



تأثير برنامج تعليمي باستخدام مهارتي الإسترخاء والتصور العقلي علي ادراكات النجاح ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة

* أ.د/ منى مصطفى محمد

** أ.د/ نرمين رفيق محمد

*** د/ هند سعيد فريد

**** م/ إسراء أيمن عنبر

المخلص:

يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج باستخدام استراتيجيتي الاسترخاء و التصور العقلي ، وذلك للتعرف على تأثيره في تحسين إدراكات النجاح ، وبعض المهارات الأساسية في السباحة في (مصادقة الماء- كتم النفس (التنفس) - الطفو علي البطن - الوقوف في الماء - اداء ضربات الرجلين) ، استخدمت الباحثة المنهج (التجريبي) ، وقد اختيرت العينة بالطريقة (العمدية) من الطالبات اللاتي لم يسبق لهن تعلم السباحة ، وقد بلغ عددهم (٤٠) طالبة ، من طالبات الفرقة الأولى ، وقد كان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي علي تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة السباحة ، كما أثر البرنامج النفسي بطريقة إيجابية علي تحسين ادراكات النجاح لدي الطالبات ، وقد أوصت الباحثة بضرورة استخدام التدريب العقلي بإستراتيجياته المختلفة لتعليم السباحة ، وإجراء دراسات مماثلة و استخدام استراتيجيات عقلية مختلفة تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية في السباحة للمراحل السنوية المختلفة بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة ، وضرورة الاهتمام بإستخدام التدريبات النفسية لتصحيح الأخطاء عند تعلم مهارات السباحة المختلفة.

الكلمات الرئيسية :

استراتيجيات عقلية ، الإسترخاء ، التصور العقلي ، ادراكات النجاح

- * أستاذ السباحة المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
** أستاذ علم النفس الرياضي بقسم أصول التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
*** مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
**** معيدة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات.





المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر العامل النفسي مكملاً لجوانب الاعداد العام للفرد وهو من أهم محاور الإعداد المتكامل للرياضي ، و تظهر أهميته عن طريق دراسة نظريات الشخصية وتحليلها ، ومعرفة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي ، وتشخيص ظواهر اجتماعية ونفسية مهمة ، التي تؤثر علي الجانب المعرفي والعقلي ، ومدى امتلاك الفرد للجوانب المعرفية والمعلوماتية عن المهارة أو الفعالية الممارسة ، إذ إن مدى ما يمتلك الفرد من معرفة مدركة بمختلف المهارات الخاصة برياضة السباحة ، والمعرفة بالمهارات الأساسية يعد أمراً هاماً لعكس الأداء الأمثل ، ومدى النجاح المتحقق له ، حيث أن مدى ما يمتلكه الطالب من قدرات وإمكانات تؤهله لأداء واجباته تجاه تعلم السباحة ، ومدى ارتباطه بمستوى الطموح المطلوب والمبني على أساس قدراته الحقيقية ، يعد أمراً هاماً وضرورياً وهذا ما يفسر مدى التفوق والنجاح الرياضي لديه.

وتمثل الاستراتيجيات العقلية المرحلة النهائية في عملية التدريب العقلي بعد اتقان مرحلتي التدريب العقلي الاساسي ، والتدريب العقلي علي المهارات التخصصية للنشاط الرياضي المتبع، وتتضمن محتوى النشاط العقلي الممارس والمناسب ، والذي يعمل علي توجيه التوتر وزيادة الثقة بالنفس لدي الطلاب ، والقدرة علي معالجة المشاكل قبل واثناء الاداء ، وهي تشمل علي جميع انواع السلوك والافكار ، منذ بداية التعلم وحتى نهايته ، وكذلك جميع اجراءات التهدئة التي يجب اتباعها قبل وأثناء وبعد عملية التعلم ، وأيضاً يتم تحديد محتوى الاستراتيجية تبعاً لنوع النشاط الممارس وكذلك خصائص وسمات الرياضي ، و يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية في علم النفس الرياضي للإشارة الي العملية التي يتم فيها التعليم والتدريب علي المهارات النفسية أو العقلية في اطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوي الاداء لدي الرياضيين ، كما انه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة الرياضيين لاكتساب واتقان المهارات النفسية (العقلية) التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بالمستوي المهاري للرياضيين ، حيث ان التدريب علي المهارات النفسية يسهم في اعطاء الرياضي ميزة عن غيره من الرياضيين الذين لا يمارسون هذا النوع من التدريب ، فهو في بعض الاحيان مقياس النجاح والتفوق الرياضي في حالة تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطية لدي اللاعبين . (٩ : ٣)

كما أن التصور العقلي يهدف إلي تحقيق أفضل المستويات في الأداء المهاري وذلك من خلال تطوير بعض المهارات النفسية ، وأيضاً زيادة القدرة علي التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور





هام وفعال في الوصول بالرياضي إلي حالة الأداء المثالية وذلك لتحقيق الانجاز المطلوب ، ويعتبر من أهم وأفضل طرق تطوير المهارات النفسية الاسترخاء والتصور العقلي ، ويعتبر التصور العقلي من اهم الأساليب الحديثة التي تستخدم في اكتساب المهارات الحركية للرياضيين ، إلي جانب الاعداد للانجازات الرياضية العالية المستوي والتي تتطلب قدراً كبيراً من استخدام المهارات النفسية والعقلية ، لذلك يجب التركيز عليها خلال التدريب. (١٥ : ٦٥)

وتعتبر ادراكات النجاح اذان الذات البدنية حيث أنها قدرة الطالب وتوقعه عن قدراته الكامنة وامكانياته ، ويحدث ذلك من خلال فهمه لذاته وأهدافه وتحديدها ومعرفة نقاط قوته وضعفه ، والتي لها تأثيراً إيجابياً علي تعزيز شخصيته وثقته بقدراته ونفسه وقدرته علي الأداء الرياضي الذي يطمح إليه المتعلم ، ومعرفة المتعلم لحقيقة مستواه وقدرته علي التنافس ورغبته في التفوق هي أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية ، حيث تؤثر ادراكات النجاح علي الجانبين البدني والمهاري. (٣٦ : ١٠٨)

وقد لاحظت الباحثة أنه قد زاد من صعوبة العملية التدريسية للسباحة وخاصة لطالبات الفرقة الأولى عدم وجود الوقت الكافي للتعلم عملياً داخل المحاضرات ، وذلك لتطبيق طريقة التعليم الهجين والتي قللت عدد المحاضرات العملية للطالبات بالرغم من زيادة أعدادهن في ظل الظروف الراهنة مما صعب عملية التعلم بالنسبة لهم ، وأثر من وجهة نظر الباحثة علي العملية التدريسية بالنسبة للمحاضرين (المعلمين) وكانت حافزاً لإبتكار طرق جديدة للتدريس تحمل بين طياتها مجموعة من الإيجابيات التي تساهم في تعليم المهارات الأساسية للسباحة كمادة مقررة تتسم بالصعوبة في التعلم والأداء ، ولها من المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية مايزيد من الرغبة في ابتكار طرق جديدة في العملية التعليمية ، حيث رأت الباحثة أن هناك علاقة وطيدة بين الجانب العقلي والجانب البدني ، حيث انه اصبح من الضروري خلال عملية تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة ان يكون هناك توافق في العقل والجسد لان عملية التصور العقلي تساعد علي تحسين عملية التعلم ، وكذلك تؤدي الي خفض حالة التوتر والقلق التي تحدث عند المبتدئين عند تواجدهم في الوسط المائي ، كما لاحظت الباحثة عدم ادراك الطالبات لقدراتهن البدنية والمهارية وعدم استيعابهن قدراتهن علي التفوق في اداء المهارات الأساسية في السباحة بل والتنافس للوصول لأحسن التقديرات مما يؤثر علي عملية التعلم بطريقة سلبية نتيجة موقف تعرضن له كالغرق أو مشاهدتهم لغرق أو عدم ثقتهن بأنفسهن في امكانية التعلم لهذه الرياضة ، ويزيد من ذلك شعورهم بالخوف والقلق من تعلم السباحة وحيث أن رياضة السباحة لها متطلبات خاصة حيث تتسم بصعوبة تعلمها واختلاف الوسط الذي تؤدي فيه وذلك





بالنسبة لكثير من الطالبات الملتحقات بكليات التربية الرياضية حيث أن تعلم المهارات الأساسية واتقانها يعتمد عليه تعلم واداء السباحات المقرر تعلمها تبعاً في الفصول الدراسية المتتابعة ، والتي قد يتسبب عدم اتقانها والقدرة علي تعلمها في عزوف الطالبات عن الالتحاق بالسباحة كمادة تخصص في الفترتين الثالثة والرابعة لصعوبة ادائها والخوف من عدم التفوق فيها ، وهذا ما دعا الباحثة إلى استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري) والتعرف على تأثيرهما على ادراكات النجاح التي بدورها ستساهم في التأثير علي قدرة الطالبات علي تعلم المهارات الأساسية للسباحة والثقة في قدراتهن وزيادة رغبتهن في التفوق بل والتنافس للوصول لأفضل مستوى أو أداء ممكن والذي يترجم لدرجات في الإمتحان العملي ومستوى أداء بعض المهارات الاساسية في السباحة

• أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام استراتيجية (التفكير في الواجب المهاري) ، وذلك للتعرف على تأثيره على:-

١- تحسين ادراكات النجاح

٢- بعض المهارات الأساسية في السباحة في (مصادقة الماء - كتم النفس (التنفس) - الطفو علي البطن - الطفو علي البطن والانزلاق - اداء ضربات الرجلين).

• فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التصور) وابعاد مقياس ادراكات النجاح لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمهارات الأساسية في السباحة ومستوي الأداء الكلي في السباحة لصالح المجموعة التجريبية.

٣- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التصور) وابعاد ادراكات النجاح وبين مستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية في السباحة.

مصطلحات البحث:

١- ادراكات النجاح :





القدرة التي من خلالها تتمكن الطالبات من تحقيق كافة اهدافهن التي يضعنها ، والتي تتمثل في المهارات الأساسية في السباحة والتفوق والتنافس للوصول لأفضل أداء ممكن للمهارات.(تعريف اجرائي)

٢- مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة :

هي الدرجات التي ستحصل عليها الطالبات في اختبارات قياس أداء المهارات الأساسية في السباحة (اختبارات الصليب الاحمر الامريكي لقياس مستوى أداء المهارات الأساسية). (تعريف اجرائي)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث ، وقد إستعانت بالتصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

٢- مجتمع البحث:

تكون مجتمع هذا البحث من طالبات الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات للعام ٢٠٢٠/٢٠٢١، وبلغ عددهن (٣٤٠) طالبة.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بنات بكلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات للعام ٢٠٢٠/٢٠٢١ من الطالبات اللاتي ليس لديهن خبرة سابقة بالسباحة ، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (٥٦) طالبة ، وتم تقسيم أفراد عينة البحث إلى عدد (٢٠) طالبة يمثلن افراد المجموعة (التجريبية) ، عدد (٢٠) طالبة يمثلن افراد المجموعة (الضابطة)، عدد (١٦) طالبات يمثلن عينة البحث الإستطلاعية ، ويتضح ذلك من خلال جدول(٢):

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المستوى الدراسي	العدد		التوصيف
طالبات الفرقة الاولى	(٢٠) طالبة	مجموعة تجريبية	(٥٦) طالبة
	(٢٠) طالبة	مجموعة ضابطة	
	(١٦) طالبة	مجموعة إستطلاعية	
إجمالي عينة البحث			(٥٦) طالبة





التجربة الإستطلاعية :

تم تحديد العينة الإستطلاعية وتجربة الأدوات والمقاييس والاختبارات عليها ، وكان الهدف من العينة الإستطلاعية مايلي :-

- * تجربة والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات البدنية والمهارية.
- * تجربة المقاييس النفسية والوقوف علي مدى فهمهم للعبارات.

إستخدمت الباحثة فى جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالبحث مجموعة من الأجهزة والأدوات والاختبارات التي تتمثل فيما يلي:

أ) الأجهزة المستخدمة فى البحث :

- * جهاز الرستاميتز لقياس الطول " بالسنتيمتر " .
- * ميزان طبي لقياس الوزن " بالكيلو جرام " .

ب) الأدوات المستخدمة فى القياسات البدنية :

- * ساعة إيقاف لقياس الزمن " بالثانية " .
- * شريط قياس للمسافات " بالمتر " والمرونة " بالسنتيمتر " .
- * عدد (٥) كرة طبية.
- * عدد (١٠) أقماع.
- * اختبارات الصليب الأحمر الأمريكي مرفق (٢)
- * إستمارة لتسجيل البيانات للاختبارات كقياس قبلي وكذلك لتسجيل القياسات البعدية مرفق (٦)
- * استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات النفسية مرفق (١٢)
- * البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية والذي يشمل (التفكير في الواجب المهاري) مرفق (٩)
- * اختبارات نفسية وتتمثل في:

اختبار ادراكات النجاح مرفق (٥)

الوصف : قام كلاً من جلن روبرتس وجلوريا بلاجوي بتصميم مقياسين للتطبيق في المجال

الرياضي لقياس توجهات دافعية المهمة والذات (الياجو) ويتضمن كل مقياس ١٢ عبارة لقياس بعدين من أبعاد توجهات الدافعية وهما :

• التنافسية . Competitiveness

• التمكن (التفوق) . Mastery

المعاملات العلمية: وقد قام مارش ١٩٩٤م بتحليل هذا المقياس عملياً ، حيث استطاع

التوصل إلي تحديد ١٤ عبارة تصلح كمقياس للتطبيق علي الرياضيين ، وقام أيضاً بإيجاد ثبات درجات اختبار عن طريق معامل (ألفا) حيث بلغ ٠.٩٢ بالنسبة لكلاً من التمكن والتفوق.





حيث يتضمن بُعد التنافسية ٦ عبارات والتمكن (التفوق) ٨ عبارات ، ويقوم المتعلم بالإجابة علي عبارات المقياس علي مقياس مدرج من ٥ تدريجات (بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جداً).

اختبار المهارات النفسية (تصميم أ.د./ محمد حسن علاوي) لقياس مهارتي (القدرة علي الاسترخاء - القدرة علي التصور العقلي) مرفق (٣)

الوصف :

استخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كلاً من ستيفان بل و جون البنسون وكريستوفر شامبروك عام ١٩٩٦م لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي (القدرة علي التصور - القدرة علي الإسترخاء) ويتضمن الاستخبار ٢٤ عبارة ، وكل بُعد من الأبعاد الستة تمثله ٤ عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة علي عبارات الاستخبار علي مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جداً ، لا تنطبق علي تماماً)

المعاملات العلمية:

الثبات:

حيث تم إيجاد معاملات ثبات الإستخبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ٣ أسابيع عن طريق معامل (ألفا) وقد تراوحت المعاملات بين ٠.٦٥ و ٠.٩١ .

الصدق:

حيث تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاستخبار بالتزامن مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المتشابهة.

الخطوات التنفيذية للبحث :

خطوات تصميم البرنامج:

١- تم تصميم البرنامج بعد تحديد الأهداف مع المشرفين ثم البدء في كتابة البرنامج بجلساته حسب الهدف من كل جلسة.

٢- تم عرض البرنامج مكتوباً علي السادة الخبراء .

٣- تم الوصول إلي الصورة النهائية للبرنامج بعد استطلاع رأي الخبراء تمهيداً لتسجيله صوتياً .

٤- تم تسجيل البرنامج بصوت متخصص تمهيداً لتطبيقه علي الطالبات في بداية العام الدراسي .

استطلاع رأي الخبراء :





بعد الانتهاء من إعداد البرنامج في صورته الاولية بعرضه على (٣) خبراء في مجال السباحة وعلم النفس مرفق (٨) لاستطلاع ارائهم حول :

- * مدى مناسبة البرنامج لتحقيق الأهداف المحددة .
- * مدى مناسبة اسلوب عرض المحتوى للطلاب .
- * مدى صلاحية البرنامج للتطبيق .

وكانت نتيجة استطلاع الرأى كما يلى :

- * موافقة جميع الخبراء على البرنامج لتحقيق الأهداف المحددة .
- * موافقة جميع الخبراء على صلاحية البرنامج للتطبيق وذلك بعد اجراء التعديلات المقترحة .

القياسات القبلية :

حيث قامت الباحثه بإجراء القياسات القبلية على أفراد عينة البحث الأساسية (التجريبية . الضابطة) فى الاختبارات البدنية ، والاختبارات المهارية فى مستوى الأداء للمهارات الأساسية فى السباحة وذلك بتاريخ ١٢/١٠/٢٠٢٠م ، وتم إجراء القياس القبلى لمستوى الأداء للطلبات من خلال لجنة المحكمين ، وذلك طريق تسجيل المسافة التى تمكنت الطالبة من تحقيقها ، ويتم تسجيل القياس لأقرب (متر) وحساب أفضل محاولة من الثلاث محاولات لكل طالبة .

إعتدالية توزيع عينة البحث (الأساسية):

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الأساسية) فى متغيرات (السن - الطول - الوزن)

(الاختبارات البدنية-الاختبارات المهارية-الاختبارات النفسية) ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	معامل الارتواء	الدلالة
المتغيرات الجسمية	السن	١٦.٤٧	٣.٦٦	٠.١٠٩	غير دال
	الطول	١٦٠.٤٧	٣٥.٥٣	٠.١٦٢	غير دال
	الوزن	٥٧,٣٤	١٢.٩٣	٠,١٠٥	غير دال
الاختبارات البدنية	رشاقة	٦,٦٩٣	٠,٤٦٠	٠.٠٣	غير دال
	سرعة	٨,١٨٦	٠,٤٠٦	٠.١٢	غير دال
	مرونة	٨,٩٤	٥,١٦١	٠.٤٧	غير دال
	قوة	٥,١٠٦	٠,٨٠٩	٠.٥١	غير دال
الاختبارات المهارية	كتم النفس لمدة ١٠ ث	١,٦	٠,٦٣٢	٠.٥٤	غير دال
	التنفس المنتظم لمدة ١٠ ث	١,٤	٠,٥٠٧	٠.٤٥	غير دال
الاختبارات	القدرة على الاسترخاء	٦.٣٥	٠.٤٨٣	٠.٦٥٣	غير دال





المتغيرات	وحدة القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الدلالة	
النفسية	القدرة علي التصور	عدد	٦.٦٥	٠.٧٣٥	غير دال	
	ادراكات النجاح	التنافسية	عدد	١٠.٦٥	٠.١٥٦	غير دال
		التفوق أو التمكن	عدد	٢٠.٨٧	٠.٧٥٧	غير دال
ادراكات النجاح الكلية	عدد	٣١.٥٥	١.٦٠٠	-٠.٠٣٦	غير دال	

- قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية (٠,٠٥) = (٢.١٠).
- يتضح من خلال جدول (٢) أن معامل الإلتواء في متغيرات (السن - الطول - الوزن) والاختبارات البدنية والمهارية والنفسية تتراوح بين (٠,٠٣٦, ٠,٢١٥) أي انحصرت بين (±٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية: قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من طالبات الفرقة الاولى والبالغ عددهن (٤٠) طالبة في متغيرات (الاختبارات البدنية ، المقياس النفسية ، الاختبارات المهارية) كما يلي:

جدول (٣)

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء البدني والمهاري والنفسي

$$٢٠ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	دلالة	
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
المتغيرات الجسمية	السن	١٦,٤٨	٥,٨١	١٦,٤٦	٠,٧٥٣	غير دال	
	الطول	١٦٠,٢٣	٥٦,٣٤	١٦٠,٢٦	٠,٣١٥	غير دال	
	الوزن	٥٧,٠٧	٢٠,٢٦	٥٧,٩٣	٢٠,٥٦	٠,٤٤٦	غير دال
الاختبارات البدنية	رشاقة	٦,٦٩٣	٠,٤٦٠	٦,٨٤٦	٠,٧٩٨	غير دال	
	سرعة	٨,١٨٦	٠,٤٠٦	٨,٢٨	٠,٦٤٢	غير دال	
	مرونة	٨,٩٤	٥,١٦١	٨,١٣٣	٢,٤٧٤	٠,٥٨٩	غير دال
	قوة	٥,١٠٦	٠,٨٠٩	٤,٨٤	٠,٨٤٣	٠,٣٨٤	غير دال
الاختبارات المهارية	كتم النفس لمدة ١٠ ث	١,٦	٠,٦٣٢	١,٧٣٣	٠,٥٩٣	غير دال	
	التنفس المنتظم لمدة ١٠ ث	١,٤	٠,٥٠٧	١,٥٣٣	٠,٥١٦٣	غير دال	
الاختبارات	القدرة علي الاسترخاء	٦,٤	٠,٥٠٢	٦,٣	٠,٤٧٠	غير دال	





الذاتية	القدرة علي التصور	٦.٧	٠.٧٣٢	٦.٦٥	٠.٧٤٥	٠.٨٣١	غير دال
ادراكات النجاح	التنافسية	١٠.٤٥	١.٠٩٩	١٠.٨٥	١.٤٢٤	٠.٣٢٦	غير دال
	التفوق أو التمكن	٢٠.٩	٠.٨٧٧	٢٠.٨٥	٠.٧٤٥	٠.٨٣٧	غير دال
ادراكات النجاح الكلية		٣١.٣	١.٤٩٠	٣١.٨	١.٧٠٤	٠.٣٢٩	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية (٠,٠٥) = (٢.١٠).

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) عدم وجود دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) الاختبارات البدنية (رشاقة - سرعة - مرونة - قوة) والاختبارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء - القدرة علي التصور - التنافسية - التمكن أو التفوق) والاختبارات المهارية ، (اختبارات الصليب الأحمر) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج بإستخدام البرنامج النفسي على مجموعة البحث التجريبية ، والأسلوب المتبع (الشرح اللفظي . أداء النموذج) على مجموعة البحث الضابطة وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢١ /١٠/ ٢٠٢٠ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٣ /١٢/ ٢٠٢٠ م.

جدول (٤)

الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التعليمي

م	البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد الاسبوع الدراسية	(١٠) أسابيع
٢	عدد الوحدات التعليمية العملية	(٥) وحدات تعليمية
٣	عدد الجلسات داخل البرنامج	(٩) جلسات
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	كل جلسة الزمن المخصص لها
٥	عدد التكرارات لكل جلسة	تكرار كل جلسة حسب رغبة الطالبة

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية (التجريبية . الضابطة) في متغيرات مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في السباحة وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/١٢/٢٠٢٠ م ، حيث تم إجراء القياسات البعدية لمستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في السباحة من خلال لجنة المحكمين ، كما تم تقييم المستوي الرقمي للطالبات عن طريق تسجيل المسافة التي تمكنت الطالبة من تحقيقها في الأداء ، وتم تسجيل القياس لأقرب (متر) وحساب أفضل محاولة من الثلاث محاولات لكل طالبة، تم جمع البيانات التي تم الحصول عليها في القياسات القبلية والبعدية تمهيداً لمعالجتها احصائياً.





المعالجات الإحصائية :

- . المتوسط الحسابي .
 . الانحراف المعياري .
 . معامل الارتباط "بيرسون" .
 . معامل الالتواء .

عرض ومناقشة نتائج البحث:

. أولاً عرض نتائج البحث:

١. عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة و التجريبية
 في المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التصور) وابعاد مقياس ادراكات النجاح

$$ن = ٢٠ = ٢٠ = ٢٠$$

الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياسين البعديين				وحدة القياس	المتغيرات النفسية
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
دالة	٢.٧٣	٣.٨٥-	٠.٧٦٧	١١.٢	٠.٩٨٨	٧.٣٥	العدد	القدرة علي الاسترخاء
دالة	٣.١٢	٥.٢-	٠.٦٤٨	١٢	٠.٨٣٣	٦.٨	العدد	القدرة علي التصور
دالة	٤.٧٦	١٦.٥-	١.٠٩٩	٢٦.٤٥	٠.٧٥٩	٩.٩٥	العدد	التنافسية
دالة	٢.٦٢	١٠.٩-	١.١٩٦	٣٢.٨	٠.٩١١	٢١.٩	العدد	التفوق أو التمكن
دالة	٢.٢٦	٢٧.٤-	١.٦٨١	٥٩.٢٥	١.٠٣٩	٣١.٨٥	العدد	ادراكات النجاح الكلي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢.١٠)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التصور) وابعاد مقياس ادراكات النجاح والحديث الذاتي الإيجابي.

٢. عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية
 في المهارات الأساسية في السباحة (اختبارات الصليب الأحمر الأمريكي) ومستوي الأداء الكلي في السباحة

$$ن = ٢٠ = ٢٠ = ٢٠$$

الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياسين البعديين				وحدة القياس	المتغيرات المهارية
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		





المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	
غير دالة	٢.٠١	١.٨٦-	١.١٣	٩.٥٣	٢.٠٩	٧.٦٧	الثانية	كتم النفس لمدة ١٠ ث
غير دالة	١.٩٨	١.٥٣-	١.١٨	٩.٣٣	٢.٣٧	٧.٨	الثانية	التنفس المنتظم لمدة ١٠ ث
دالة	*٢.١٤	١.٦١-	١.٣٩	٨.٦٧	١.٩٤	٧.٠٦	المتر	الطفو علي البطن
دالة	*٢.١٦	١.٥٦-	١.٦٧	٨.٣٦	٩.٩٣	٦.٨	المتر	الطفو علي البطن والانزلاق ٢ م
دالة	*٣.٠٢	١.٦-	١.٦٦	٨.٢٧	١.٩٩	٦.٦٧	المتر	الطفو علي البطن وأداء ضربات الرجلين ٦ م
دالة	*٤.١٦	٣.٩٨-	٢.٩٠	١٨.١٥	٢.٣٣	١٤.١٧	المتر	اختبار الأداء الكلي للمهارات الأساسية في السباحة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢.١٠)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية في السباحة (اختبارات الصليب الأحمر الأمريكي) ومستوي الأداء الكلي في السباحة لصالح المجموعة التجريبية .
٣. عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (٧)

معامل الارتباط بين المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء - القدرة علي التصور) ومستوي أداء المهارات

الأساسية في السباحة $n=1$ $n=2$ 20

المتغيرات	قيمة "ر"	الدلالة
القدرة علي الاسترخاء	*٠.٦٨٤	دالة
القدرة علي التصور	*٠.٥٧٧	دالة
اختبار الأداء الكلي للمهارات الأساسية في السباحة	*٠.٦٤٧	دالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠.٤٤٤)

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين بعدي المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء، القدرة علي التصور) ومستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية في السباحة.



جدول (٨)
معامل الارتباط بين ادراكات النجاح ومستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة
ن = ٢٠ = ٢ = ١

المتغيرات	قيمة "ر"	الدلالة
ادراكات النجاح	التنافسية	* ٠.٦١١
	التفوق أو التمكن	* ٠.٧٥٤
ادراكات النجاح الكلية		دالة * ٠.٦٢٣
اختبار الأداء الكلي للمهارات الأساسية في السباحة		دالة * ٠.٦٤٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠.٤٤٤)

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين بعدي ادراكات النجاح ومستوي الأداء الكلي للمهارات الأساسية في السباحة.

• ثانياً: مناقشة نتائج البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، والنتائج التي توصلت إليها الباحثة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة سوف يتم مناقشة النتائج على النحو التالي:

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من خلال جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التصور) وابعاد مقياس ادراكات النجاح لصالح المجموعة التجريبية.

، حيث يتضح أن قيمة "ت" للقياس البعدي في المتغيرات النفسية (القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التصور) وابعاد مقياس ادراكات النجاح للمجموعتين الضابطة و التجريبية بلغت على التوالي (٢.٧٣، ٣.١٢، ٤.٧٦، ٢.٦٢، ٢.٢٦) ، وبالتالي فإن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وتعزى الباحثه هذه الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في المتغيرات النفسية (القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التصور) وابعاد مقياس ادراكات النجاح إلى استخدامهن البرنامج النفسي والتي يتم عرضه باستخدام الحاسب الآلي أو الهاتف المحمول ، حيث أتاحت لهن بيئة تعليمية ناجحة ساهمت في إستيعابهن للمهارات النفسية وابعاد مقياس ادراكات النجاح





بطريقة جيدة وما يتعلق بها من مفاهيم، ومن ثم الوصول إلى الأداء المهاري المثالي لكل مهارة كم المهارات الأساسية، وذلك لما يتضمنه البرنامج النفسي من عرض تدريجي ومنظم للتسجيلات الصوتية الخاصة بالأداء المثالي لكل مهارة وطريقة ادائها، حيث يتم عرضها بصورة تتضمن استيعاب الطالبة ، وذلك لنقل صورة كل اداء مهاري للطالبات حتى يتمكن من التصور الصحيح للأداء، كل هذا ساهم في تحسين الأداء المهاري لكل طالبة بصورة سليمة.

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمهارات النفسية) القدرة علي الاسترخاء ، القدرة علي التصور) وابعاد مقياس ادراكات النجاح لصالح المجموعة التجريبية."

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من خلال جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للمهارات الأساسية في السباحة ومستوي الأداء الكلي في السباحة لصالح المجموعة التجريبية ، حيث يتضح أن قيمة "ت" في متغيرات المهارات الأساسية في السباحة متمثلة في (مصادقة الماء - كتم النفس (التنفس) - الطفو علي البطن - الوقوف في الماء - اداء ضربات الرجلين) ومستوي الأداء الكلي للسباحة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغت على التوالي (٢٠٠١، ١.٩٨، ٢.١٤، ٢.١٦، ٣.٠٢، ٤.١٦) وبالتالي فإن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

وتعزى الباحثه هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية في السباحة ومستوي الأداء الكلي في السباحة إلى أن طريقة التعليم باستخدام البرنامج النفسي الذي خضعت له المجموعة التجريبية ساهمت في زيادة دافعية الطالبات نحو تعلم المهارات الأساسية في السباحة متمثلة في (مصادقة الماء - كتم النفس (التنفس) - الطفو علي البطن - الوقوف في الماء - اداء ضربات الرجلين) والمقررة عليهن في المنهج الدراسي ، حيث أن البرنامج النفسي يتضمن عرض تدريجي منظم بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص ومن السهل إلى الصعب وذلك لكافة المعلومات والمعارف المتعلقة ببعض المهارات الأساسية في السباحة ، بالإضافة إلى ما يتضمنه البرنامج النفسي من خلفيات جذابه ومؤثرات صوتية مصاحبة لإستجابات الطالبات مثل صوت الموسيقى الهادئة للراحة والهدوء وصوت سريان الماء للتركيز علي جزء معين





كتعزيز فوري يعمل على تثبيت المهارة بصورة صحيحة وسهولة تذكرها وإسترجاعها وقت الحاجة إليها، مما كان له عظيم الأثر في تفهم الطالبات وإستيعابهم للمهارات الأساسية في السباحة ، وبالتالي أدى إلى حدوث فروق واضحة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى ادراكات النجاح لصالح المجموعة التجريبية .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من خلال جدول (٧) ، (٨) وجود علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء، القدرة علي التصور) وابعاد ادراكات النجاح وبين مستوي أداء المهارات الأساسية في السباحة متمثلة في (مصادقة الماء- كتم النفس (التنفس) - الطفو علي البطن - الوقوف في الماء - أداء ضربات الرجلين) ، بلغت على التوالي (٠.٦٨٤ ، ٠.٥٧٧ ، ٠.٦١١ ، ٠.٧٥٤ ، ٠.٦٢٣ ، ٠.٦٤٧) حيث يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء، القدرة علي التصور) وابعاد ادراكات النجاح وبين مستوي أداء المهارات الأساسية في السباحة.

وتعلل الباحثه وجود هذه العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية (القدرة علي التصور، القدرة علي الاسترخاء) وابعاد ادراكات النجاح وبين مستوي أداء المهارات الأساسية في السباحة إلى إستخدام البرنامج النفسي أثناء التعليم والتي يعتمد على الاسترخاء ، والتصور ، الذي يعمل على تكوين قدر من المعرفة العلمية الخاصة بكل مهارة ، وتصور المهارة بالشكل المثالي بعد التطبيق العملي لكل مهارة مع مراعاة التدرج بتعليم كل مهارة وتقديم التغذية الراجعة والتقويم المستمر خلال تعلمها حتى يساعد الطالبات على تكوين الصورة الواضحة لفهم كيفية الأداء الصحيح، هذا بالإضافة إلى مجموعة من التدريبات الخاصة بكل مهارة والتي تؤديها الطالبات للوصول لأفضل أداء لكل مهارة ، كل هذا كان له دور كبير في تحسين تكنيك الأداء المهاري لكل مهارة لدى طالبات المجموعة التجريبية وإحداث فروقا في مستوى الأداء المهاري لكل طالبة.

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اداء بعض المهارات الاساسية في السباحة لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث.





الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً : الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- أثر البرنامج النفسي تأثيراً إيجابياً لدى طالبات المجموعة التجريبية فى القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور).
- ٢- أثر البرنامج النفسي تأثيراً إيجابياً لدى طالبات المجموعة التجريبية فى القياس البعدي لمستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية فى السباحة متمثلة فى (مصادقة الماء - كتم النفس (التنفس) - الطفو علي البطن - الوقوف فى الماء - اداء ضربات الرجلين) ومستوى الأداء الكلي للسباحة.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية (القدرة علي الإسترخاء - القدرة علي التصور) وأبعاد ادراكات النجاح (التنافسية - التفوق أو التمكن) وبين مستوى أداء المهارات الأساسية فى السباحة.

ثانياً : التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث التى تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلى:

- ١- إستخدام البرنامج النفسي فى تعليم المهارات الأساسية فى السباحة متمثلة فى (مصادقة الماء - كتم النفس (التنفس) - الطفو علي البطن - الوقوف فى الماء - اداء ضربات الرجلين) بكليات التربية الرياضية .
- ٢- إستخدام الإختبار النفسي الذى استعانت به الباحثة لقياس ادراكات النجاح (المقياس النفسي ترجمة الدكتور محمد حسن علاوي) فى تعليم المهارات الأساسية فى السباحة متمثلة فى (مصادقة الماء - كتم النفس (التنفس) - الطفو علي البطن - الوقوف فى الماء - اداء ضربات الرجلين) لطالبات كليات التربية الرياضية.
- ٣- إجراء دراسات مماثلة و استخدام استراتيجيات عقلية مختلفة تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية فى السباحة للمراحل السنية المختلفة بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة.
- ٤- الاهتمام بإستخدام التدريبات النفسية لتصحيح الأخطاء عند تعلم مهارات السباحة المختلفة.





المراجع العربية والأجنبية:

١. المراجع العربية:

- ١- أسامة راتب ، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، ط٢، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- ٢- أسامة راتب (٢٠٠٤م) : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- أسامة راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٠م .
- ٤- ثاري زبير : ابعاد الذات البدنية وعلاقتها بادراكات النجاح , ٢٠١٥م.
- ٥- العسيلي ، محمود موسي: فاعلية برنامج لتعليم بعض المهارات الأساسية للسباحة علي بعض القدرات الحركية ومهارة التواصل الإجتماعي لدي الأطفال التوحديين , ٢٠١٣م.
- ٦- العربي شمعون ، ماجدة اسماعيل(٢٠٠١) : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ، مرز الكتاب للنشر ، القاهرة .

المراجع الأجنبية:

- 8- **Barsade, S. (2000).** The ripple effect: emotional contagion in groups. Manuscript submitted for publication. Yale University, School of Management, New Haven.15-26
- 9- **E. Hatfield, J.T. Cacioppo, and R.L. Rapson, (1992).** Primitive emotional contagion, Emotions and Social Behavior: Review of Personality and Social Psychology, 14, 151-177. M. S. Clark, Ed. (Sage, Newbury Park).

