



جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
المجلة العلمية

=====

تأثير استخدام النصور العقلي بوساطة الحاسب
الآلي على تعلم سباحة الصدر

أعداد

د. / محمد محمود حسن الرشيدي

مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس.

العدد السادس عشر - يونيو ٢٠٠٨م

تأثير استخدام التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي على تعلم سباحة الصدر

* د/ محمد محمود حسن الرشيدى

المقدمة ومشكلة البحث :

لاشك فى أن إسهامات الباحثين فى مجالات التربية البدنية تمثل علامات مضيئة وجهود مؤثرة فى تقدمها والرقي بها فى شتى مجالات تعلم وإصقال المهارات سواء فى التدريس أو التدريب المؤثر فى المجال الرياضى ويتبلور ذلك فى النحام العلم مع العمل أى النظرية مع التطبيق والسباحة إحدى الرياضات التى يتحقق ذلك فيها، حيث تتطلب عمل جميع أجزاء الجسم وأعضائه بتوافق كامل وبقدر يتناسب مع الأغراض المتعددة للسباحة فكلما كان السباح ملماً بالجانب المعرفى ولديه القدرة على التصور العقلي يعد ذلك من متطلبات التفوق والإنجاز (٤ : ٦).

وفى مجال التصور العقلي أشارت نتائج دراسات كل من "نادية رسمى" (١٩٨٩) إلى أن التصور العقلي المصاحب للتدريب المهارى ذو فاعلية فى تطوير أداء المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء فى سباحة الصدر و"سهر مصطفى، غزه مصطفى" (١٩٩٢) إلى أن التصور العقلي المصاحب للتدريب المهارى له نتائج إيجابية على الطالبات ذوى المستوى المهارى المنخفض فى السباحة (٩٨:٢١)، (١٠٤:٧).

أشارت نتائج كل من "لي Li وأورليك orliek" (١٩٩٢) إلى أن استخدام التصور العقلي المصاحب بالاسترخاء و الوسائط التعليمية بمختلف أنواعها تلعب دوراً هاماً فى عملية التعلم، لما لها من تأثير فعال فى مساعدة المعلم على تنويع العملية التعليمية واستثارة ومساعدة المتعلم على تركيز الانتباه لاستيعاب الواجبات الحركية ذات التوافق العالى وكذلك اكتساب التصور الدقيق للحركة خلال مراحل الأداء المختلفة (٧٦ : ٢٧).

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

كما تشير هدى طاهر (١٩٩٣) إلى أن استخدام التصور العقلي يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية والتدريبية والإسراع بها عنه في حالة الطريقة التقليدية (٢٢:٩٦) .

وعلى يلعب التصور العقلي دورا واضحا في برنامج التعلم المهارى حيث يمثل لب عملية التفكير الناجحة ، فالتصور مصدر معرفي للكائن الحي ، وعامل أساسي في تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء وكذلك عملية شمولية تحمل طابعا مركبا تشمل علي انه مكونات بصرية وحركية ، لذلك يفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك .

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) علي أن التصور العقلي اعم واشمل من عملية التصور البصري Visualization حيث انه يشمل حواس أخرى إضافية إلي حاسة البصر مثل السمع واللمس والشم والإحساس الحركي ، كما أن التصور العقلي ذو تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة، سوف يعكس ذلك في تحسين أداءه لهذه المهارة الحركية. ويضيف أن التصور العقلي يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آليسة أو انسيابية. فضلاً عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٤: ٤٥).

ويشير كلا من ، احمد عزيز(٢٠٠١م) و محمد خليل (١٩٩٨م) الى ان التصور العقلي عامل هام في إكساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية ضعيفة تكون كافية بحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها عند محاولة الأداء في المرات التالية كما أن استخدام التصور العقلي يعتبر أحد الأساليب الفعالة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للسياحة حيث يزداد فاعليته إذا ما كان المتعلم ملما بالجانب المعرفي (٢٣: ٥٢)(١٥:٥) .

ويتفق كلا من سنجر و وينبرج (singro and winbarg) (١٩٨٨م) ، محمود عنان (١٩٩٥م) ، تونى و سمر (tony and summers) (١٩٩٥م) ، محمد العربي (١٩٩٦م) ، محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن للتصور العقلي نوعان هما التصور العقلي الداخلي والتصور العقلي الخارجي ، ففي التصور العقلي الخارجي يرى الفرد نفسه من خلال ملاحظ خارجي ، واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في الأداء المناسب والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط

للتنافس في المستقبل ، أما التصور الداخلي يكون نابعاً من داخل الفرد نفسه ، فيرى فقط ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة ، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات ، وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل . وتقوم حساسة البصر بالسدور الأساسي عند استخدام التصور العقلي الخارجي (٢٨ : ١٠٥) ، (٨ : ٣٤٦ ، ٣٤٧) ، (٢٩ : ٣٤٧) ، (١٢ : ٢٢٧ ، ٢٢٨) ، (١٤ : ٢٥٠) .

ويعتبر الاسترخاء من اهم المهارات العقلية التي تلعب دوراً هاماً في نجاح عملية التصور العقلي ودورة في تحقيق الإنجازات الرياضية المرجوة والتي تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استنارته خلال التدريب والمنافسة، حيث يشير محمد العربي (١٩٩٦) أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط لذا فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما تسمح به أقصى حدود وقدرات اللاعب (١٢ : ٧٤) .

ويؤكد ذلك محمد علاوي (٢٠٠٢م) أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ اهتمام القائمين بعلمية التعليم والتدريب حيث تعتبر من التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة واقتصاد في الجهد بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح من الطاقة المبدولة أفضل استغلال (١٤ : ٩٢) .

وعلمية فالاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج التصور العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي وعلى مدى إتقان هذه المهارة ويتوقف نجاح وفعالية البرنامج التعليمي أو التدريبي للمهارات الحركية ، وتستخدم طرق متعددة للوصول إلى الاسترخاء منها استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط للوصول إلى الاسترخاء العميق أو أنه يمكن الوصول إلى الدرجة المناسبة مباشرة دون تعرض اللاعب إلى طريقة الانقباض والتي قد تؤثر على التناغم العضلي .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

ويذكر محمد علاوي (١٩٩٧م) إلى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشمل على مكونات وجدانية وأخرى حركية. من الضروري الربط بين التصور البعدي والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية ومن الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول إلى التفوق الرياضي (١٣ : ١٠٢).

ولأهمية التناغم في استخدام عناصر العملية التعليمية ودورها في تنمية النشء وإعداد أجيال المستقبل فيشير أحمد منصور (١٩٩١م) ان العملية التعليمية هي الأداة الأساسية للتربية والتي تعمل عن طريق الأهداف الانفعالية والحركية والمعرفية مستخدمة في ذلك تكنولوجيا التعليم والتي تحتاج إلى معلم ناجح يتقن المادة العلمية واستحداث أفكار جديدة والدمج بينها وملما بالاستخدامات الابتكارية للوسائط وكيفية ربطها بالنواحي المعرفية والعقلية وتعميمها بطريقة تتماشى مع حاجات المتعلمين وخصائصهم العلمية والنفسية (٢ : ٣٥ ، ٣٦).

ولعل من أهم الوسائط التعليمية الحاسب الآلي والذي يعتبر سمة العصر وذو تأثير كبير في جميع مجالات النشاط الإنساني، ويتفق في ذلك كلا من فتح الباب سيد (١٩٩٥م)، وعبد الله المغيرة (١٩٩٨م) على أهمية دور الحاسب الآلي حيث يعمل على تقديم المعلومات في وقت أقصر وبصوره أعم وأشمل، وبطريقة مشوقة تساعد على زيادة التعلم وفهم المادة والإحاطة بترباط الموضوعات المختلفة مما يؤدي إلى وحده المعرفة (١٠ : ٨٤)، (٩ : ١٩).

كما يشير عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م) إلى أهمية استخدام الكمبيوتر في المجال الرياضي، حيث يمكن استخدامه في تعلم الأنشطة الحركية، وذلك من خلال تحليل الحركات والمهارات التي يحتويها البرنامج الدراسي، وتحديد المهارات الفنية لكل الرياضيات وطريقة التعلم والتدريب المناسبة لها، ومعرفة العضلات والقوانين الميكانيكية التي تساعد في عملية الأداء، وكذلك يعمل الكمبيوتر على تصحيح أخطاء اللاعبين كلا على حده ويسهم في تسهيل وتبسيط عمليات التعلم، مما يساعد على الارتقاء بالعملية التعليمية (٨ : ١١٩).

ومن خلال عمل الباحث لاحظ أن هناك قصورا في مستوى أداء سباحة المصدر لطلاب الفرقة الرابعة (شعبة التدريس)، والتي قد تكون بسبب طرق التعلم المستخدمة أو عدم توفر الوسائط التعليمية التي تساعد على عملية التصور العقلي كالرسوم التوضيحية التفصيلية،

جامعة قناة السويس -كلية التربية الرياضية ببورسعيد

أو أشرطة التسجيل، أو أفلام الفيديو، أو الاسطوانات التعليمية أو وسائل التحليل البيوميكانيكي لحركات أداء المهارة المركبة والتوافق الادائي.

وانطلاقاً مما تقدم يحاول الباحث الارتقاء بالمستوى المهاري لسباحة المصدر باستخدام التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي من خلال تحسين الموقف التعليمي واكتساب طريقه الأداء المثلى.

هدف البحث :

يهدف البحث موضوع الدراسة إلى :

١- التعرف على مدى فاعلية استخدام الأسلوب التقليدي(الشرح والعرض بالإضافة إلى البرنامج التطبيقي)، و (البرنامج التطبيقي مع التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي) ، و (البرنامج التطبيقي مع التصور العقلي)على بعض الجوانب العقلية و مستوى الأداء المهاري في سباحة المصدر لطلاب الفرقة الرابعة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس .

٢- التعرف على أفضل الأساليب المختارة في تحقيق المستهدف من البرامج التعليمي لمقرر السباحة سواء المهاري او العقلية لطلاب الفرقة الرابعة (شعبة تدريس) بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس .

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية لمجموعات البحث الثلاثة لصالح القياسات البعدية في القياسات المهارة و الجوانب العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لكل من مجموعات البحث الثلاثة في القياسات المهارة و الجوانب العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الأولى والتي تستخدم البرنامج التطبيقي مع التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي عن المجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم البرنامج التطبيقي مع التصور العقلي و المجموعة الضابطة التي تستخدم البرنامج التطبيقي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة الضابطة.

المصطلحات الواردة بالبحث:

التصور العقلي:

"استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى (١٤ : ٢٢١).

الحاسب الآلي (The Computer):

يعرف مكتب اليونسكو الإقليمي في البلاد العربية (١٩٨٣م) الكمبيوتر على انه "آلة إلكترونية تستقبل البيانات ثم تقوم عن طريق الاستعانة ببرنامج معين بعملية تشغيل هذه البيانات للوصول للنتائج المطلوبة" (١٩ : ٢٩).

الطريقة التقليدية (Traditional Method):

الطريقة التي تعتمد على قيام المدرس بالشرح اللفظي للمهارة وعمل نموذج لها وتدريب التلاميذ عليها (٥ : ٧).

الدراسات السابقة :

١- دراسة "كانتزر Kenitzer ، برادل" Briddell (١٩٩١) (٢٦) كان الهدف منها تحديد تأثير برنامج للتخيل العقلي على الأداء في السباحة واستخدم المنهج التجريبي على عينه ١٩ سباحة من سباحات الجامعة وكانت مدة البرنامج ٢٠ أسبوع ولقد أظهرت نتائج هذا البحث تأثير التخيل العقلي وأساليبه في تدعيم الأداء التنافسي.

٢- في دراسة جيم هوكيما (Jim , Hoekema) (١٩٩٢م) (٢٥) للتعرف على تأثير استخدام الوسائط المتفاعلة في التعليم ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على الصفوف الأولى للمدارس الأمريكية من ٦ : ١٢ سنة ، كما استخدم إعادة استخدام الوسائط المتفاعلة الأفلام التعليمية - الأفلام الثابتة - الكتب - المجلات "

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

على التحصيل المعرفي، وكان من أهم النتائج تفوق الطلاب الذين درسوا بالوسائط التفاعلية في التحصيل المعرفي بواسطة برنامج الوسائط علي أقرانهم الذين درسوا بالطريقة التقليدية.

٣- في دراسة " سهر يسوي ، عزة نصار " (١٩٩٢) (٧) للتعرف على تأثير برنامج للتدريب (السورتيك) لرفع مستوى أداء الطالبات في سباحة الصدر ولقد استخدمت الباحثات المنهج التجريبي على ١٠٠ طالبة بالصف الثالث بكلية التربية الرياضية والحصائل على تقدير أقل من جيد ، كما استخدمت برنامج " جوى ماسيمو joy masimo " للتدريب العقلي، وكان من أهم النتائج الاستعانة بالتصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري له نتائج إيجابية على الطالبات ذوى المستوى المهاري المنخفض في سباحة الصدر .

٤- في دراسة بوريس و مايك و Boris, B and Michael, B (٢٠٠٣) (٢٤) للتعرف على تأثير التصور الثانية. التغذية الراجعة الحيوية على أداء الرياضيين الصغار وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على ٧٨ سباح مقسمين إلى ٣٨ من عمر ١١-١٤ سنة و ٤٠ من عمر ١٦-١٨ سنة واستخدم برنامجين للتدريب العقلي لكل مجموعة خلال ١٤ أسبوع للمجموعة الأولى و ١٠ أسابيع للمجموعة الثانية بالإضافة لقياس زمن أداء ال ٥٠م سباحة. وكان من أهم النتائج تحسن زمن السباحة في المجموعتين وأن كان الزيادة أكثر في مجموعة العمر الثانية .

٥- دراسة " هدى طاهر " (١٩٩٣) (٢٢) استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام التصور العقلي على تحسن مستوى الأداء لمنظومة حركات سباحة الزحف على البطن في حالة استخدامه بعد تحسن التصور الحركي، ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينه قوامها ٤٥ طالبة من طالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات وكان من أهم النتائج أن يؤدي استخدام التصور العقلي والتصور العقلي المدعم بالتغذية الرجعية كل على حدة إلى تحسن

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

العملية التعليمية والتدريبية والإسراع بها عنه في حالة استخدام الطريقة التقليدية
" الشرح الشفوي، النموذج العملي".

٦- أجرى " محمد خليل " (١٩٩٨)(١٥) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري على تحسين مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها ٢٤ مبتدئ مقسمين على مجموعتين متساويتين وكان من أهم النتائج أن استخدام التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن.

٧- في دراسة " محمد مجر " (١٩٩٨)(١٦) للتعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي المنافسات ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على ٢٦ سباح ، كما استخدمت برنامج " جوى ماسيمو " للتدريب العقلي، وكان من أهم النتائج أن التدريب العقلي يؤثر في تحسين مستوى الأداء المهاري للحركات المؤداة في سباحة الزحف على البطن والمستوى الرقمي للسباحين وتطوير الإحساس بالزمن والمسافة .

٨- أجرت " منى محمد (٢٠٠٠م) (٢٠) " دراسة بعنوان فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائط القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية. بهدف التعرف على الأسلوب الأمثل لتقديم عرض المهارة الحركية رسوم متحركة أم صور متحركة أم الرسوم المتحركة والصور المتحركة معا. ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام ست مجموعات وكان من أهم النتائج أن اختيار أسلوب جمع الرسوم والصور المتحركة معا عند إنتاج برامج الكمبيوتر متعددة الوسائط لتعليم المهارات وخاصة الحركية ومراعاة البدء بالصور المتحركة لعرض الحركة كسامل ثم استخدام الرسوم في تجزئة المهارة.

تحليل الدراسات المرتبطة :

اسهمت الدراسات المرتبطة فيما يتصل بتحديد خطة البحث والعينة وأدوات جمع البيانات حيث استخدمت هذه الدراسة المنهج التجريبي وتم استخدام مجموعة أو أكثر طبقا لطبيعة البحث وتراوحت عينة الأبحاث ما بين ٢٦ : ١٠٠ متعلم أو طالب أو جامعية وتم استخدام التصور العقلي أو التدريب العقلي مع التغذية الراجعة أو الوسائط المتعددة مما يؤكد أهمية الدراسة الحالية التى تستمد قوتها من محاولة معرفة مدى تأثير استخدام التصور العقلي بواسطة الحاسب الآلي على تعلم سباحة الصدر لطلاب الصف الرابع شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة) .

أدوات البحث :

أشتمل هذا البحث على الأدوات التالية :

أولاً : الأجهزة العلمية :

- ١ . جهاز الرستمتر (لقياس الطول والوزن) .
- ٢ . جهاز مانومتر (لقياس قوة القبضة) .
- ٣ . جهاز الدينامومتر (لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين) .
- ٤ . عدد ١٥ خمسة عشر جهازا حاسب إلى .

جامعة قناة السويس -كلية التربية الرياضية ببورسعيد

ثانياً : الاختبارات والمقاييس:

١. اختبار الذكاء المصور (إعداد / أحمد صالح) (٣: ٥٨٨). مرفق (٣)
٢. استمارة تقييم مستوى الأداء في سياحة الصدر (إعداد / أحمد القاضي) (٩٧:١). مرفق (٣)
٣. بطاقة مستويات التوتر العضلي (إعداد/محمد العربي ، أحمد السويفى (١٠٩:١٢). مرفق (٥)
٤. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (إعداد محمد العربي وماجدة إسماعيل) (١٢:٣٤٢-٣٥١). مرفق (٦)
٥. البرنامج المقترح للتصور العقلي (إعداد الباحث). مرفق (٧)

اختبار الذكاء المصور:

هذا الاختبار من إعداد أحمد صالح (١٩٩٢م) بمدف التصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد في الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر وما بعدها، ويعتمد أساساً هذا الاختبار على إدراك العلاقة من مجموعة الأشكال المختلف من بين وحدات المجموعة. (٣: ٥٨٨)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

هذا المقياس وضعة في الأصل مارتز Martens (١٩٨٢م) وقام بتعريبه وتقنينه محمد العربي وماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) وقد اشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهى :

- الممارسة الفردية.
- مشاهدة الزميل.
- اللعب مع الآخرين .
- الأداء في المنافسة .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي وهى :

- التصور البصري المكاني . - التصور السمعي .

- التصور الحسي حركي . - تصور حالة انفعالية .

- القدرة على التحكم فى التصور . (١٢:٣٤٢-٣٥٠) .

- مجتمع وعينه البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طلبة الفرقة الرابعة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس فى العام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦م الفصل الدراسي الثاني والذي بلغ عددهم (٦٢) اثنان وستون طالباً ، وقام الباحث باختيار عينة بالطريقة العمدية قوامها (٤٥) خمسة وأربعون طالباً ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى (٣) مجموعات متساوية ومتكافئة قوام كل منهم (١٥) خمسة عشر طالباً .

وقد قام الباحث باختيار تلك العينة للأسباب التالية:

١- يقوم الباحث بالتدريس لطلبة الفرقة الرابعة شعبة تدريس فيسهل عليه تطبيق التجربة.

٢- المهارات قيد البحث (سباحة الصدر) لم يسبق لطلبة العينة دراستها .

٣- اختيار عينة مبتدئة لتعلم مهارة حركية قد يكون له أثره فى نتائج البحث، لان التعلم السريع يحدث خلال المراحل الأولى.

وقد تم استبعاد الفئات التالية:-

- الطلبة المشتركون فى فريق الكلية ومنتخب الجامعة للسباحة وعددهم (٢) اثنين طلاب.

- الطلبة المشتركون فى التجارب الاستطلاعية وعددهم (١٠) عشرة طلاب .

- الطلبة الباقون لإعادة وعددهم (٢) طالبين.

- الطلاب الذين يجيدون سباحة الصدر بالاسلوب الأمثل وعددهم (٣) ثلاث طلاب.

تجانس و تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد التجانس لمكافأة مجموعات البحث في ضوء المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج الدراسة والتي تنضح من الجداول رقم ١، ٢، ٣، ٤

وهذه المتغيرات هي :

(السن- الطول- الوزن - قوة القبضة اليمنى- قوة القبضة اليسرى - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - الذكاء - القدرة علي الاسترخاء - أبعاد التصور العقلي) .

وتم تقسيم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات :

١- مجموعة تجريبية أولى وتستخدم التصور العقلي بواسطة الحاسب الآلي إلى جانب البرنامج التقليدي لتعليم سباحة الصدر وعددها ١٥ .

٢- مجموعة تجريبية ثانية وتستخدم التصور العقلي مع البرنامج التقليدي لتعليم سباحة الصدر وعددها ١٥ .

٣- مجموعة ضابطة وتستخدم البرنامج التقليدي لتعليم سباحة الصدر وعددها ١٥ .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بنورسعيد

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

ن = ٤٥

المعطيات	وحدة القياس	المتوسط	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٣٠٠	١٩,٣٠٠	٠,١٦	٠,٨٥١-
الطول	سم	١٧٦,٥٥	١٧٥,٠٠	٧,٩٧	٠,٨٤٠-
الوزن	كجم	٧١,١١	٦٨,٠٠	١٠,١٥	٠,٨٢٧-
قوة القبضة اليمنى	الدرجة	٢٩,٨٣	٣٠,٢٠	٢,٠٦	٠,٧٠٧
قوة القبضة اليسرى	الدرجة	٢٩,١٦	٢٩,١٠	١,٥٥	٠,٦٣٦
قوة عضلات الظهر	الدرجة	٨٢,٤٤	٨٢,٥٦	٤,٣٨	٠,٨٧٥
قوة عضلات الرجلين	الدرجة	٩٣,٢٢	٩٤,٥٥	٣,٥٤	٠,٨٥٥
الذكاء	الدرجة	٨٠,٠٥	٨٠,٠٠	٣,٠٨٩	١,٠٥٨
القدرة على الاسترخاء	الدرجة	١٠,٠٠	٩,٥٠	١,٣٩	١,٠٥٢
التصور البصري	الدرجة	١٠,٠١	١٠,٠٠	٠,٧٠	١,٠٧٣
التصور السمعي	الدرجة	٩,٩٨	١٠,٠٠	٠,٩٤	١,١٠١
الإحساس الحركي	الدرجة	١١,٩٣	١٢,٠٠	٠,٧٣	١,٥٤٠
الحالة الانفعالية	الدرجة	٩,٩٠	٩,٥٠	١,٠٦٤	١,٥٥٩
التحكم في التصور	الدرجة	٨,٢٥	٨,٠٠	٠,٩٦	١,٨١٩

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لعينة البحث قد انحصرت ما بين (٠,٨٥١- ، ١,٨١٩) وهى قيمة تقع تحت المنحنى الاعتمالي والذي تنحصر قيمته ما بين (٣ ±) مما يدل على تجانس عينة البحث .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

جدول رقم (٢)

تحليل التباين بين مجموعات البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية

ن=٤٥

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف
النس	بين المجموعات	٠,٠٠٥	٢	٠,٠٠٣	٠,٠٩٢
	داخل المجموعات	١,٢١٥	٤٢	٠,٠٢٩	
الطول	بين المجموعات	٢٨,٩٧٨	٢	١٤,٤٨٩	٠,٢٢٠
	داخل المجموعات	٢٧٩٦,١٣٢	٤٢	٦٥,٨٦٠	
الوزن	بين المجموعات	١٠٤,٣١١	٢	٥٢,١٥٦	٠,٤٩٤
	داخل المجموعات	٤٤٣٢,١٣٣	٤٢	١٠٥,٥٢٧	
الدكاء	بين المجموعات	٣,١٩٥	٢	١,٥٩٨	٠,١٦٦
	داخل المجموعات	٤١٦,٧٧٧	٤٢	٩,٩٢٣	
قوة القبضة اليمنى	بين المجموعات	٧,٥٢٤	٢	٣,٧٦٢	٠,٨٧٧
	داخل المجموعات	١٨٠,٢٢٩	٤٢	٤,٢٩١	
قوة القبضة اليسرى	بين المجموعات	١١,٩٧٥	٢	٥,٩٨٨	٢,٦٧١
	داخل المجموعات	٩٤,١٤٢	٤٢	٢,٢٤١	
قوة عضلات الظهر	بين المجموعات	٨٩,٠٨٣	٢	٤٤,٥٤١	٢,٤٦٦
	داخل المجموعات	٧٥٨,٥١٥	٤٢	١٨,٠٦٠	
قوة عضلات الرجلين	بين المجموعات	٣٥,٤٤٥	٢	١٧,٧٢٢	١,٤٤١
	داخل المجموعات	٥١٦,٥١٧	٤٢	١٢,٢٩٨	

قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,٢٢

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعات الثلاثة في المتغيرات حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول رقم (٣)

تحليل التباين بين مجموعات البحث في المتغيرات المهنية

ن=٤٥

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف
ضربات الرجلين	بين المجموعات	٠,١٤٤	٢	٠,٠٧٢	٠,٨٨٣
	داخل المجموعات	٣,٤٣٣	٤٢	٠,٠٨٢	
حركات الذراعين	بين المجموعات	٠,٠٠٢	٢	٠,٠٠١	٠,٠٢٤
	داخل المجموعات	١,٥٢٤	٤٢	٠,٠٣٦	
توافق الراس مع الذراعين	بين المجموعات	٠,٣٤٤	٢	٠,١٧٢	١,٩٩١
	داخل المجموعات	٣,٦٣٣	٤٢	٠,٠٨٧	
توافق الرجلين مع الذراعين	بين المجموعات	٠,٢٣٣	٢	٠,١١٧	٠,٧٨٢
	داخل المجموعات	٦,٢٦٧	٤٢	٠,١٤٩	
التوافق الكلى للأداء	بين المجموعات	٠,٠١١	٢	٠,٠٠٦	٠,١٥٩
	داخل المجموعات	١,٤٦٧	٤٢	٠,٠٣٥	
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٠,١٤٤	٢	٠,٠٧٢	٠,١٨٥
	داخل المجموعات	١٦,٣٦٤	٤٢	٠,٣٩٠	

قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,٢٢

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

ينتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات المهارية مما يدل على تكافؤ المجموعات الثلاثة في المتغيرات حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول رقم (٤)

تحليل التباين بين مجموعات البحث في المتغيرات العقلية

ن=٤٥

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف
القوة على الاسترخاء	بين المجموعات	١,٢٣٦	٢	٠,٦١٨	٠,٣٠٦
	داخل المجموعات	٨٤,٨٧٢	٤٢	٢,٠٢١	
التصور البصري	بين المجموعات	٠,٥٩٥	٢	٠,٢٩٨	٠,٥٨٦
	داخل المجموعات	٢١,٣١١	٤٢	٠,٥٠٧	
التصور السمعي	بين المجموعات	٠,٨٢٧	٢	٠,٤١٤	٠,٥٦٤
	داخل المجموعات	٣٠,٨١٦	٤٢	٠,٧٣٤	
الإحساس الحركي	بين المجموعات	٠,٦٧٤	٢	٠,٣٣٧	٠,٦١١
	داخل المجموعات	٢٣,١٦٣	٤٢	٠,٥٥١	
الحالة الانفعالية	بين المجموعات	١,٠٧٢	٢	٠,٥٣٦	٠,٤٦٢
	داخل المجموعات	٤٨,٧٦٧	٤٢	١,١٦١	
التحكم في التصور	بين المجموعات	٠,٨٤٤	٢	٠,٤٢٢	٠,٤٣٨
	داخل المجموعات	٤٠,٤٦٧	٤٢	٠,٩٦٣	

قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,٢٢

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات العقلية مما يدل على تكافؤ المجموعات الثلاثة في المتغيرات حيث أن قيمة (ف) الحسوبة أقل من قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٣/٥ إلى ٢٠٠٦/٣/١١ على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

المعاملات العلمية:

أولاً: الصدق:

تم إيجاد الصدق باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق التطبيق على مجموعتين قوام كل منهما (١٠) عشرة طلاب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهم والجداول (٧,٦,٥) توضح ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للاختبارات الميدية قيد البحث .

$$١٠ = ٢٠ = ١٠$$

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	مجموعة غير الممارسين		مجموعة الممارسين		المتغيرات
			± ع	س/	± ع	س/	
٠,٠٠٠	٦,٦٦	٤,٥١	١,٥٤	٢٦,٧٦	١,٤٧	٣١,٢٧	قوة القبضة اليمنى
٠,٠٠٠	٨,٧٠	٤,٢٧	١,٨٦	٢٥,٥٥	١,٢٨٦	٢٩,٨٢	قوة القبضة اليسرى
٠,٠٠٠	٩,٤٧	٧,٤٨	١,٦٧٦	٧٦,٦٨	١,٨٥	٨٤,١٧	قوة عضلات الظهر
٠,٠٠٠	٧,٦٤	١٢,٠٥	١,٥٢	٨٠,٩٢	٤,٧٤	٩٢,٩٧	قوة عضلات الرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٠

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعة الممارسين وغير الممارسين في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على صدق تلك الاختبارات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين في استمارة تقييم مستوى الأداء في سباحة الصدر

$$10 = 20 = 10$$

مستوى الدلالة	قيمة ت.	الفروق بين المتوسطين	مجموعة غير الممارسين		مجموعة الممارسين		المتغيرات
			± ع	س	± ع	س	
٠,٠٠٠	٦,٠٠	٠,٨٠	٠,٣٣	٢,٥٠	٠,٢٥	٢,٣٠	ضربات الرجلين
٠,٠٠١	٣,٩٣	٠,٥٠	٠,١٥	٢,٥٥	٠,٣٦	٢,٠٥	حركات المراعين
٠,٠٠٠	١٠,٧٣	١,٦٠	٠,٢٥	٢,٨٠	٠,٣٩	٤,٤٠	توافق الرأس مع التواعين
٠,٠٠٠	٧,٢٤	١,٣٥	٠,٣٩	٢,١٠	٠,٤٣	٣,٤٥	توافق الرجلين مع التواعين
٠,٠٠١	٣,٨٥	٠,٤٥	٠,١٥	١,٥٥	٠,٣٣	٢,٠٠	التوافق الكلي للأداء
٠,٠٠٠	٢٠,٧٨	٤,٧٠	٠,٦٢	٩,٥٠	٠,٣٤	١٤,٢٠	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعة الممارسين وغير الممارسين لسباحة الصدر، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ، مما يدل على صدق الاستمارة .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين للاختبارات العقلية قيد البحث.

$$١٠ = ٢٠ = ١٠$$

مستوى الدلالة	قيمة ت	تفرق بين المتوسطين	مجموعة غير الممارسين		مجموعة الممارسين		التغيرات
			ع ±	س	ع ±	س	
٠,٠٠٠	٦,٨٠	١,٢٠	٠,٤٥	٧,٩٠	٠,٣١	٩,١٠	القفرة على الاسترخاء
٠,٠٠٠	٥,٢٨	١,٥٥	٠,٧٠	١٠,٥٠	٠,٦٠	١٢,٠٥	الصور البصري
٠,٠٠٠	٥,٨٩	١,٧٥	٠,٨٠	١٠,١٠٠	٠,٤٧	١١,٨٥	الصور السمعي
٠,٠٠٠	٤,٥٧	١,٣٠	٠,٦٣	١٣,٠٠	٠,٦٣	١٤,٣٠	الإحساس الحركي
٠,٠٠٠	٦,٣٩	١,٩٢	٠,٨٨	١٠,٢٣	٠,٣٣	١٢,١٥	الحالة الانفعالية
٠,٠٠٠	٧,٨٧	٢,٠٠	٠,٦٥	٨,١٠	٠,٤٥	١٠,١٠	التحكم في الصور
٠,٠٠٠	٥,٥٣	٦,٩٠	٣,٣٢	٧٩,٨٠	٢,١١	٨٦,٧٠	الذكاء

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٧) أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعة الممارسين وغير الممارسين في جميع الاختبارات العقلية قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) الحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ، مما يدل على الصدق لتلك الاختبارات.

ثانياً: الثبات:

تم إيجاد الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث تم إعادة تطبيقه بعد أسبوع من التطبيق الأول ثم حساب معامل الارتباط بين القياسين في الاختبارات قيد البحث وذلك على عينة قوامها ١٠ طالب كما يوضحها جدول رقم (٨) .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط
بين القياسين الأول والثاني لاختبار الذكاء المصنوع

ن = ١٠

قيمة معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
٠,٩٥	٣,٠٩	٨٠,٧٠	٤,٠٥	٨١,٠٠	الدرجة	الذكاء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط الدال على معامل الثبات للاختبار قيمته (٠,٩٥) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط
بين القياسين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س	
٠,٩٣	١,٠٨٦	٣٠,٤٩	٠,٩٣	٣٠,١٥	قوة القبضة اليمنى
٠,٩٥	١,٢٢	٢٩,٥٠	١,١٣	٢٩,١٢	قوة القبضة اليسرى
٠,٩٥	٧,٥٤	١٠١,٤٠	٧,٢٠	١٠٠,٨٠	قوة عضلات الظهر
٠,٩٦	٦,٣٥	٩١,٢٠	٥,٩٨	٩٠,٥٠	قوة عضلات الرجلين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتضح من جدول (٩) أن معامل الارتباط الدال على معامل الثبات للاختبارات المحصورة ما بين (٠,٩٣ إلى ٠,٩٦) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (١٠)

التوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط

بين القياسين الأول والثاني لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر

١٠ = ن

قيمة معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المتغيرات
	س - ± ع	س - ± ع	س - ± ع	س - ± ع	
٠,٨٠	٠,٢٤	١,٣٥	٠,٢٥	١,٣٠	ضربات الرجلين
٠,٧٦	٠,٢٤	١,٦٥	٠,٢١	١,٦٠	حركات الذراعين
٠,٧٦	٠,٢١	٢,٩٠	٠,٢٤	٢,٨٥	توافق الرأس مع الذراعين
٠,٧٦	٠,٢٥	٢,٢٠	٠,٤٠	٢,٠٠	توافق الرجلين مع الذراعين
٠,٨٠	٠,٢٥	١,٧٠	٠,٢٤	١,٦٥	التوافق الكلى للأداء
٠,٨٤	٠,٥٧	٩,٨٥	٠,٦٢	٩,٥٠	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢ .

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الارتباط الدال على معامل لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر المحصورة ما بين (٠,٧٦ إلى ٠,٨٤) مما يدل على ثبات الاستمارة .

جدول (١١)

المتوسط الحسائي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط

بين القياسين الأول والثاني للاختبارات العقلية قيد البحث

$$n = 10$$

المتغيرات	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة معامل الارتباط
	من \pm ع	من \pm ع	من \pm ع	من \pm ع	
القدرة علي الاسترخاء	١٠,٠٠	٢,٣٦	٩,٨٠	١,٧٥	٠,٧٤
التصور البصري	١١,٣٠	٢,٥٠	١١,٥٠	٢,٩٩	٠,٨٨
التصور السمعي	١١,٠٠	٢,٤٠	١١,٠٠	٢,٩١	٠,٧٢
الإحساس الحركي	١١,٠٠	٣,٣٠	١١,٥٠	٣,٠٣	٠,٨٤
الحالة الانفعالية	١٠,٢٠	٢,٧٧	١٠,١٠	٤,٣٣	٠,٩٢
التحكم في الصور	٧,٧٠	٢,٦٧	٨,٤٠	٣,٨١	٠,٩٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١١) أن معامل الارتباط السدال على معامل الثبات للاختبارات المحصرت ما بين (٠,٧٤ إلى ٠,٩٢) مما يدل على ثبات الاختبارات العقلية قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق دراسة استطلاعية بهدف التعرف على المعوقات والمشكلات التي قد تواجهه أثناء تطبيق الدراسة الأساسية، وذلك وصولاً للتصور النهائي لتطبيق هذه الدراسة.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بحمام سباحة استناد بورسعيد على عينة قوامها (١٠) طلاب، تم اختيارهم من خارج عينة البحث خلال الفترة ٢٠٠٦/٣/١٤ م إلى ٢٠٠٦/٣/٢٢ م بواقع ٨ وحدات تعليمية .

وقد تم التأكد من إمكانية استخدام التصور العقلي و التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي على عينة البحث وتوقيت الاستخدام وإمكانية التعامل معه دون مشاكل أو عوائق وتحديد أفضل الأساليب قيد الدراسة وضبط إجراءات الاستخدام.

الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٠٠٦/٣/٢٩ م إلى ٢٠٠٦/٥/٢٢ م بحمام سباحة استناد بورسعيد يومي الاثنين والأربعاء من كل أسبوع حيث كان المكان المخصص لأداء المحاضرات العملية لمادة السباحة في هذا العام حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح لتعلم سباحة الصدر وتم الاستعانة باثنين من معاوين أعضاء هيئة التدريس للمعاونة في تطبيق التجربة.

* زمن الدرس ٩٠ دقيقة :

يتم تعليم سباحة الصدر خلال ٨ أسابيع بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع وكل وحدة تعليمية تشتمل على درسين.

أعمال إدارية ٥ق: التحية- أخذ الغياب.

الجزء التمهيدي ١٠ ق: يتم استخدام مجموعة تمارين تحضيرية للإطالة والمرونة.

مشاهدة المهارة ١٠ ق : من خلال التفاعل مع الحاسب في المجموعة التجريبية الأولى او عرض الصور المسلسلة في المجموعة التجريبية الثانية و الضابطة .

الجزء الأساسي ٤٠ ق: يتم تقديم المعلم للمهارات المراد تعلمها والمشار إليها في الأهداف.

الجزء الختامي ٥ق: التهذئة- الاصطفاف وأخذ التمام.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بمورسعيد

تقوم المجموعة التجريبية الأولى بتنفيذ البرنامج التطبيقي مع التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي.

تقوم المجموعة التجريبية الثانية بتنفيذ البرنامج التطبيقي مع التصور العقلي

تقوم المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج التطبيقي .

اختتام ٥ ق: يتم عمل مرجحات للتهدئة.

والجدول (١٢) يوضح تقسيم الزمن فى الوحدة التعليمية وللبرامج الثلاثة المستخدمة فى الدراسة.

جدول (١٢)

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس

القسم	الزمن	التجريبية الأولى	التجريبية الثانية	التقليدي
أعمال إدارية	٥ق	التحية - أخذ الغياب.	التحية - أخذ الغياب.	التحية - أخذ الغياب.
الجزء التمهيدي	١٠ق	الإحساء	الإحساء	الإحساء
مشاهدة المهارة	١٠ق	التفاعل المباشر مع الحاسب الآلي	رسومات مسلسلة	رسومات مسلسلة
الأسلوب المتبع	٢٠ق	التصور العقلي	التصور العقلي	الشرح اللفظي والنموذج
الجزء الرئيسي	٤٠ق	البرنامج التطبيقي	البرنامج التطبيقي	البرنامج التطبيقي
الجزء الختامي	٥ق	التهدئة - الاصطفااف وأخذ وأخذ التمام.	التهدئة - الاصطفااف وأخذ التمام.	التهدئة - الاصطفااف وأخذ التمام.
الزمن الكلى	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (١٣)

التقسيم الزمني للبرنامج التعليمي المستخدم لتعليم سباحة الصدر

محتوى البرنامج	الفترة الزمنية		عدد الأسابيع	عدد الوحدات	عدد الدروس	زمن الدرس	الزمن الكلى للوحدات
	٣/٢٩	٤/١٠					
تعليم ضربات الرجلين	٣/٢٩	٤/١٠	٢	٢	٤	٩٠	٣٦٠
تعليم حركات الذراعين	٤/١٢	٤/٢٤	٢	٢	٤	٩٠	٣٦٠
تعليم النفس	٤/٢٦	٥/١	١	١	٢	٩٠	١٨٠
تعليم التوافق بين الذراعين والرجلين	٥/٣	٥/٨	١	١	٢	٩٠	١٨٠
التوافق الكلى	٥/١٠	٥/٢٢	٢	٢	٤	٩٠	٣٦٠
المجموع			٨	٨	١٦	٤٥٠	١٤٤٠

البرامج المستخدمة في الدراسة:

١- برنامج تعليم سباحة الصدر (البرنامج التقليدي) ويشمل مجموعة من التمرينات المتدرجة لتعلم سباحة الصدر استغرقت مدة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع وحدتين، وبلغ الوقت المخصص للوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة.

٢- برنامج تعليم سباحة الصدر: مرفق (٢)

لتصميم البرنامج قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة في رياضة السباحة مرفق (١) للتعرف على مدى ملائمة البرنامج

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

فيما وضع من أجله وفي ضوء ذلك قام الباحث بوضع البرنامج المقترح في ضوء الأسس العلمية التالية:

- وضع محددات البرنامج وفق أسلوب علمي مقنن ومعتمد على آراء الخبراء في مجال التخصص

- مراعاة الفروق الفردية للعينة قيد البحث .

- ملائمة البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنوية للعينة قيد البحث .

- الاستمرارية والتدرج في التدريبات حتى يحقق الارتقاء بالمستوى المهارى .

- التنوع من خلال التعدد في التمرينات ومكوناتها .

- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل .

- أن يتماشى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة .

٣- برنامج الحاسب الآلي متعدد الوسائط ويحتوى على:

أ- مقاطع فيديو توضح الأداء الحركي لسباحة الصدر.

ب- ثلاث مجموعات من الصور المسلسلة التي توضح الأداء الحركي لأجزاء سباحة الصدر.

المجموعة الأولى: وتحتوى على صور مسلسلة توضح الأداء الحركي لضربات الرجلين في سباحة الصدر مع التعليق عليها.

المجموعة الثانية: وتحتوى على صور مسلسلة توضح الأداء الحركي لحركات الذراعين في سباحة الصدر مع التعليق عليها.

المجموعة الثالثة: وتحتوى على صور مسلسلة توضح الأداء الحركي لسباحة الصدر مع التعليق عليها.

ج- رسوم متحركة توضح الأداء الحركي لسباحة الصدر من منظور جانبي مع التعليق عليها .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتم تطبيق البرنامج من خلال التفاعل المباشر بين كل متعلم و الحاسب الآلي

٤- برامج التصور العقلي : مرفق(٧)

هناك برنامجان للتصور العقلي تم تطبيقهما، الأول هو التصور العقلي بواسطة الحاسب الآلي ويتم تطبيقه مع المجموعة التجريبية الأولى والبرنامج الأخر باستخدام التصور العقلي فقط و طبق على المجموعة التجريبية الثانية .

يتكون البرنامج التعليمي الذي يستخدم مع المجموعة التجريبية الأولى من التصور العقلي والبرنامج التقليدي لتعليم سباحة الصدر(يسبقه التفاعل المباشر مع الحاسب الآلي) .

ويتكون البرنامج التعليمي الذي يستخدم مع المجموعة التجريبية الثانية من(التصور العقلي و البرنامج التقليدي لتعليم سباحة الصدر)

قام الباحث وقبل البدء بالتدريب على التصور العقلي بتدريب المجموعة التجريبية الأولى والثانية وخلال الأسبوعين الأول والثاني وبواقع (٤) على الاسترخاء بانواعه المستخدمة وهي :

- الاسترخاء التعاقبي (الاختلاف بين الشد والارتخاء) . - الاسترخاء الذاتي .

- الاسترخاء العقلي .

تضمنت تمارين الاسترخاء بالتدريب على التنفس والهدوء والشعور بالدفء بأجزاء متعددة من الجسم، ويطلب من الطلبة تكرار هذه العمليات خمس مرات ومهدوء تام، وان تقرأ عليهم أجزاء الاسترخاء ببطء وبأسلوب مرتخي تمامًا وبعد (١٠) دقائق من الاسترخاء يطلب من أفراد العينة أن يعيدوا مهدوء كيفية الاستعداد للتصور عقليًا والاستفادة من عملية التصور، إذ يبدأ اللاعب بالشعور والإدراك بالارتخاء والتصور ويطلق على نفسه إنني أملك راحة جيدة، وأن عقلي وذهني واضح وجلي ومستعد للتصور، وإنني مملوء بالحياة والنشاط ، وهذه عملية الاستعداد العقلي عموماً قد تأخذ وقت لمدة دقيقة أو أكثر. في آخر خمس دقائق من كل عملية تصور، يطلب من الطلبة أداء التصور العقلي على المهارة المراد تعلمها.

جدول (١٤)

نموذج لوحده من برنامج التصور العقلي الوحدة الأولى من الأسبوع الثامن

الأسبوع	الوحدة	الهدف	المحتوى	التكرار	زمن التدريب الواحد
الأسبوع الثامن ٢٠ ق	الأولى	تنمية القدرة على التصور العقلي الداخلي والخارجي	أداء تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي.	٤	١٠ ث
			يقوم الطالب بتصور نفسه وهو يقوم بأداء سباحة الصدر بشكل ناجح	٢	دقيقتين
			يقوم الطالب بتصور نفسه يؤدي سباحة الصدر بشكل خاطئ ، مما يسبب له الشعور بالغضب والانفعال والقلق والتوتر ثم يستحضر الطالب صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميق مع التركيز على التنفس.	٢	٢ دقائق
			يقوم الطالب بالتفكير في أي موضوع بديل غير مصدر للعصبية أو إثارة الغضب. ثم يقوم الطالب بتصور نفسه يقوم بأفضل أداء.	١	دقيقتين
			يقوم الطالب بالتفاعل المباشر مع الحاسب الآلي ثم يقوم الطالب بخلق عينية واسترجاع المهارة كما رآها.	٢	٣ دقائق
			إعادة التفاعل المباشر مع الحاسب الآلي مرة أخرى للتأكد من دقة التصور العقلي للطالب وعمما إذا كان قد أغفل أي حركة أو جزء من أجزاء المهارة ثم يتصور الطالب بأداء سباحة الصدر بشكل كامل وبطريقة صحيحة.	١	٣ دقائق
			الإجمالي	٤٠	١٩

جدول (١٥)

نموذج لوحدة تعليمية من برنامج تعليم سباحة الصدر مجموعات البحث الثلاثة:

المهدف: تعليم حركات الذراعين في سباحة الصدر
الوحددة: الثالثة
التاريخ:
الدرس: الخامس

مكونات الدرس	الزمن	النشاط المختار	الوسائط المستخدمة	
			تجريبية (١)	تجريبية (٢)
أعمال إدارية	٥ق	التحية - أخذ الغياب.		ضابطة
مشاهدة المهارة	١٠ق	حركات الذراعين.	التفاعل المباشر مع الحاسب الآلي	مشاهدة مجموعة من الرسوم المسلسلة التي توضح المهارة التي توضح المهارة
الأسلوب المتبع	٢٠ق	حركات الذراعين.	التصور العقلي	الشرح اللفظي و النموذج من خلال لاعب مميز أو من خلال شريط فيديو وتوضيح أهم الأخطاء الشائعة
الجزء التمهيدي	١٠ق	مجموعة تمارين لتنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات العاملة بصفة أساسية في سباحة الصدر.		
الجزء الأساسي	٤٠ق	- أداء حركات الذراعين من وضع ميل الجذع خارج الماء. - أداء حركات الذراعين في الماء الضحل مسن وضع الوقوف ميل الجذع أماماً . - أداء حركات الذراعين من المشي ثم الانزلاق داخل الماء.		
الجزء الختامي	٥ق	- التهدئة - الإصطاف وأخذ النعناع. - الاستحمام - الانصراف.		

تقييم مستوى الأداء المهارى:

يتم تقييم مستوى الأداء المهارى لأفراد عينة البحث للمجموعات الثلاثة في الفترة من ٥/٢٧ إلى ٢٠٠٦/٥/٣١ بحمام سباحة استاد بورسعيد من خلال استمارة التقييم إعداد أحمد القاضي وذلك بإعطاء درجة لشكل الأداء في سباحة ٢٥م سباحة الصدر عن طريق ثلاثة محكمين مرفق (٤) حيث يتم إعطاء درجة لكل من ضربات الرجلين ، وحركات الذراعين ، والتوافق الرأس مع الذراعين ، وتوافق الرجلين مع الذراعين ، التوافق الكلى للأداء

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

حساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - تحليل التباين أحادى الاتجاه بدلالة شيفيه - معامل الارتباط - اختبار " ت " وقد أرتضى الباحث في جميع النتائج نسبة دلالة عند مستوى (٠,٠٥) .

عرض النتائج ومناقشتها :

٤

جدول (١٦)

قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارين

القبلي والبعدي لقياس القدرة على الاسترخاء

(ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	المجموعات
		ع+	م	ع+	م		
٠,٠٠٠	٤,١٩	١,٠٢	١١,٧٩	١,٢٠	١٠,٠٨	١٥	المجموعة التجريبية الأولى
٠,٠٠٢	٣,٤٥	٠,٤٧	١٠,٦٠	٠,٩٤	٩,٦٦	١٥	المجموعة التجريبية الثانية
٠,٩٠٦	٠,١١	٠,٥٠	٩,٩٢	٠,٧٠	٩,٨٩	١٥	المجموعة الضابطة الشرح

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الأولى وأيضا للمجموعة التجريبية الثانية في قياس القدرة على الاسترخاء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدوليه وكذلك يتضح عدم وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لقياس القدرة على الاسترخاء للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدوليه عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

جدول (١٧)

قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارين

القبلي و البعدي لقياس أبعاد التصور العقلي للمجموعة التجريبية الأولى

(ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠٠	٦,٩٨	٠,٥٠	١١,٦٠	٠,٦١	١٠,١٦	التصور البصري
٠,٠٠٠	٧,١٩	٠,٦٣	١١,٦٠	٠,٦٥	٩,٩٠	التصور السمعي
٠,٠٠٠	٨,٢٢	٠,٤٨	١٣,٨٦	٠,٨٦	١١,٧٦	الإحساس الحركي
٠,٠٠٠	٦,٠٩	٠,٨٩	١١,٩٣	١,٠٤	٩,٧٦	الحالة الانفعالية
٠,٠٠٠	٥,١٧	٠,٧٢	١٠,٢٦	١,١٦	٨,٤٣	التحكم في التصور

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في قياس أبعاد التصور العقلي للمجموعة التجريبية الأولى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدوليه.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (١٨)

قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارين

القبلي والبعدى لقياس أبعاد التصور العقلي للمجموعة التجريبية الثانية

(ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠٠	٤,٢٣	٠,٣١	١٠,٧٣	٠,٧٠	٩,٨٨	التصور البصرى
٠,٠٠١	٣,٧٤	٠,٥٢	١٠,٨٣	١,١٢	٩,٦٣	التصور السمعى
٠,٠٠٤	٣,١٠	٠,٤٩	١٢,٧٣	٠,٦٧	١٢,٠٦	الإحساس الحركى
٠,٠٠٦	٢,٩٩	٠,٧٦	١١,٠٣	٠,٩٠	١٠,١٢	الحالة الانفعالية
٠,٠٠٣	٣,٣٠	٠,٧٥	٩,٠٠	٠,٧٣	٨,١٠	التحكم فى التصور

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية الثانية فى قياس أبعاد التصور العقلي للمجموعة التجريبية الأولى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة ت احسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (١٩)

قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارين

القبلي والبعدي لقياس ابعاد التصور العقلي للمجموعة الضابطة

(ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيم ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المعيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٢٢٧	١,٢٣	٠,٤٨	١٠,٣٠	٠,٨٠	١٠,٠٠	التصور البصري
٠,٣٨٢	٠,٨٨	٠,٨١	١٠,١٨	٠,٧٠	٩,٩٣	التصور السمعي
٠,٤٦٢	٠,١١	٠,٦٠	١٢,١٤	٠,٦٦	١١,٩٦	الإحساس الحركي
٠,٦٦٨	٠,٤٣	١,٢٥	٩,٨٢	١,٠٠	٩,٦٤	الحالة الانفعالية
٠,٨٤٤	٠,١٩	٠,٩٩	٨,٢٣	٠,٨٣	٨,١٦	التحكم في التصور

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول (١٩) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس أبعاد التصور العقلي للمجموعة التجريبية الأولى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (٢٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الأولى

في مستوى الأداء طبقاً للقياسات المختلفة

(ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠٠	١٥,٣٤	٠,٢٥	٢,٧٣	٠,٢٥	١,٣٠	ضربات الرجلين
٠,٠٠٠	١٢,٠٧	٠,١٧	٢,٤٣	٠,٢٢	١,٥٣	حركات الذراعين
٠,٠٠٠	٢١,٥١	٠,٢٥	٥,٣٠	٠,٣٢	٣,٠٠	توافق الرأس مع الذراعين
٠,٠٠٠	١٩,٩٠	٠,٢٥	٤,٣٠	٠,٣٩	١,٩٦	توافق الرجلين مع الذراعين
٠,٠٠٠	١١,٨٨	٠,١٧	٢,٤٣	٠,٢٠	١,٦٠	التوافق الكلى للأداء
٠,٠٠٠	٣٧,٦٧	٠,٤٥	١٧,٢٠	٠,٦٦	٩,٤٠	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في قياس جميع متغيرات مستوى الأداء للمجموعة التجريبية الأولى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ت الحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

جدول (٢١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الثانية

فى مستوى الأداء طبقاً للقياسات المختلفة

(ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠٠	٩,٤٢	٠,٣١٩	٢,٢٦	٠,٢٥	١,٢٦	ضربات الرجلين
٠,٠٠٠	٤,٦٦	٠,٣٥	٢,٠٣	٠,١٩	١,٥٤	حركات الذراعين
٠,٠٠٠	١١,٣٧	٠,٣٨	٤,٤١	٠,٢٩	٢,٩٦	توافق الرأس مع الذراعين
٠,٠٠٠	١٠,٧٢	٠,٤٥	٣,٥٦	٠,٣٧	١,٩٣	توافق الرجلين مع الذراعين
٠,٠٠٠	٥,٢٣	٠,٢٩	٢,٠٣	٠,١٧	١,٥٦	التوافق الكلى للأداء
٠,٠٠٠	٢٧,١٦	٠,٥٢	١٤,٣٠	٠,٦٠	٩,٢٨	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول (٢١) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية الثانية فى قياس جميع متغيرات مستوى الأداء للمجموعة التجريبية الأولى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بمورسعيد

جدول (٢٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة

في مستوى الأداء طبقاً للقياسات المختلفة

(ن = ١٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠٤	٣,١٩	٠,٣٦	١,٨٠	٠,٣٣	١,٤٠	ضربات الرجلين
٠,٠٠٤	٣,١٣	٠,٢٥	١,٧٦	٠,١٢	١,٥٣	حركات الذراعين
٠,٠٠٣	٣,٢١	٠,٣٦	٣,١٦	٠,٢٥	٢,٨٠	توافق الرأس مع الذراعين
٠,٠٠٣	٣,٢٠	٠,٣٥	٢,٥٣	٠,٣٨	٢,١٠	توافق الرجلين مع الذراعين
٠,١٩	٢,٤٧	٠,٢٥	١,٧٦	٠,١٧	١,٥٦	التوافق الكلى للأداء
٠,٠١٠	٥,٨٧	٠,٨٦	١١,٠٠	٠,٦٠	٩,٤٠	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول (٢٢) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في قياس جميع متغيرات مستوى الأداء للمجموعة التجريبية الأولى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

جدول (٢٣)

تحليل التباين بين مجموعات البحث لسباحة الصدر
في المتغيرات المهارة

(ن = ٤٥)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات
٠,٠٠٠	٣٢,١٥٦	٢,٢٦٧	٢	٦,٥٣٣	بين المجموعات	حركات الرجلين
		٠,١٠٢	٤٢	٤,٢٦٧	داخل المجموعات	
٠,٠٠٠	٢٢,٨٨٢	١,٦٨٩	٢	٣,٣٧٨	بين المجموعات	حركات الذراعين
		٠,٠٧٤	٤٢	٣,١٠٠	داخل المجموعات	
٠,٠٠٠	١٤٩,٥١٠	١٧,٢٠٦	٢	٣٤,٤٦٦	بين المجموعات	توافق الرأس مع الذراعين
		٠,١١٥	٤٢	٤,٨٣٣	داخل المجموعات	
٠,٠٠٠	٨٩,١٥٦	١١,٨١٧	٢	٢٣,٦٣٣	بين المجموعات	توافق الرجلين مع الذراعين
		٠,١٣٣	٤٢	٥,٥٦٧	داخل المجموعات	
٠,٠٠٠	٢٧,٢٨٢	١,٦٨٩	٢	٣,٣٧٨	بين المجموعات	التوافق الكلى للأداء
		٠,٠٦٢	٤٢	٢,٦٠٠	داخل المجموعات	
٠,٠٠٠	٣٥٠,٤٤٥	١٤٤,٣٥٠	٢	٢٨٨,٧٠٠	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		٠,٤١٢	٤٢	١٧,٣٠٠	داخل المجموعات	

قيمة ف الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٣,٢٢

يتضح من جدول (٢٣) أن قيمة (ف) المحسوبة لكل من المتغيرات (ضربات
الرجلين - حركات الذراعين - توافق الرأس مع الذراعين - التوافق الكلى للأداء) - الدرجة

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

الكلية) أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لمجموعات البحث الثلاثة.

جدول (٢٤)

تحليل التباين بين مجموعات البحث في المتغيرات العقلية

(ن = ٤٥)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الأهمية
القدرة على الاسترخاء	بين المجموعات	٢٦,٩٤٥	٢	١٣,٤٧٣	٢٦,٥٣٨	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢١,٣٢٣	٤٢	٠,٥٠٨		
النصر البصري	بين المجموعات	١٣,١٤٤	٢	٦,٥٧٢	٣٢,١٢٤	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٨,٣٣٣	٤٢	٠,١٩٨		
التصور السمعي	بين المجموعات	١٥,١٥٥	٢	٧,٥٧٨	١٧,٠٥٨	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٨,٦٥٧	٤٢	٠,٤٤٤		
الإحساس الحركي	بين المجموعات	٢٣,٠٨٩	٢	١١,٥٤٥	٤٦,٢٢٢	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١١,٧٦٣	٤٢	٠,٢٨٠		
الحالة الانفعالية	بين المجموعات	٣٩,٨٠٨	٢	١٩,٩٠٤	٢٤,٨٦٣	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٣٣,٦٢٤	٤٢	٠,٨٠١		
التحكم في التصور	بين المجموعات	٣٣,٥٤٤	٢	١٦,٧٧٢	٢٧,٩٢٤	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٥,٢٢٧	٤٢	٠,٦٠١		

قيمة ف الجدولية عند مستوى $(٠,٠٥) = ٣,٢٢$

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بمبورسعيد

يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة (ف) المحسوبة لقياس القدرة على الاسترخاء و أبعاد التصور العقلي أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لمجموعات البحث الثلاثة .

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة في متغيرات البحث المهامية

المتغيرات	مجموعات البحث	م	تجريبية (١)	تجريبية (٢)
ضربات الرجلين	ضابطة	١,٨٠٠	٠,٩٣	٠,٤٦
	تجريبية (١)	٢,٧٣		٠,٤٦
	تجريبية (٢)	٢,٢٦		
ضربات الذراعين	ضابطة	١,٧٦	٠,٦٦	٠,٢٦
	تجريبية (١)	٢,٤٣		٠,٤٠
	تجريبية (٢)	٢,٠٣		
توافق الرأس مع التوازيين	ضابطة	٣,١٦	٢,١٣	١,٢٣
	تجريبية (١)	٥,٣٠		٠,٩٠
	تجريبية (٢)	٤,٤٠		
توافق الرجلين مع التوازيين	ضابطة	٢,٥٣	١,٧٦	١,٠٣
	تجريبية (١)	٤,٣٠		٠,٧٣
	تجريبية (٢)	٣,٥٦		
درجة التوافق الكلى	ضابطة	١,٧٦	٠,٦٦	٠,٤٠
	تجريبية (١)	٢,٤٣		٠,٢٦
	تجريبية (٢)	٢,٠٣		
الدرجة الكلية	ضابطة	١١,٠٠	٦,٢٠	٣,٣٠
	تجريبية (١)	١٧,٢٠		٢,٩٠
	تجريبية (٢)	١٤,٣٠		

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

ن = ١٥

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى عن التجريبية الثانية والضابطة وكذلك وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة الضابطة .

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات العقلية

(ن = ٤٥)

المتغيرات	مجموعات البحث	ع	تجريبية (١)	تجريبية (٢)
الفترة على الأستعداد	ضابطة	٤,١٢	١,٨٧	١,١٨
	تجريبية (١)	١١,٧٩		١,١٨
	تجريبية (٢)	١٠,١٠		
التصور العصري	ضابطة	١٠,٣٠	١,٣٠	٠,٨٦
	تجريبية (١)	١١,٦٠		٠,٤٢
	تجريبية (٢)	١٠,٧٢		
التصور السمي	ضابطة	١٠,١٨	١,٤٢	١,٦٥
	تجريبية (١)	١١,٦٠		٠,٧٦
	تجريبية (٢)	١٠,٨٣		
الإحساس الحركي	ضابطة	١٢,١١	١,٧٢	٠,٥٩
	تجريبية (١)	١٣,٨٦		١,١٣
	تجريبية (٢)	١٢,٧٣		
دخالة الإلمالية	ضابطة	٩,٦٤	٢,٢٨	١,٢٨
	تجريبية (١)	١١,٩٣		٠,٩١
	تجريبية (٢)	١١,٠٢		
التحكم في التصور	ضابطة	٨,٦١	٢,١٠	٠,٨٢
	تجريبية (١)	١٠,٢١		١,٢١
	تجريبية (٢)	٩,٠٠		

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث في جميع المتغيرات العقلية قيد البحث وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى عن التجريبية الثانية والضابطة وكذلك وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة الضابطة .

ومن خلال العرض السابق يتضح ما يلي :

يوضح جدول (١٦) أن هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في قياس القدرة على الاسترخاء وذلك لصالح القياس البعدى كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في قياس القدرة على الاسترخاء للمجموعة الضابطة ويرجع الباحث تلك النتائج إلى تطبيق برنامج التصور العقلي والذي من خلاله استطاع الطالب تطبيق الاسترخاء البدني والاسترخاء العقلي حيث استطاع الطالب فهم الفرق بين الانقباض والانبساط أي بين التوتر والاسترخاء علي المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية وعدم تطبيق هذا البرنامج علي المجموعة الضابطة.

يتضح من جداول (١٧)، (١٨) (١٩) أن هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في قياس أبعاد التصور العقلي وذلك لصالح القياس البعدى كما يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في قياس أبعاد التصور العقلي للمجموعة الضابطة ويرجع الباحث تلك النتائج إلى تطبيق برنامج التصور العقلي والذي من خلاله استطاع الطالب فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع اللاعب أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم أدائه والارتقاء بمستواه المهاري علي المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية وعدم تطبيق هذا البرنامج علي المجموعة الضابطة.

يتضح من جداول (٢٠)، (٢١) (٢٢) أن هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعات البحث الثلاثة في قياس متغيرات مستوى الأداء وذلك لصالح القياس البعدى ويرجع الباحث تلك النتائج إلى خضوع مجموعات البحث الثلاثة للبرنامج التقليدي باختلاف الأسلوب المتبع المصاحب للبرنامج.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتضح من جداول (٢٣) ، (٢٤) أن هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠٥ في القياس البعدي لمجموعات البحث الثلاثة في قياس متغيرات مستوى الأداء وأبعاد التصور العقلي وذلك لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث تلك النتائج إلى خضوع مجموعات البحث الثلاثة للبرنامج التقليدي باختلاف الأسلوب المتبع المصاحب للبرنامج .

يتضح من جدول (٢٥) ان هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠٥ بين كل من المجموعة التجريبية الأولى وبين المجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي لمتغيرات مستوى الأداء وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى وهذا يؤكد علي أن أسلوب التصور العقلي بواسطة الحاسب الآلي أفضل من أسلوب التصور العقلي فقط عند تطوير الأداء بالنسبة لسباحة الصدر.

كما يتضح أن هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠٥ بين كل من المجموعة التجريبية الثانية وبين المجموعة الضابطة القياس البعدي لمتغيرات مستوى الأداء ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وهذا يؤكد أن أسلوب التصور العقلي أفضل من الشرح اللفظي والنموذج عند تطوير الأداء في سباحة الصدر.

يتضح من جدول (٢٦) ان هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠٥ بين كل من المجموعة التجريبية الأولى وبين المجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي لأبعاد التصور العقلي وذلك لصالح المجموعة التجريبية الأولى وهذا يؤكد علي أن أسلوب التصور العقلي بواسطة الحاسب الآلي أفضل من أسلوب التصور العقلي فقط عند تطوير الجوانب العقلية .

كما يتضح أن هناك فرق معنوي عند مستوى ٠,٠٥ بين كل من المجموعة التجريبية الثانية وبين المجموعة الضابطة في القياس البعدي لأبعاد التصور العقلي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وهذا يؤكد أن أسلوب التصور العقلي أفضل من الشرح اللفظي والنموذج عند تطوير الجوانب العقلية.

ثانياً: مناقشة النتائج

من خلال العرض السابق لبحث الفروق بين مجموعات البحث يتضح من الجداول (١٦) ، (١٧) ، (١٨) ، (١٩) ، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٥) ، (٢٦) ، والكشف عن مستوى معنوية الفروق بين متوسطات المجموعات ، أن هناك تفوق

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

واضح لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي في جميع المتغيرات والتي اشتملت على الدرجة الخاصة بكل من (ضربات الرجلين ، وحركات الذراعين ، وتوافق الرأس مع الذراعين ، وتوافق الرجلين مع الذراعين، والأداء الكلي، والدرجة الكلية) الى جانب المهارة العقلية ، ويرجع ذلك الى استخدام التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي لما لهما من تأثير واضح.

حيث يرى الباحث ان لكل منهما تأثير فعال على المستوى العقلي والمهارى وهذا ما اتفقت معه دراسة كل من بوريس و مايك , Boris, B and Michael (٢٠٠٣) (٢٤) و دراسة منى محمد (٢٠٠٠م) (٢٠) جسيم هوكيما و Jim Hoekema (١٩٩٢م) (٢٥) و دراسة سهر يسوي ، عزة نصار (١٩٩٢) (٧)

وفي هذا الصدد يذكر محمود عنان (١٨) (١٩٩٥) إلى أن نتائج البحث أثبتت أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدودا ، ولكن فائدته توضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات العاملة ، وبذلك فإن اللاعب عندما يقوم بتكرار تصور مهارة حركية عدة مرات فإن ذلك يعمل على تدعيم الممرات العصبية ويؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء المهارة ، كما أن التصور العقلي واستخدام الوسائل التي تعين المعلم على تحليل المهارة الحركية وتكراره يسؤدي إلى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وتجعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية (١٨: ٣١٦-٣١٧) .

كما يتضح أن المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت أسلوب التصور العقلي احتلت الترتيب الثاني في التفوق بالنسبة لتطوير الأداء المهاري لسباحة الصدر . وتعزى هذا الى برنامج التصور العقلي وما يحتويه من تدريبات مقننة لتنمية القدرة على التصور العقلي لاجزاء السباحة المختلفة ، والذي خضعت له المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة ، وهذا ما يؤكد على ضرورة استخدام برامج التصور العقلي بجانب التدريب المهاري ، ولعل احتواء البرنامج على مهارة الاسترخاء العضلي قد ساهم في خفض مستوى التوتر والقلق لدى المعلمين ، كما أن مهارة التصور العقلي قد أسهمت بقدر كبير في الوصول إلى درجة الاستتارة المثلى الأمر الذى أدى إلى تحقيق مستوى الأداء المطلوب .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمد خليل " (١٩٩٨) (١٥) و هدى طاهر " (١٩٩٣) (٢٢) و كاتترز **Kenitzer** ، برادل **Bridgell** " (١٩٩١) (٢٦) على أن التصور العقلى من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية والإعداد لتطبيق ذلك فى المواقف المتغيرة والمتعددة ، كما أنه يمكن استخدام تدريبات التصور العقلى للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلى للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلى لتكرار أداء المهارة الحركية التى يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى فعالية استخدام برامج التدريب العقلى التى تشمل على التصور العقلى كبعد رئيسى أو برامج التصور العقلى على مستوى الأداء المهارى ، وكذلك أوصت بضرورة الدمج بين هذه البرامج والجزء التطبيقي لما له من فعالية عالية فى تحسن الأداء .

ويرجع الباحث النتائج الإيجابية التى تم الحصول عليها فى القياس البعدى لبعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور العقلى (فقد البحث) للمجموعة التجريبية الأولى والثانية إلى تطبيق برنامج التصور العقلى والذى من خلاله استطاع المتعلمين فهم التصور العقلى وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع المتعلم أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها فى تدعيم أدائه والارتقاء بمستواه ، وكذلك إلى تطبيق الاسترخاء البدنى والاسترخاء العقلى حيث استطاع المتعلم فهم الفرق بين الانقباض والانبساط أى بين التوتر والاسترخاء ، كما أن تدريبات التحكم فى التنفس قد ساعدت فى تعميق هذا الشعور ، حيث يشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن قدرة الرياضى على الاسترخاء والاحتفاظ بمهارة مهمة جداً لكى يحافظ على المستوى الأمثل للاستشارة الانفعالية (٤ : ٢٧٨) .

كما أن المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التصور العقلى بوساطة الحاسب الآلى احتلت الترتيب الأول فى التفوق بالنسبة لتطوير الأداء المهارى لسباحة الصدر . ويرجع الباحث ما سبق إلى أن أسلوب التفاعل المباشر ما بين المتعلم والحاسب الآلى متعدد الوسائط يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين ، وأن كل متعلم يختار من هذه الوسائط ما يناسب ميوله وقدراته ، حيث يستطيع الوسيط أن يمدد دوره فى إعطاء المتعلم قدر كافى عن المهارة وهذه هى الفائدة الأساسية للوسائط المتعددة الى جانب استخدام برنامج التصور العقلى .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

وهذا التفوق الذي أوضحته نتائج هذا البحث يشير إلى أن أسلوب التصور العقلي بوساطة الحاسب الآلي أدى إلى تطوير الأداء الفنى لسباحة الصدر بصورة أفضل من الأساليب الأخرى.
الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال إجراء التجربة، تم استنتاج ما يأتي:

- ١ - تم تحقيق تطور ملموس في مستوى أداء سباحة الصدر في المجموعات الثلاث وكانت نسبة التطور في المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت برنامجاً يحتوى على البرنامج التطبيقي والتصوير العقلي بوساطة الحاسب الآلي أعلى من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة.
- ٢ - أن استخدام التصور العقلي يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء سباحة الصدر، حيث حققت المجموعتين التجريبتين مستويات تطور في الاختبارات البعدية.
- ٣ - حققت المجموعة الضابطة تطوراً معنوياً في تقييم مستوى أداء سباحة الصدر، وقد جساء التطور نتيجة تطبيق البرنامج التطبيقي.
- ٤ - إن الوقوف على نتائج الدراسة تعد محاولة تقويمية لإعادة النظر في الوسائط التعليمية المستخدمة واقتراح إدخال وسيلة للتعليم العقلية للمساعدة في التعلم والتطور في مستوى أداء طرق السباحة المختلفة.

التوصيات:

في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بالآتي:

- ١ - تطبيق البرنامج التعليمي الذي أعده الباحث في تعليم سباحة الصدر على طلاب الصف الرابع بكلية التربية الرياضية ببورسعيد لما له من تأثير إيجابي على أداء الطلاب.
- ٢ - ضرورة توفير الوسائط التعليمية في تدريس السباحة لما لها من دور كبير في تعليم السباحة.
- ٣ - تشجيع أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة على استخدام برامج التصور العقلي في جميع برامج التعليم والتدريب ووضعها ضمن البرامج التعليمية في السباحة والرياضات الأخرى.

جامعة قناة السويس -كلية التربية الرياضية ببورسعيد

٤- إمكانية استخدام أساليب تعليمية أخرى للتدريب العقلي مثل تركيز الانتباه وإدارة الضغط وخفض الاستثارة وغيرها من مهارات التدريب العقلي، ووضعها في برامج مشابهة للبرنامج المقترح.

٥- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة ومراحل سنوية مختلفة

المراجع:

- ١- احمد الحمدي القاضى : (١٩٩١م)، "دراسة مقارنة لفعالية بعض أساليب التعلم فى السباحة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.
- ٢- أحمد حامد منصور : (١٩٩١م)، "تكنولوجيا التعليم ومنظومة الوسائط المتعددة"، سلسلة تكنولوجيا التعليم، الجزء الثالث، (بدون دار نشر).
- ٣- أحمد زكى صالح : (١٩٩٢م) علم النفس التربوى ، الطبعة الرابعة عشر ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٤- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م) تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- النبوي عبد الخالق سلامة : (٢٠٠١م)، "تأثير استخدام الحاسب الآلى متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

- ٦- جمال عبد الحليم الجمل : (٢٠٠١م)، " تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط علي تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة
- ٧- سهر مصطفى البسيوني ، : (١٩٩٢م) ، م تأثير برنامج التصور العقلى لرفع مستوى أداء الطالبات في سباحة الصدر ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، القاهرة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ٨- عبد الحميد غريب شرف : (٢٠٠٠م)، "تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- عبد الله بن عثمان المغيرة : (١٩٩٨م)، " الحاسب والتعليم "، جامعة الملك سعود، دار النشر العلمي والمطابع، المملكة العربية السعودية.
- ١٠- فتح الباب عبد الحليم سيد : (١٩٩٥م)، " الكمبيوتر والتعليم "، عالم الكتب، القاهرة.
- ١١- محمد العربي شمعون : (١٩٨٢م)التصور الحركي و علاقته بمستوى الاداء في رياضة الجمباز لدى لاعبي ج م ع بحث منشور كلية التربية الفنية جامعة حلوان المجلد الرابع القاهرة.

- ١٢- محمد العربي شمعون : (١٩٩٦م) التدريب العقلى فى المجال الرياضى القاهرة دار الفكر العربى.
- ١٣- محمد حسن علاوى : (١٩٩٧م) علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة
- ١٤- محمد حسن علاوى : (٢٠٠٢م) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٥- محمد سمير خليل : (١٩٩٨م) تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى المصاحب للأداء المهارى على تحسين مستوى الأداء فى مسابقة الزحف على البطن للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١٦- محمد عبد الرحمن مجر : (١٩٩٨م) تأثير برنامج للتدريب العقلى على المستوى الرقمى لسباحى المنافسات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٧- محمود سيد أبو ناجي : (١٩٩٤م) ، "استخدام الكمبيوتر فى تعليم الفيزياء فى الصف الأول الثانوي واثر ذلك على تحصيل التلاميذ فى مادة الفيزياء واتجاهاتهم نحوها " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بقنا ، جامعة أسيوط .

جامعة قناة السويس -كلية التربية الرياضية ببورسعيد

- ١٨- محمود عبد الفتاح عنان : (١٩٩٥م) سيكولوجية التربية البدنية والريضة
(النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربي ،
القاهرة .
- ٢٠- منى محمود محمد : (٢٠٠٠م) ، " فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة
الوسائل القائمة علي الرسوم والصور المتحركة في تعليم
المهارات الحركية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة
- ٢١- نادية حسن رسمي : (١٩٨٩م) تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على
تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر ، المجلة
العلمية نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ،
- ٢٢- هدى محمد طاهر : (١٩٩٣م) تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم
بالأداء الحركي والتغذية الرجعية على رفع مستوى
الأداء المهاري في سباحة الزحف ، مجلة علوم وفنون
الرياضية ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
حلوان ،

المراجع الاجنبية:

- 20- Ahmed Aziz mohamed Faraj: (2001)The effect of mental training program on the accuracy of correction and making the brain power of the players, basketball and water polo publication de la federacion Espanola de medicina del deporte, 21-28 septiembre, p.p 35 .
- 21 - Boris, B and Michael, B:(2003) The effect of mental training with biofeedback on the performance of young athletes, European Congress of Sport Psychology Copenhagen, 22-27 July 2003, p.p 35 .
- 22- Kenitzer , Bridell : Advance in sport psychology . phd, Miami university library of Congress - in - publication data, Human Kinetics publishers Inc., 1991 .
- 23- Li - wei, or Lick : The Effect of mental training on performance Enhencent with (7 - 10) years old children, Journal of sport psychology, 1998.
- 24- Singer, R N and Weinberg, P :(1988) The mental a developing your psychology skills in tennis , leisure Press
- 25- Jim , Hoe kema: (1992) , The mult , and Leff of MultMedia hyper Card , Platforms Technology , may , London , England .
- 26 - Tony, M and Summers, j:(1995)Sport psychology (theory, applications and issues),John Wiley& Sons, Milton, New York .