

تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تحسين مهارات الإنقاذ لطالبات كلية التربية الرياضية

د/ سماء عبدالدايم محمد على

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى تحسين مهارات الإنقاذ لطالبات كلية التربية الرياضية عن طريق برنامج للتصور العقلي لمهارات الإنقاذ ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة ، تجريبية) وقياسيين (قبلي ، بعدي) لمناسبته وطبيعة الدراسة ، كما تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية للفرقة الدراسية الثانية ، وبلغ عددهن (٣٥) طالبة ، وتم استبعاد عدد (٥) طالبات للإصابة وعدم الجدية والانتظام في المحاضرات ، وبلغ عدد عينة الدراسة (٣٠) طالبة ، وإستخدمت الباحثة الأدوات الآتية لجمع البيانات المقابلة الشخصية، الاختيارات النفسية ، استمارة تقييم مهارات الإنقاذ ، ومن خلال الإطار المرجعي للباحثة ومن النتائج التي أمكن التوصل إليها فقد تم استنتاج أن برنامج التصور العقلي يؤثر إيجابيا على تحسين مستوى أداء مهارات الإنقاذ والمتغيرات العقلية لدى عينة البحث .

أهمية ومشكلة البحث :

يعمل التصور العقلي على إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية الى إستراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا ، وفي عملية التصور العقلي لا يتم تقويم أي مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط أن يغلق اللاعب عينة ويبدأ في تصور الخبرة في الأداء ، وحيث يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة فيمكن للاعب أن يشاهد لاعب متميزا على مستوى عالي في مباراة ويلتقط صورة فعلية لبعض المهارات ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل .

والتصور العقلي ليس مجرد الرؤية البصرية Visua lization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع والشم أو تركيبات من هذه الحواس ، ولا يمكن أن يكون بديلا للممارسة والتدريب البدني إلا أنه يساعد على تحسين المهارات البدنية إضافة إلى ذلك فإن التصور العقلي يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية (٣: ١٣٣) .

ويعرف محمد العربي (١٩٩٦) التصور العقلي بأنه "إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا (١١ : ٢١٠)

ويتفق أسامة راتب (١٩٩٥) ومحمد العربي (١٩٩٥) على أن التصور العقلي يساعد اللاعب على تحسين التركيز ، وبناء الثقة في النفس ، ويساعده على السيطرة على الانفعالات ،

ومواجهة آلام الإصابة ، وتطوير إستراتيجية اللعب ، فى ممارسة المهارات الرياضية ، ويحقق التصور العقلى الفائزة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلى للمهارة

(٣ : ١٣٤ ، ١٣٦) (١٠ : ٢١١ - ٢١٢)

ويرى محمد شمعون (١٩٩٦) أن التصور العقلى جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصوراً للحركة وتسلسلاً للمهارات والمواقف والأهداف لجميع أبعاد المنافسة من حكام ولاعبين وأدوات وأجهزة ، فيجب أن يمتلك اللاعبون القدرة على تحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية (١١ : ٣٠) .

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥) إلى أن المهارات النفسية تمثل أهمية بالغة فى الارتقاء بالمستوى الرياضى كما يضيف نقلاً عن مارتيز Martens وانستال Unestal أن التدريب على بعض المهارات مثل الاسترخاء العضلى والعقلى وتركيز الانتباه والتصوير العقلى والثقة بالنفس يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية (٣ : ٢٠) .

كما يشير كل من شارلز جارفيلد Charles Garfield (١٩٩٥) ، محمد شمعون (١٩٩٦) أن التكامل بين العقل والقدمين يحتاج إلى أن تسير تنمية المهارات النفسية بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية (١٩ : ٣) (١١ : ٣٦٢) .

وتعد مهارات الإنقاذ ضمن مقرر السباحة للفرقة الثانية بالكلية وهى تضم خمس مهارات (الارتقاء والطيران ، الدخول فى الماء ، السباحة فى اتجاه الغريق ، الرجوع بالغريق ، انتشال الغريق من الحمام) يجب على الطالبات تعلمهن ، ومن خلال تواجد الباحثة فى المجالين الاكاديمي والتطبيقي كمحاضرة لمقرر السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، فقد لاحظت الباحثة

- التركيز على تنمية مهارات الإنقاذ من خلال الشرح مع أداء النموذج بشكل عام فقط.
- انخفاض مستوى الطالبات فى اداء مهارات الانقاذ على الرغم من اهميتها فى الحياه العملية والحياة العامة

- اهتمام ببعض مهارات الانقاذ (كانتشل الغريق) على الرغم من اهميتها
- خلو الوحدة التدريسية من استخدام أساليب التصور العقلي التي قد تساعد بصورة ايجابية على تنمية مهارات الإنقاذ المراد تعلمها فى المحاضرات الخاصة بتعلم مهارات الإنقاذ ، وذلك على الرغم من أهمية التصور العقلى فى تنمية المهارات الحركية والعقلية
- كما لاحظت الباحثة ندرة وجود الدراسات العربية الخاصة بمهارات الانقاذ .

وحيث ان التصور العقلي لا يعتمد على البصر فقط إنما يعتمد على العديد من الحواس الأخرى كالسمع واللمس كما يعتمد أيضا على الاحساس الحركي بالمكان والمسافة وهذا يعد ضرورة في عملية تعليم مهارات الإنقاذ بشكل خاص وذلك ما دعي الباحثة إلى استخدام التصور العقلي في عملية تعليم مهارات الانقاذ فكان بحثها " تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تحسين مهارات الإنقاذ لطالبات كلية التربية الرياضية".

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين مهارات الانقاذ لطالبات كلية التربية الرياضية عن طريق برنامج للتصور العقلي لمهارات الانقاذ .

فروض البحث :

برنامج التصور العقلي له تاثير ايجابي على تحسين مهارات الانقاذ

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التصور :

هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبرته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور (٢٤ : ٣٨٤) .

التصور العقلي :

مهارة نفسية (أو مهارة عقلية) يمكن تعليمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب كوسيلة للإعداد النفسى للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب (٢٤ : ٣٨٦) .

الدراسات المرتبطة :

الدراسات العربية :

١- دراسة "خالد عبد الرؤوف حافظ محمود"(٢٠١٣م) (٥) بعنوان " برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضة السباحة " يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضة السباحة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتقييم المجمعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بإتباع القياس القبلي والبعدي. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي سباحي النادي الأهلي لمرحلة (١١ سنة أولاد وبنات) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للسباحة وبلغ إجمالي عينة البحث (٩٠) تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٤٥) مجموعة تجريبية و(٤٥) مجموعة ضابطة. وخلصت الدراسة الى التأثير

الايجابى لبرنامج تدريب عقلى لتتمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركى فى رياضة السباحة

٢- دراسة "مصطفى أحمد لطفى محمود" (٢٠١٢م) (١٥) بعنوان "تأثير برنامج للمهارات العقلية الأساسية على مستوى الاداء المهارى للاعبى رياضة الكونغ فو" تهدف الدراسة إلى وضع برنامج مقترح للمهارات العقلية الخاصة برياضة الكونغ فو، للتعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) وعلى المستوى المهارى للاعبى الكونغ فو. واستخدم الباحث المنهج التجريبي. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٣٣) لاعباً وهم الفائزين بالمراكز من الأول إلى الخامس ببطولة الجمهورية خلال الثلاث سنوات الأخيرة للمواسم الرياضية (٢٠٠٩، ٢٠١٠، ٢٠١١). ، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج منها دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للعينة قيد الدراسة فى متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة. ، نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلى والبعدى للعينة فى متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة.

٣- دراسة " محمد سامى السطوحى السيد" (٢٠١١م) (١٣) بعنوان " تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء الفنى لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر" يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء الفنى لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشئ يمثلون المرحلة العمرية ١١-١٢ سنة ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل وهى (اختبار الذكاء المصور ، مقياس القدرة على الاسترخاء ، اختبار التصور العقلى فى المجال الرياضى ، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه) ، وأشارت أهم النتائج إلى برنامج التدريب العقلى المقترح له تأثير ايجابى على جميع المتغيرات قيد البحث.

٤- دراسة " أحمد يوسف محمد " (٢٠٠٣) (٢) بعنوان " تأثير برنامج للتصور العقلى على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية فى كرة السلة " يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلى على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية فى كرة السلة وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة وقد بلغ قوام العينة (١٠) لاعبين وإستغرق تطبيق البرنامج (١٢) إسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعياً وبمعدل (٣٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وكانت من أهم النتائج تأثير برنامج التصور العقلى بصورة إيجابية على مستوى أداء التصويبة السلمية بجانب تمرينات الإعداد البدنى والمهارى بصورة أفضل

- ومساهمة كلاً من تدريبات الإسترخاء العضلى والعقلى فى تنمية القدرة على خفض درجة التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التصور العقلى السليم لمهارة التصويبة السلمية .
- ٥- دراسة " سهير محمد حافظ " (٢٠٠٣) (٧) " فعالية الاسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الأخطاء لدى الناشئين فى رياضة الكاراتيه " تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي مقترح باستخدام الاسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الأخطاء الفنية الشائعة فى المهارات (الضربة المستقيمة الأمامية الطويلة والركلة الدائرية والركلة النصف دائرية العكسية والضربة الدائرية بظهر القبضة) الأكثر تكراراً فى المباريات لدى الناشئين فى رياضة الكاراتيه، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياسين القبلى والبعدى، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئى لاعبي الكاراتيه للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة بالنادى الأهلى قوامها (١٥) لاعب من الذكور ، واستغرق البرنامج (١٢) اسبوعاً بواقع (٣) وحدات اسبوعية بمعدل (٣٠) دقيقة فى الوحدة ، وكانت أهم النتائج : فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الأخطاء الفنية الشائعة فى المهارات الحركية فى رياضة الكاراتيه قيد البحث .
- ٦- أجريت علياء حلمى عبدالرحمن ونشوى حنفى وهدان (٢٠٠٣) (٩) دراسة بعنوان "تأثير استخدام برنامج تصور عقلى على تحسين الدوران والمستوى الرقى لسباحة الزحف على الظهر" ، تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين أداء الدوران لسباحة الزحف على الظهر وتأثيره لتحسين المستوى الرقى لسباحة ١٠٠م زحف على الظهر إستخدم المنهج التجريبي ذو المجموعتين (تجريبية . ضابطة) أختيرت العينة بالطريقة العمدية من ناشئات السباحة بنادى ٦ أكتوبر وبلغ عددهم (٢٠) ناشئة مواليد (١٩٩٣) وإستغرق البرنامج ٨ أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع زمن الوحدة (٣٠) دقيقة ، وأسفرت النتائج عن أن برنامج التصور العقلى يؤثر إيجابيا على تحسين مستوى الأداء المهارى للدوران وتحسين المستوى الرقى لسباحة ١٠٠م زحف على الظهر والمتغيرات العقلية لدى عينة البحث
- ٧- أجريت " مديحة عز الدين محمد " (٢٠٠٣) (١٤) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة جلوس " ، يهدف البحث إلى تطوير وتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى موجهة للكرة الطائرة وتنمية بعض المهارات العقلية (الإسترخاء . التصور العقلى . تركيز الإنتباه) ، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية باستخدام القياس القبلى والبعدى ، وأختيرت العينة بالطريقة العمدية

من لاعبي مركز شباب السلام وبلغ حجمها (١٢) لاعب ، وإستغرق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية ، زمن الوحدة (٣٠) دقيقة ، وأسفرت النتائج عن ضرورة إستخدام التدريب العقلي بجانب التدريب المهارى نظرا لدورة الإيجابي فى تطوير المهارات الحركية وتحسن مهارة الإرسال من أعلى ، تحسن المهارات العقلية (الإسترخاء . التصور العقلي . تركيز الإنتباه).

٨- أجرى " أحمد محمد عبدالجيد " (٢٠٠١) (١) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية على البدء للسباحين تحت ١٥ سنة " ، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على بعض المهارات العقلية (للإسترخاء التصور العقلي ، تركيز الإنتباه) ، للسباحين تحت ١٥ سنة وتحسين البدء للسباحين ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (٣٠) لاعب من المسجلين بمنطقة بورسعيد تحت (١٠) سنة لسباحى المسافات القصيرة ، وإستغرق البرنامج عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع زمن الوحدة (١٥ق) ، وأسفرت النتائج أن التدريب العقلي ذو فاعلية فى تحسين مستوى أداء البدء وبناء على ذلك تحسن المستوى الرقوى لسباحة ٢٥م ، ٥٠م حرة ، كما أدى البرنامج إلى تحسين المهارات العقلية (الإسترخاء . التصور العقلي . تركيز الإنتباه) وتطوير الإحساس بالزمن والمسافة مما أدى إلى تحسين مستوى الرقوى

٩- أجريت " رشا محمد توفيق " (٢٠٠١) (٦) دراسة بعنوان " التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين فى السباحة " ، تهدف الدراسة إلى تطوير زمن أداء ٥٠م ، ١٠٠م زحف على البطن ، تنمية زمن الإسترجاع العقلي لزمن الأداء الفعلى للسباحة ، تنمية مهارات (الإسترخاء . التصور العقلي . إدراك الزمن) إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، إستخدام القياس القبلى والبعدى لمجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشئ بالطريقة العمدية من نادى التجديف الرياضى ونادى السلام ببورسعيد ، وإستغرق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية زمن الوحدة (٣٠) دقيقة ، وتوصلت الباحثة إلى أهمية تطبيق برنامج التدريب العقلي على الناشئ لما له من دور فعال فى تطوير مستوى الأداء الفنى والزمن فى السباحة وتحسين المهارات العقلية والإحساس بالزمن .

١٠- أجرى "هانى عجايبي فهمى" (٢٠٠١) (١٦) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير مستوى الأداء فى الوثب الطويل " ، تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى والرقوى لمسابقة الوثب الطويل ،

وتطوير بعض المهارات العقلية (الإسترخاء . التصور العقلي . تركيز الإنتباه) , إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية . ضابطة) وبلغ حجم عينة البحث (٢٠) لاعب من لاعبي ألعاب القوى بنادي الزمالك ناشئين وإستغرق البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية ، وزمن الوحدة (٣٠) دقيقة ، وأسفرت النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي للاعبين الوثب الطويل أدى إلى تحسين مستوى الأداء الفني والرقمي وتحسين المتغيرات العقلية (الإسترخاء . التصور العقلي . تركيز الإنتباه).

١١- دراسة كلاً من "عبد العاطي عبد الفتاح السيد" و"خالد محمد زيادة" (٢٠٠١) (٨) بعنوان " تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب للناشئين تحت (١٧) سنة في الكرة الطائرة " ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى ، مع الوثب للناشئين تحت (١٧) سنة في الكرة الطائرة وقد بلغ حجم العينة (٣٠) لاعباً وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ,وقد إستخدم الباحثان شريط فيديو مسجل لأحد أبطال العالم لتعزيز عملية التصور العقلي وكذلك يقوم أحد اللاعبين المميزين في أداء المهارات بنموذج ويتم ذلك قبل عملية التصور العقلي وقد أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التصور العقلي قد أثر إيجابياً على نتائج إختبارات الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بجانب الإعداد المهارى والخططي بصورة أفضل من نتائج المجموعة الضابطة .

الدراسات الاجنبية :

١- دراسة "ماماسيس ودوجانيس Mamassis, G; Doganis, G (٢٠٠٤م) (٢٠) بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي على قلق قبل المنافسة والثقة بالنفس للاعبين التنس" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي على القلق والثقة بالنفس والأداء وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية . ضابطة) ، وبلغ حجم عينة البحث إلى (١٠) لاعبين ، وتم إجراء البرنامج لمدة موسم كامل ، وأشارت النتائج إلى زيادة في إتجاه البعد الخاص بالقلق البدني والقلق الإدراكي والثقة بالنفس وأداء التنس بشكل عام للمجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج التدريب العقلي ، وهو ما يوضح فاعلية برنامج التدريب العقلي في الحد من مشاكل معينة في الأداء .

٢- دراسة كارلوس Carlos (٢٠٠٣م) (١٨) بعنوان "التدريب العقلي لألعاب التحمل في الرياضة" ، بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي على المهارات العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالتحمل ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٧)

- لاعبين لكل مستوى من مستويات التحمل ، وأظهرت أهم النتائج ان التدريب العقلي له تأثير إيجابي على المهارات العقلية بينما لم يكن له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية .
- ٣- دراسة مراديني وآخرون Mardiny at et (٢٠٠٣م) (٢١) بعنوان " تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح على استقرار الحالة العاطفية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة" بهدف التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على استقرار الحالة العاطفية ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٢٨) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ، قسموا لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، واطهرت أهم النتائج ان هناك اختلاف بين لاعبات المجموعتين فى متغيرات الدراسة حيث أظهرت المجموعة التجريبية فاعلية فى متغيرات الدراسة .
- ٤- أجرى " بارالى وآخرون" Bar, Elli et a (٢٠٠٢) (١٧) دراسة بعنوان " تأثير التدريب العقلي بواسطة التغذية الرجعية على أداء السباحين الصغار " ، وتهدف هذه الدراسة إلى إيجاد علاقة بين التدريب العقلي بواسطة التغذية الرجعية والأداء ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين [تجريبية . ضابطة] وبلغ حجم عينة البحث (٣٨) سباح تراوح أعمارهن ما بين (١١ : ١٤) سنة ، وأستغرق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية زمن الوحدة (٣٠) ق ، وأسفرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية تقدمت بصورة أكبر فى مستوى الأداء عن المجموعة الضابطة .
- ٥- أجرى " ناجيل " Nagel, C. F (٢٠٠٢) (٢٣) دراسة بعنوان "أثر تدريب الإسترخاء ومشاهدة الفيديو والتخيل العقلي فى تحسين أخطاء السباحة الحرة للسباحات الناشئات" تهدف الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت مهارات التدريب العقلي المتكونة من (الإسترخاء . مشاهدة الفيديو . التخيل العقلي) ستقلل عدد الأخطاء التى تحدث أثناء أداء السباحة الحرة وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وبلغ حجم العينة (٦) سباحات من ذوى المستوى التنافسى يتراوح أعمارهم من (١٠ : ١٤) سنة وإستغرق البرنامج (٨) أسابيع ، وأسفرت النتائج الى تناقص اخطاء السباحات نتيجة لهذا البرنامج ، كما ادى التخيل العقلي الى زيادة تحسن الثقة والاسترخاء لديهن أثناء مسابقات السباحة
- ٦- دراسة "مايكل وآخرون" Michael at et (٢٠٠٢م) (٢٢) بعنوان "تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء السباحين الشباب" ،تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء السباحين الشباب واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٣٨) سباح للمرحلة السنوية (١١ - ١٤ سنة) ، تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ،

وأظهرت أهم النتائج وجود زيادة كبيرة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء بالرغم من أن المجموعة الضابطة قد سجلت بعض التحسن .

التعليق على الدراسات المرتبطة

بعد عرض أهم الدراسات المرتبطة بالبحث رأت الباحثة أن تتعرض لهذه الدراسات المناقشة والتعقيب لتوضيح مدى الاستفادة التي أعتمدت عليها هذه الدراسة وفيمايلي إبراز لما تم إستخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية :

- ١ - تمت الدراسات في الفترة الزمنية من (٢٠١٣ : ٢٠٠١) .
- ٢ - تركزت أهداف الدراسات في تطوير الأداء المهارى والمهارات العقلية
- ٣ - إستخدمت الدراسات المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ونوعية هذه الدراسات .
- ٤ - تنوع المجال البشري للدراسات بين لاعبين . ناشئين - طلاب من الجنسين (ذكور . إناث).
- ٥ - تراوح حجم العينة ما بين (٥) أفراد إلى (٩٠) فرد .
- ٦ - تراوحت مدة تطبيق البرنامج ما بين (٨) أسابيع إلى (١٢) أسبوع.
- ٧ - إستخدمت معظم برامج التدريب العقلى مهارات " الإسترخاء - التصور العقلى . تركيز الإنتباه " .
- ٨ - وقد إتفقت هذه الدراسات إلى حد كبير على إستخدام أسلوب أحصائي واحد تقريبا وأن كان هناك بعض الإختلافات في بعض الدراسات تبعاً لهدف الدراسة .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسات على مايلي :

أنفقت نتائج دراسات كلا من : مصطفى أحمد لطفى محمود" (٢٠١٢م) (١٥) ، محمد سامى السطوحى السيد" (٢٠١١م) (١٣) ، " أحمد يوسف محمد " (٢٠٠٣) (٢) ، سهير محمد حافظ " (٢٠٠٣) (٧) ، مديحة عزالدين (٢٠٠٣) (١٤) ، هانى عجايبي (٢٠٠١) (١٦) ، عبد العاطى عبد الفتاح السيد" و"خالد محمد زيادة" (٢٠٠١) (٨) ، بارالى Elli Bar. (٢٠٠٢) (١٧) " ناجيل " Nagel (٢٠٠٢) (٢٣) ، مايكل وآخرون "Michael at et (٢٠٠٢م) (٢٢) ، على دور التدريب العقلى وأهميته فى الإرتقاء بمستوى الأداء .

وأوضحت دراسة " علياء حلمى ، نشوى حنفى " (٢٠٠٣) (٩) ، أحمد محمد عبدالجيد " (٢٠٠١) (١) ، ورشا محمد توفيق (٢٠٠١) (٦) ، على تحسين مستوى الإنجاز الرقمى بإستخدام التدريب العقلى

واوضحت دراسة خالد عبد الرؤوف حافظ محمود" (٢٠١٣م) (٥) , و دراسة "ماماسيس ودوجانيس Mamassis, G; Doganis, G (٢٠٠٤م) (٢٠) تأثير التصور العقلي على تخسن صعوبات التعلم وتحسين الثقة بالنفس

الإستفادة من الدراسات المرتبطة

تري الباحثة أن هذه الدراسات فى مجملها قد ساهمت فى إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة فى النقاط التالية :

- ١ - تحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث وعدد أفراد العينة .
- ٢ - تحديد مكونات ومحتوى برنامج التدريب العقلي المقترح.
- ٣ - تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة تدريبية .
- ٤ - تحديد أدوات البحث (الإختبارات المستخدمة) .
- ٥ - تحديد أنسب المعالجات الإحصائية التى تتفق مع أهداف وعينة البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة ، تجريبية) وقياسيين (قبلى ، بعدى) لمناسبته وطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات الجزيرة جامعة حلوان لعام (٢٠١٢ - ٢٠١٣)

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية للفرقة الدراسية الثانية ، وبلغ عددهن (٣٥) طالبة ، وتم استبعاد عدد (٥) طالبات للإصابة وعدم الجدية والانتظام فى المحاضرات ، وبلغ عدد عينة الدراسة (٣٠) طالبة ، تم تقسيمهم كالاتى : (١٠ طالبات) للدراسة الاستطلاعية ، و(٢٠ طالبة) للدراسة الاساسية .

جدول (١)

توصيف عينة الدراسة

المجموع	المستبعدون	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	الطالبات
٣٥	٥	٢٠	١٠	الطالبات

تجانس عينة البحث :

أجرت الباحثة قياسات لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٣٠) طالبة وذلك بهدف التجانس كما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات السن، الطول، الوزن لدى أفراد العينة قيد البحث ن=٣٠

المعاملات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	عام	١٩.١٦	١.٨٠	١٩.٠٠	٠.١٧
الطول	سم	١٦٥.٣٨	٥.٦٥	١٢٥.٠	٠.١٤
الوزن	كجم	٦٠.٤٠	٣.٥١	٦٠.٠٠	٠.٢٣

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى تجانس مجموعة البحث وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمتغيرات (السن-الطول-الوزن).

تكافؤ مجموعتي البحث :

تم تقسيم العينة الأساسية (٢٠ طالبة) عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة قوام كل منها (١٠ طالبات) واعتبرت هذه القياسات قياسات قبلية كما يوضح جدول (٣) .

جدول (٣)

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للاختبارات قيد البحث ن = ١٠

المعاملات الإحصائية الاختبارات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة P
مهارات الانقاذ	ضابطة	٥	٣.٠	١٥	٠.٦٤٨	٠.٢٢٣
	تجريبية	٥	٣.٥	١٧.٥		
مقياس القدرة على الاسترخاء	ضابطة	٤	٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٣١٨	٠.٠٦٨
	تجريبية	٦	٣.٠٠	١٨.٠		
مقياس تركيز الانتباه	ضابطة	٥	٣.٢٥	٢٦.٢٥	٠.٥٤٨	٠.٠٦٨
	تجريبية	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠		
مقاس التصور الحركي	ضابطة	٦	٢.٥٠	١٥.٠٠	٠.٥٤٢	٠.٥٨٠
	تجريبية	٤	٣.٧٥	١٥.٠٠		

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في جميع الاختبارات قيد البحث حيث تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٦٨) : (٠.٥٨) مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين .

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية لجمع البيانات :

أ- المقابلة الشخصية

ب - الاختبارات النفسية

ج- استمارة تقييم مهارات الإنقاذ

المقابلة الشخصية :

تمت المقابلة الشخصية بهدف

- جمع بيانات للاستعانة في تحديد محاور الاستمارة الخاصة بمهارات الإنقاذ
- جمع بيانات للاستعانة في تحديد محاور البرنامج وما يحتويه من تدريبات التصور العقلي حيث قامت الباحثة بمقابلة الخبراء في علم النفس ،

الاختبارات النفسية :

- مقياس التصور العقلي لمحمد شمعون ماجدة اسماعيل (١٩٩٦م) (١١).
- مقياس القدرة على الاسترخاء لفرانك فيتال Frank Vital ، تعريب محمد علاوى ، أحمد السويفى (١٩٩٨م). (١٢)
- مقياس شبكة تركيز الانتباه ل دورثى هاريس ,تعريب " محمد حسن علاوى (١٩٨٤)

استمارة تقييم مهارات الإنقاذ :

قامت الباحثة بتصميم استمارة تقييم طالبة الفرقة الثانية فى مهارة إنقاذ الغريق او السباح المتعب، وهى تشمل على (الارتقاء والطيران ، الدخول فى الماء ، السباحة فى اتجاه الغريق ، الرجوع بالغريق ، انتشار الغريق من الحمام) وتعطى لكل مهارة درجة واحدة باجمالى (٥) درجات لجميع المهارات مجتمعة ، وتم التقييم من خلال ثلاث أعضاء هيئة تدريس فى القياس القبلى والقياس البعدى . مرفق (١)

الدراسة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق ، الثبات) وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية و البالغ قوامها (١٠) طالبات، وذلك فى الفترة من ٦/١٠/٢٠١٣ الى ٢٠/١٠/٢٠١٣ .

أولاً : الصدق :

استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة (المجموعات المتضادة) على العينة الاستطلاعية كما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤)

المعالجات الإحصائية لبيان درجة الصدق للاختبارات قيد البحث ن = ١٠

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	طالبات من خارج مجتمع البحث		طالبات من داخل مجتمع البحث		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية الاختبارات
		ع+	/س	ع+	/س		
*١٠.٦١	٧.٤٣	١.٤٧	٤٢.٧٠	١.٥١	٥٠.١٣	درجة	مقياس القدرة على الاسترخاء
*١٣.٩٥	٢.٧٩	٠.٣٨	٤.١٦	٠.٤٧	٦.٩٥	درجة	مقياس تركيز الانتباه
*٣.٤٤	١.٥٥	٠.٩٩	١٠.٣٥	٠.٩٤	٨.٨	درجة	تصور بصري
*٤.٤٠	١.٩٨	١.٠٢	١٠.٦٨	٠.٨٦	٨.٧	درجة	تصور سمعي
*٤.٨٢	٢.١٢	١.٠٥	١٠.٥٢	٠.٧٥	٨.٤	درجة	تصور حس حركي
*٤.٨٣	١.٩٨	٠.٨٦	١٠.٥٨	٠.٨٨	٨.٦	درجة	التصور الإنفعالي
*٥.٠٠	٢.٢٥	٠.٩٧	١٠.٧٥	٠.٩١	٨.٥	درجة	التحكم في الصورة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يوضح جدول (٤) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المتميزة والغير متميزة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث

ثانيا : الثبات :

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية وذلك في الفترة الزمنية ٦/١٠/٢٠١٣م ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية ٢٠/١٠/٢٠١٣م بفارق أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني كما في جدول(٥).

جدول (٥)

المعالجات الإحصائية لبيان الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية الاختبارات
		ع+	/س	ع+	/س		
٠.٧٦	٠.٠٧	١.٢٤	٥٠.٢٠	١.٥١	٥٠.١٣	درجة	مقياس القدرة على الاسترخاء
٠.٧٧	٠.١٥	٠.٣٥	٦.٨٠	٠.٤٧	٦.٩٥	درجة	مقياس تركيز الانتباه
٠.٨٩	٠.٠١	٠.٨٦	٨.٧	٠.٩٤	٨.٨	درجة	تصور بصري
٠.٨٧	٠.٠٢	٠.٨٩	٨.٩	٠.٨٦	٨.٧	درجة	تصور سمعي
٠.٨٦	٠.٠١	٠.٨٤	٨.٥	٠.٧٥	٨.٤	درجة	تصور حس حركي
٠.٨٥	٠.٠١	٠.٩٤	٨.٧	٠.٨٨	٨.٦	درجة	التصور الإنفعالي
٠.٨٢	٠.٠١	٠.٨٧	٨.٦	٠.٩١	٨.٥	درجة	التحكم في الصورة

يتضح من الجدول (٥) وجود ارتباط دال احصائياً بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧٤ إلى ٠.٩٨) مما يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة على درجة عالية من الثبات.

برنامج التصور العقلي :

اولا : الهدف من برنامج التصور العقلي :

يهدف البرنامج إلى تحقيق ما يلي :

- تحسين مستوى مهارات الإنقاذ لدى طالبات كلية التربية الرياضية
- تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي) لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

ثانيا : اسس وضع البرنامج :

قاهت الباحثة باتباع الاسس العامه لوضع البرنامج هي ما يلي :

- أن يتماشى مع مستوى عينة البحث من حيث السن والمستوى البدنى والمهارى .
- أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل إلى الصعب .
- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المادية المتاحة .
- أن يراعى الفروق الفردية بين عينة البحث .
- الانتظام فى التدريب وتثبيت توقيت ومكان التدريب (١١ : ٥٦) .

ثالثا : خطوات بناء برنامج التصور العقلي :

استناداً على رأى الخبراء المتخصصين فى مجال السباحة والإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات، تم تحديد الآتى:

- مدة تطبيق برنامج التصور العقلي (٨) أسابيع بواقع (٣) جرعات تدريبية أسبوعياً .
- عدد الوحدات التدريبية = ٣ وحدات تدريبية.
- الوحدة الاولى : عدد (٢) أسابيع للاسترخاء العضلى والعقلي .
- الوحدة الثانية : عدد (٤) أسابيع للتصور العقلي .
- الوحدة الثالثة : عدد (٢) أسابيع لتنمية المهارات العقلية لتثبيت وتنمية مهارات الإنقاذ
- تم تحديد زمن تطبيق الجرعة التدريبية اليومية لبرنامج التصور العقلي من (٢٠ : ٣٠) دقيقة على أن يتم ذلك قبل الإعداد المهارى (وحدات التصور العقلي والخاصة بالاسترخاء العضلى والعقلي، الاستجابة للاسترخاء) ، و(التصور العقلي ، التصور المتعدد ، الأداء الأمثل لمهارات الإنقاذ) للمجموعة التجريبية .

جدول (٧)
التوزيع الزمني للوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية

عدد الجرعات التدريبية	التوزيع الزمني	العناصر	التصور العقلي	الأسبوع
٦ جرعات	٣٠ ق	-استرخاء تعاقبي -استرخاء النفس الواحد	-الاسترخاء العضلي -الاسترخاء العقلي	٢, ١
٣ جرعات ٣ جرعات ٣ جرعات	٣٠ ق	-الاستجابة للاسترخاء -التحكم في التنفس -وضوح التصور ، تحكم في التصور -بصري ، سمعي ، حس حركي ، انفعالي)	-لتصور العقلي -تصور متعدد الأبعاد	٥ ، ٤ ، ٣
٣ جرعات ٣ جرعات ٣ جرعات	٣٠ ق	- (بصري ، سمعي ، حس حركي ، انفعالي) -تخيل للمهارة والتكرار لها -تحكم في التصور للوصول للأداء الأمثل	- تصور متعدد الأبعاد بالإضافة إلى الأداء الأمثل لمهارات الإنقاذ	٨ ، ٧ ، ٦

مكونات برنامج التصور العقلي :

- الاسترخاء العضلي .
 - الاسترخاء العقلي .
 - تركيز الانتباه
 - التصور العقلي
- وفيما يلي نموذج لوحدة تدريب للمجموعة التجريبية للتصور عقلي .

جدول (٦)
الجرعة التدريبية الثانية من الأسبوع الأول تم تطبيقها على المجموعة التجريبية

محتوى الوحدة	الزمن
<p>١-تدريبات استرخاء عضلات اليدين والذراعين: *التدريب الأول (عضلات اليدين): -الوصول لوضع الاستعداد. -استرخاء عضلات اليدين من خلال (قبض أصابع اليد اليسرى مرتين لمدة ٥ث، ثم الانبساط لمدة ٥ث، ثم قبض أصابع اليد اليمنى مرتين لمدة ٥ث ثم الانبساط لمدة ٥ث). *التدريب الثاني (عضلات الذراعين): -ثنى الذراعين عن طريق انقباض العضلة ذات الرأسين العضدية مرتين (٥ث). *التدريب الثالث (عضلات الكتفين): -رفع الكتفين في اتجاه الرقبة مرتين (انقباض ٥ث، وانبساط ٥ث). -ضغط الكتفين لأسفل مرتين (انقباض ٥ث، وانبساط ٥ث). ٢-تدريبات استرخاء عضلات الرقبة من خلال: -ضغط الرأس لأسفل مرتين (٥ث) ثم الانبساط (٥ث). -ضغط الرقبة للداخل مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض مرتين (٥ث). -لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض مرتين (٥ث) ثم الانبساط (٥ث). -لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض مرتين (٥ث) ثم الانبساط (٥ث). ٣-تدريبات استرخاء عضلات الوجه (٣ث انقباض ثم الانبساط ٣ث) مرتين: -انقباض عضلات الجبهة وذلك برفع الحاجبين لأعلى مرتين. -انقباض عضلات العين وذلك بضغط العينين للداخل مرتين. -انقباض عضلات الفكين وذلك بضغط الأسنان مرتين. -انقباض عضلات الفم للأمام على شكل دائرة صغيرة مرتين. ٤-ممارسة اللاعبين لتدريبات استرخاء عضلات اليدين والذراعين والرقبة والكتفين معاً.</p>	٣٠ ق

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التصور العقلي لتحسين مهارات الإنقاذ في الفترة من ٢٠١٣/١١/٣ الى ٢٠١٣/١٢/٢٦ على المجموعة التجريبية مرفق (٢) ، بينما تم تطبيق باقى البرنامج التعليمى التقليدى على المجموعتين الذى ينفذ على طالبات الكلية والذى يتم بالشكل الاتى

١- تقوم المعلمة باءاء نموذج كامل للمهارة مع شرح المهارة

٢- اداء الطالبه للمهاره بشكل مجزأ

٣- اداء الطالبه للمهارة بشكل كامل

٤- تصحيح الاخطاء للطالبة

أسلوب التحليل الإحصائى :

استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واختارت معامل ارتباط سبيرمان للرتب لإيجاد الثبات ، واختبار (ت) لإيجاد الصدق ، واختبار ولكسون لإيجاد الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لكل مجموعة على حدا ، واختبار مان ويتى لإيجاد الفروق بين القياسين القبليين والقياسين البعديين كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياسين البعديين .

عرض مناقشة النتائج :

أولا عرض النتائج :

١- الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات قيد البحث

باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري ن = ١٠

المعاملات الإحصائية الاختبارات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة P
مهارات الإنقاذ	-	٣	٢	٦	٢.٤٢*	٠.٠٠٣
مقياس القدرة على الاسترخاء	-	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠	٠.٣٤٥	٠.٠٧٧
مقياس تركيز الانتباه	-	٦	٢.٥٠	١٥.٠٠	٠.٢٤٨	٠.٠٦٧
مقياس التصور العقلى	-	٦	٣.٥٠	٢٠.٠٠	٠.٣٤٧	٠.١٤٥
	+	٤	٥.٠٠	٢٠.٠٠		

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة

الضابطة حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ فى

مستوى مهارات الانقاذ حيث بلغ مستوى الدلالة (٠.٠٠٣) وذلك لصالح القياس البعدى ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية فى اختبارات (مقياس القدرة على الاسترخاء ، مقياس تركيز الانتباه ، مقياس التصور الحركى)، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٦٧ : ٠.١٤٥))
٢- الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارومتري $n = 10$

المعاملات الإحصائية الاختبارات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة P
مهارات الانقاذ	-	١	٣.٠	٣.٠	*٢.٧٨	٠.٠٠١
مقياس القدرة على الاسترخاء	+	٩	٤.٠	٣٦.٠	*٢.٥٨	٠.٠٢٥
مقياس تركيز الانتباه	-	١	٤.٥	٤.٥	*٢.٧٩	٠.٠٠١
مقياس التصور العقلى	+	٨	٣.٥	٢٨.٠	*٢.٦٩	٠.٠٠١

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ فى جميع الاختبارات قيد البحث حيث تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠١ : ٠.٠٢٥) وذلك لصالح القياس البعدى .

٣- الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لبيان الفروق بينهم فى الاختبارات قيد البحث باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارومتري .

جدول (١٠)

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياسين البعديين للاختبارات قيد البحث باستخدام اختبار مان ويتنى اللابارومتري $n = 10$

المعاملات الإحصائية الاختبارات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة P
مهارات الانقاذ	ضابطة تجريبية	٢ ٨	٢.٠ ٣.٠	٤.٠ ٢٤.٠	*٢.٧٣	٠.٠٠١
مقياس القدرة على الاسترخاء	ضابطة تجريبية	٢ ٨	٣.٢٥ ٣.٥٠	٦.٥٠ ٢٨.٠٠	*٢.٤٧	٠.٠٠١
مقياس تركيز الانتباه	ضابطة تجريبية	٢ ٨	٣.٢٥ ٤.٠٠	٦.٥٠ ٣٢.٠٠	*٢.١٩	٠.٠٢٥
مقياس التصور العقلى	ضابطة تجريبية	٢ ٨	٢.٢٥ ٣.٢٥	٤.٥٠ ٢٦.٠٠	*٢.٨٩	٠.٠٢٥

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ في جميع الاختبارات قيد البحث حيث تراوح مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠١ : ٠.٠٣٥) وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

٤-نسب التغير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين البعديين في الاختبارات قيد البحث
جدول (١١)

معدلات التغير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين البعديين

فروق النسبة المئوية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات الإحصائية الاختبارات
	معدل التغير %	بعدي	قبلي	معدل التغير %	بعدي	قبلي	
٦١.٢٢%	٨٤.٧٥%	٤.١٢	٢.٢٣	٢٣.٥٣%	٣.٢٥	٢.٢٥	مهارات الانقاذ
٤٦.٤%	٤٧.٦٠%	٧٤.٥٨	٥٠.٤٢	١.٣٠%	٥٠.٧٨	٥٠.١٣	مقياس القدرة على الاسترخاء
٦٩.٦٢%	٧٣.٩٤%	١٢.٣٥	٧.١٠	٤.٣٢%	٧.٢٥	٦.٩٥	مقياس تركيز الانتباه
٦١.١٤%	٦٧.٧٢%	٢٥.٣٦	١٥.١٢	٦.٥٨%	١٦.٣٥	١٥.٣٤	مقاس التصور العقلي

يوضح جدول (١١) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي لمهارات الانقاذ والمتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (١.٣٠% : ٢٣.٥٣%) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (١٩.٨٤% : ٨٤.٧٥%) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٦.٤٠% : ٦١.٢٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى مهارات الانقاذ ، وذلك لصالح القياس البعدي ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في اختبارات (مقياس القدرة على الاسترخاء ، وتركيز الانتباه ، والتصوير الحركي) ، بينما يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث .

كما يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في مستوى مهارات الإنقاذ والمتغيرات العقلية وذلك لصالح المجموعة التجريبية ، كما يوضح جدول (١١) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى مهارات الإنقاذ والمتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة الضابطة وقد تراوحت ما (١.٣٠%

: ٢٣.٥٣ %) ، وللمجموعة التجريبية ما بين (١٩.٨٤ % : ٨٤.٧٥ %) ، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٦.٤٠ % : ٦١.٢٢ %) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية . وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى اثر برنامج التصور العقلي على الإرتقاء بمستوى المهارات العقلية وذلك لما يحتويه البرنامج من مهارات إسترخاء ومهارات تصور عقلي ومهارات تركيز الإنتباه ، وقد تعترى هذه الفروق المعنوية لدى المجموعة التجريبية إلى التعرض لبرنامج التدريب العقلي المقترح ومايشتمل عليه من تدريبات الإسترخاء العقلي التي تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر والتي أشارت إليها المراجع والدراسات السابقة مثل مناطق (الرقبة . الوجه . الكتفين . الذراعين . البطن . الظهر . الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر فى خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم . تنمية القدرة على التصور العقلي من خلال تناول الأبعاد الحسية (البصرية . السمعية . الحس حركية) كما أشتمل البرنامج على تدريبات وضوح الصورة والتحكم فى الصورة مما يساعد اللاعب على تصور الأداء بكافة تفصيلاته مع التحكم الكامل فى إسترجاع الأداء بوضوح .

من دراسة وتحليل جدول (٨) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المهارات العقلية (الإسترخاء . التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ويرجع ذلك إلى عدم تطبيق برنامج التصور العقلي على هذه المجموعة

يتفق ذلك مع " جمال الجمل " (١٩٩٥م) (٤) أن التصور العقلي يعتبر إحدى الأساليب الفعالة للإرتقاء بمستوى الأداء الفنى كما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة خالد عبد الرؤوف حافظ محمود ٢٠١٣م (٥) والتي خلصت الى وجود تأثير ايجابي لبرنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي فى رياضة السباحة

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "مصطفى أحمد لطفى محمود" ٢٠١٢م (١٥) والتي خلصت الى وجود فروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة فى متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة . ، نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة فى متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة . ، دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة فى الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

ويشير أسامة راتب (١٩٩٥م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي يحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين ، كما أشار إلى أن التدريب العقلي يساهم بدور إيجابيا فى

تطوير الأداء البدنى ومن ثم تطوير الأداء الرياضى ، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابى ، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٣ : ٢٩٧ ، ٣١٧) .

كما يتفق كل من شارلز وجارفيلد Charles & Garfield (١٩٩٥م) ، محمد شمعون (١٩٩٦م) على أنه يجب تنمية المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع تنمية الأداء المهارى ، وأن ممارسة التصور العقلى يعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التى يؤديها (١٩ : ٣) (١١ : ٣٦٢) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمد سامى السطوحى السيد ٢٠١١م (١٣) ، وبارالى وآخرون" Bar, Elli et a (٢٠٠٢)(١٧) .وناجيل " Nagel, C. F (٢٠٠٢)(٢٣) ، و"مايكل وآخرون" Michael at et (٢٠٠٢م)(٢٢) والتي خلصت الى تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت برنامج التدريب العقلى المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التى لم تستخدم برنامج التدريب العقلى المقترح فى جميع المتغيرات قيد البحث

وهذا ما يحقق فرض البحث والذى ينص على يهدف البحث إلى تحسين مهارات الانقاذ لطالبات كلية التربية الرياضية عن طريق برنامج للتصور العقلى لمهارات الانقاذ .
الاستنتاجات :

من خلال الإطار المرجعى للباحثة ومن النتائج التى أمكن التوصل إليها فقد تم استنتاج ما يلى :-

- برنامج التصور العقلى يؤثر إيجابيا على تحسين مستوى أداء مهارات الإنقاذ والمتغيرات العقلية لدى عينة البحث .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تحسين مستوى أداء مهارات الإنقاذ والمتغيرات العقلية لدى عينة البحث .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) فى أداء مهارات الإنقاذ وذلك لصالح المجموعة التجريبية
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة ، التجريبية) فى المتغيرات العقلية وذلك لصالح المجموعة التجريبية
- بلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلى والبعدى فى أداء مهارات الإنقاذ والمتغيرات العقلية قيد البحث ما يبين (١٠.٣٠% : ٢٣.٥٣%) للمجموعة الضابطة ، ما بين (١٩.٨٤% : ٨٤.٧٥%) لصالح المجموعة التجريبية .

- بلغت معدلات النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٩.٤٤% : ٦١.٢٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى أداء مهارات الإنقاذ والعقلية لصالح للمجموعة التجريبية .

التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التى أمكن التوصل إليها وفى حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلى :-

- استخدام برنامج التصور العقلى قيد البحث فى تدريب طالبات كلية التربية الرياضية لتحسين الأداء فى مهارات الإنقاذ والمتغيرات العقلية لديهم.
- الاستعانة بالأخصائيين النفسيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للفرق الرياضية
- زيادة الاهتمام بالتصور العقلى عن طريق وضع برامج التدريب للفرق الرياضية المختلفة.
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية النسائية من قبل الباحثين فى مجال علم النفس .

المراجع العربية والأجنبية :

أولا : المراجع العربية :

١. أحمد محمد محمد على عبدالجيد : تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية على البدء للسباحين تحت ١٥ سنة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، العدد الثالث ، ٢٠٠١ .
٢. أحمد يوسف محمد (٢٠٠٣) : تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية فى كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، الرياضة علوم وفنون ، المجلد الثامن عشر ، العدد الثانى ، يناير ٢٠٠٣ .
٣. أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م) ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٤. جمال عبد الحليم الجمل : (١٩٩٥م) ، استخدام بعض أساليب التعليم لتطوير الأداء الفنى لسباحة الدولفين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا .
٥. خالد عبد الرؤوف حافظ محمود ٢٠١٣م برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركى فى رياضة السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بنها.كلية التربية الرياضية .قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية.
٦. رشا محمد توفيق (٢٠٠١) : التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين فى السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٧. - سهير محمد حافظ (٢٠٠٣) : فعالية الإسترخاء والتصور العقلي فى تصحيح الأخطاء لدى الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٨. عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة : (٢٠٠١م)، تأثير تنمية التصور العقلي على دقة داء الإرسال الأمامى من على من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الدولى الرياضة والعولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان
٩. علياء حلمى عبدالرحمن ، نشوى حنفى وهدان (٢٠٠٣) : " تأثير إستخدام برنامج تصور عقلي على تحسين الدوران والمستوى الرقى لسباحة الزحف على الظهر ، مجلة جامعة المنوفية ، كلية التربية الرياضية ، العدد الثالث ، السنة الثانية ، يوليو .

١٠. محمد العربي شمعون : (١٩٩٥م) ، التدريب العقلي - الاسترخاء الطريق إلى البطولة ، الاتحاد العربي الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى ، العدد ٢ ، البحرين
١١. محمد العربي شمعون : (١٩٩٦م) ، التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٢. محمد حسن علاوى : (١٩٩٨م) موسوعة القياس النفسى ، دار الفكر العربى ، القاهرة
١٣. محمد سامى السطوحى السيد ٢٠١١م تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء الفنى لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر ، أطروحة (ماجستير) - جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضى.
١٤. مديحة عزالدين محمد (٢٠٠٣) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
١٥. مصطفى أحمد لطفى محمود ٢٠١٢م تأثير برنامج للمهارات العقلية الأساسية على مستوى الاداء المهارى للاعبى رياضة الكونغ فو / ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنين. قسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضى.
١٦. هانى عجايبي بسطا ميخائيل (٢٠٠١) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير مستوى الأداء فى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 17 - Bar – Eli, M; Dreshman, R; Blumenstein, B. (2002) : The Effect of Mental Training With Biofeed Back on the Performance of Young Swimmers an International. Review (Oxford England) 51 (4) 567 – 581, Total no of Pages 15.
18. Carlos,.A.R.G : (2003), Mental training for endurance sports. Institution Thesis (M.Sc.)-Lakehead University (Canada). Volume: 42-03, page
19. Charles A, & Garfield : (1995), Peak Performance mental training techniques of world greatest , with halgina Bennett, Warner books, U.S.A.
20. Mamassis, G; Doganis, G.: (2004), The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. Journal of Applied Sport Psychology. Vol 16(2) Apr 2004, 118-137.

21. Mardiny, W; Abu-Al-Kishk, Mohammed A.: (2003), The Effect of Proposed Mental Training Program on the Stability of Emotional Situation and Results of Performance in Basketball Skills Among the Students at the Faculty of Physical Education-Yarmouk UniversityK Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan , Educational Sciences. Vol 30(2) Sep, [np]Univ of Jordan, Jordan
22. Michael Bar-Eli,; Dreshman, Raya; Blumenstein, Boris; Weinstein, Yitzhak.: (2002), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers.Ben-Gurion U of the Negev, Dept of Business Administration, Bar-Sheva, US Ohalo Coll for Education, Tourism & Sport, Katzrin,An International Review. Vol 51
23. Nagel, C.F (2002) The Effect of Relaxation Training, Video. Observation, and Mental Imagery Upon the Reducation of Freestyle Swimming Errors of Youth Competitive Female Swimmers.
24. Wiechman,-S-A; Smith,-R-E; Smoll,-F-L; Ptacek,-J-T : (2000), Masking effects of social desirability response set on relations between2 psychosocial factors and sport injuries: a methodological note, : Journal-of-science-and-medicine-in-sport-(Belconnen,-A.CT) 3(2), June 2000, 194-202, Total No. of Pages: 9 .