبيق الإستراتيجية المقترحة في السباحة على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٢. تدريب الطالبات بكليات التربية الرياضية على استخدام الإستراتيجية المقترحة بصورة تطبيقية في مختلف المواد الدراسية بكليات التربية الرياضية .
٣. تصميم إستراتيجيات وبرامج تعليمية متنوعة تهدف إلى تنمية التحكم في القلق في مختلف أنواع السباحات المختلفة بكليات التربية الرياضية .
٤. الإهتمام بالأبحاث التي تهتم بالقلق كحالة وكسمة والتي تؤثر في الأنشطة الرياضية المختلفة .

المراجع :

المراجع العربية :

١. ابو العلا أحمد عبد الفتاح : انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
٢. احمد السويفى ، : تأثير برنامج تدريبات التصور الذهنى والبدنى على مستوى أداء تعلم السباحة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة المصرية العربية نحو افق العالمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
٣. احمد صلاح الدين خليل : النشاط الكهربائى بالمخ كدالة لفعاليات إستراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
٤. أسامة احمد شعبان : تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى أداء بعض المهارات الحركية فى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨م .
٥. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
٦. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
٧. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية : تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٨. أمل حلمى الجمل : أثر إستخدام بعض أنواع التعزيز على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن للطالبات المبتدئات ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢م .
٩. إيهاب سيد إسماعيل : دراسة تقويمية لقابلية التعلم الحركى فى السباحة لأطفال محافظات وسط الدلتا " دراسة مقارنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م .

١٠. ج. ب فريدى : الإستراتيجيات الناجحة لتخطيط المنشأة ، التستون الرياضية ، ١٩٩٥ م .
١١. جمال أبو شادى : تأثير برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩١ م .
١٢. زكريا سعد محمد : استخدام التدريب العقلى فى تطوير اداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
١٣. سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
١٤. سهير طلعت اللبان : أثر طريقة حل المشكلات على تنمية الاهداف التعليمية لبعض الأهداف فى مهارات التنس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
١٥. سهير مصطفى ، ليلى : اختبار الثقة (القفز فى الماء) كدلالة لاستعداد القدرة على التعلم الحركى فى السباحة وعلاقته بمستوى الأداء ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
١٦. صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، الجزء الاول ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
١٧. طارق محمد صلاح الدين ، إبراهيم : العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية وسرعة تعلم الطفل للسباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
١٨. عائشة صالح الحكيم : دراسة بعض المتغيرات المرتبطة بإدارة المعلم لمسئولية الطلاب لمادة السباحة بكليات التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
١٩. عبد الحميد شرف : التخطيط فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٢٠. عصام عبد الخالق : المرحلة الاعدادية للملاكمة الحديثة ، دار النشر للطباعة ، الاسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٢١. عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم فى التربية البدنية ، الرياضية : أساليب - إستراتيجية - تقويم ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٠ م .
٢٢. على راشد : اختيار المعلم وإعداده ودليل التربية العملية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٢٣. فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٢٤. فاطمة حسن بسيونى : فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
٢٥. فؤاد سليمان قلادة : التغذية المعلوماتية وتشغيل القدرات العقلية ، مؤتمر تكنولوجيا الأغذية ، كلية الزراعة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٢٦. محمد أشرف عوض : تأثير تنظيم البعد المعرفى والبعد السيکولوجى لوحده تعليم المبتدئين فى السباحة على حالة القلق والتحصيل لدى الطلاب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ م .
٢٧. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى والأسترخاء والطريق إلى البطولة ، علوم الطب الرياضى ، مجلة علمية متخصصة عن الأتحاد العربى للطب الرياضى البحرين ، العدد الثانى ، ١٩٩٥ م .
٢٨. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٢٩. محمد العربى شمعون : علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٣٠. محمد العربى شمعون ، عبد النبى الجمال : التدريب العقلى فى التنس ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٣١. محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

٣٢. محمد المهدي ماضي : السياسات الإدارية ، جامعة القاهرة ، التعليم المفتوح  
١٩٩٤ م .
٣٣. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ،  
القاهرة ١٩٩١ م
٣٤. محمد حسن علاوي : سيكولوجيا التدريب والمنافسة ، الطبعة السابعة ، دار  
المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٣٥. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ،  
القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٣٦. محمد سعد زغلول ، :  
مكارم أبوهرجه ،  
هانى سعيد  
٣٧. محمد صبحى جسانين ، :  
حمدي عبد المنعم  
٣٨. محمد عبد الغنى عثمان :  
التعليم ، الكويت ، ١٩٩٤ م .  
التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار
٣٩. مديحة محمد اسماعيل :  
تأثير برنامج لتدريبات الأسترخاء على القدرة على  
الأسترخاء والمستوى الرقى لمسابقات الميدان  
والمضمار للناشئين والناشئات تحت ١٦ سنة ، المؤتمر  
العلمي الأول للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية  
الرياضية بنات ١٩٨٧ م .
٤٠. مصطفى عبد السلام :  
العمرى  
تأثير برنامج تدريب عقلى لتنمية بعض المهارات العقلية  
على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين فى  
كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
٤١. نجلاء فتحى مهدي :  
فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة  
الرياضية ومستوى الأداء فى التمرينات الأيقاعية لدى  
بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ،  
رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة  
حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٤٢. وفيقة مصطفى سالم :  
الرياضات المائية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ،  
١٩٩٧ م .

43. *Candice E. Cates* : The effect of a mental skills training program on swimmers' anxiety levels, department of health and physical education, shippensburg university, pennsylvania, usa, 2002
44. *darke.b.c* : Effects of an intercollegiate sports season on selected personality traits and mental preparation skills . Microform publications university of oregon.(1997)
45. *defrancesco - C, burke-kl* : Performance. Enhancement strategies used in a professional tennis tournament international journal of sport psychology (1997)
46. *Goraiwos, G.* : The effect of mental practice on diving performance, international journal of sport psychology 1992
47. *Hall , E.G.& Hardy , C.J.* : Ready aim fire relaxation strategies for enhancing pistol marksmanship perceptual and motor skill , 72, u.s.a., 1991.
48. *Hardy, L., Jones, G., & Gould, D.* : Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers. Wiley, chichester. (1996)
49. *Harleston., B.W.* : Test. Anxiety and performance in problem solving situation journal of personality vol(40) 1992,
50. *Lamirend , M& Raney:* Mental imagery , relaxation and accuracy of basketball free shooting perceptual and motor skills, (missouri) 78 (part)jun 1996 .

51. **Luke Behncke** : Mental skills training for sports: a brief review. Rmit university, melbourne, australia, 2003
52. **Martens, K.A. & Hall C.R.** : The effect of mental imagery on intrinsic motivation – in wajack rejeski ( ed ); journal of sport & exercise psycholgy , vol . 16 .human kinetics publishers, inc., 1994.
53. **Nidfer, R.** : The e theltics and practice of applied sport psychology .mcnoughton gunn,michgun .(1981)
54. **Rushall, B. S., & Lippman, L. G.** : The role of imagery in physical performance. International journal for sport psychology, 29, 57-72. 1997
55. **Savoy.C.,** : A. Yearly mental training program for college basket ball player , sport – psy chologist ( champaign , 111 ) ; 7 ( 2 ) , june, p p ( 173 – 140 ), 1993.
56. **Weinberg, R.S** : The mental advantage champaings, leisure press, 1988.

## الملاحقات

ملحق ( ١ ) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الأبعاد العقلية التي يجب

أن تشملها الإستراتيجية .

ملحق ( ٢ ) : الإستراتيجية المقترحة .

ملحق ( ٣ ) : مقياس التصور العقلى .

ملحق ( ٤ ) : استمارة التحليل الفنى لسباحة الزحف على البطن .

ملحق ( ٥ ) : مقياس حالة القلق .

ملحق ( ٦ ) : الخطوط الرئيسية للإستراتيجية .

ملحق ( ٧ ) : التقسيم الزمنى للوحدة التعليمية .

ملحق ( ٨ ) : أسماء السادة الخبراء والمحكمين .