

تأثير برنامج تعليمي باستخدام الإسترخاء وتركيز الإنتباه على أداء بعض مهارات السباحة للمبتدئين من طلاب جامعة أسيوط

أ.د / صالح محمد صالح

أستاذ تدريب الرياضات المائية – كلية التربية الرياضية –

جامعة أسيوط

د/ موسى محمد حسنين علام

حاصل على درجة الدكتوراة بقسم المناهج وتدريس

التربية الرياضية كلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط

مقدمة و مشكلة البحث :

تعد البرامج التعليمية جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لأنجاز الأعمال ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة، والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات العلمية بقاعة أو حجرة النشاط لمدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتنظيم هادف محدد ويعود على المتعلم بالتحسين. (١٢ : ٧٤)

كما حظى المجال التعليمي بإهتمام بعض الدول وعلى رأسها السويد وأستراليا، حيث يتم تطبيق برامج التدريب العقلي كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي حيث يمثل خمس عشرة دقيقة من زمن درس التربية الرياضية (١٨ : ٣٢٢)

ومهارة الإسترخاء تؤدي دوراً هاماً في تقليل التوتر والسيطرة على القلق والتحكم في التنفس وتحسين مستوى الأداء (١٠ : ١٧)، لذا فهي القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الرئيسي للإسترجاع العقلي، وغالباً ما يتم التأكيد على تحقيق قدر من الإسترخاء قبل البدء في أي من الأبعاد الأخرى من التدريب العقلي (١٨ : ١٦٩)

ويتفق محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، وهومارا (Humara, 2001)، وبوهنشتينجل (Bohnstengle, 2002) على أن الإسترخاء يمثل أهمية كبرى لأي رياضي بهدف الوصول إلى قمة مستوى الأداء، حيث يساهم في التقليل من الضغوط ومن الجوانب العقلية والنفسية السلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس ويرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية مثل التركيز. (١٨ : ١٥٨) (٤ : ٣٠) (١ : ٢٩)

ويعد الإنتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط فلإنتباه أهمية خاصة في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ولذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الإنتباه واليقظة ويمثل فقدان الإنتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والإقترب من الهزيمة. (١٧ : ٣٦٣)

ويشير مايجويل كريسيبو، داف ميللي، Miguel Crespo and Dave Miley (٢٠٠٢) إلى أن التركيز من أهم المهارات العقلية، حيث أنه أثناء الأداء يكون مجال إنتباه اللاعب على البيئة المحيطة سواء الداخلية أو الخارجية، ويكون التركيز السيئ على الأشياء غير المرتبطة بالأداء، لذلك من الضروري أن يعرف اللاعب ما هي الأشياء التي يجب أن يركز عليها في كل موقف تعليمي، ومن جهة أخرى فإن التركيز هو مفتاح تحكم اللاعب في الجانب الإنفعالي الخاص به فهو يساعده على توجيه أفكاره على الأساسيات المرتبطة بالأداء وتجعله بعيدا عن التفكير السلبي، حيث إن اللاعب إذا كان يفكر بشكل مختلف عما يلعب فإن ذلك سوف يؤدي إلى تدهور الأداء. (٣١ : ١٠٩)

ومن هذا المنطلق فإن التدريب العقلي أحد الطرق الهامة لتحسين مستوى الأداء المهاري والبدني، حيث أنه يسمح بتحليل الأجزاء الهامة التي يتكون منها الأداء مما يساعد المتعلم على زيادة التعرف على مكونات الحركة بصورة أفضل، كما أن نجاح الأداء الحركي يعتمد على التكامل بين الجانب البدني والمهاري والعقلي، ويعتبر التدريب العقلي عملا مكتملا وليس بديلا عن التدريب المهاري، فإنتاج الموقف الحركي عقليا عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطارا مرجعيا للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها. (٢٤ : ٢)

ونبعت مشكلة البحث من أن التعلم بالطريقة التقليدية في سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق تحتاج إلى جهد كبير ووقت طويل لإتمام الاتقان في التعليم وإتضح ذلك للباحثان من خلال خبرتهما العملية في تعليم السباحة مما إسترعى إنتباه الباحثان إلى ضرورة استخدام وسيلة أو طريقة لسرعة وتطوير عملية التعليم للسباحة وقد استقر رأي الباحثان على ان يكون هذه الوسيلة هي برامج التدريب العقلي التي ظهرت أهميتها الكبيرة في عملية التعلم خاصة في المجال الرياضي.

ومن خلال إطلاع الباحثان على طرق التعليم بمدارس تعليم السباحة، وجد الباحثان أن التدريب العقلي لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في تعليم السباحة للمبتدئين من طلاب جامعة أسيوط، إلى جانب ذلك قلة الاهتمام بالوسائل التعليمية " البصرية - السمعية - الحسية" والتي تعد وسائل مهمة وفاعلة في تعلم مهارات السباحة إذا ما اقترنت بالتدريب العقلي، كذلك لاحظ الباحثان كثرة الأخطاء من قبل المتعلمين في مستوى الأداء المهاري والتي قد تكون بسبب عدم تركيز الإنتباه، وقد يرجع ذلك إلى قصور في المهارات العقلية الأساسية كالإسترخاء وتركيز الإنتباه والتي تلعب دورا رئيسيا وهاما في زيادة فاعلية أداء المبتدئين لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق، كما أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، إذ أن العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنويع في استعمال أساليبهما، وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولاسيما في أثناء تعلم المهارات الجديدة، لذا يرى الباحثان أن المهارات العقلية تلعب دورا رئيسيا وهاما في زيادة فاعلية أداء سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق نظرا لزيادة العبء النفسي الواقع على الطلاب المبتدئين في دروس تعليم السباحة.

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

هدف البحث :-

يهدف البحث إلى تأثير برنامج تعليمي باستخدام الإسترخاء وتركيز الانتباه للطلاب المبتدئين للسباحة من طلاب جامعة أسيوط فى:

١- المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - تركيز الانتباه).

٢- مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

فروض البحث :-

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي لكل منهما.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق لصالح القياس البعدي لكل منهما.

إجراءات البحث:

أ- منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

ب- التصميم التجريبي للبحث :

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الاسترخاء، تركيز الانتباه (بدني - مهاري - عقلي) والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التعليمي التقليدي (بدني - مهاري).

ج- مجتمع البحث :

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

د- عينة البحث :

عينة الدراسة الاستطلاعية :

وعدها (٢٠ طالب) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية وممثلة لمجتمع

البحث مجموعة مميزة (١٠ طالب) ومجموعه غير مميزه (١٠ طالب).

عينة الدراسة الأساسية :

أختيرت عينة الدراسة الأساسية من طلاب جامعة أسيوط للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها (٢٠ طالب) قسمت عشوائياً الى مجموعتين قوام كل منها:
 أ- مجموعة تجريبية تخضع للبرنامج التعليمي باستخدام الإسترخاء و تركيز الإنتباه (بدني - مهاري - عقلي) (١٠ طالبا).
 ب-مجموعة ضابطة تخضع للبرنامج التعليمي التقليدي (بدني - مهاري) (١٠ طالبا).

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

المجموع	عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الأستطلاعية
	التجريبية	الضابطة	
٤٠	١٠	١٠	٢٠

أدوات جمع البيانات:

- أ - أدوات قياس المتغيرات الوصفية: واشتملت علي:
 - الطول: باستخدام جهاز الرستاميتز (لأقرب سم).
 - الوزن: باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم).
 - العمر الزمني: عن طريق تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
 - الذكاء: اختبار الذكاء العالي إعداد السيد محمد خيرى (١٩٩٧م) (٨) مرفق (٢)
 ب - أدوات قياس المتغيرات النفسية:
 - مقياس القدرة على الاسترخاء **Ability To Relax Scale** (مرفق ٣). (١٩ : ٢٥٠)
 - بطاقة مستويات التوتر العضلي (مرفق ٤). **Muscle Tension Levels sheat** (١٧ : ٢٧٨)
 - اختبار الشبكة لتركيز الانتباه - **Grid Concentration Test** (مرفق ٥) (٢٠ : ٥٣٠).
 ج - إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق_ (مرفق ٨) (٢٧ : ٤١٥).
 تم استخدام هذه الاختبارات في دراسات مرتبطة وأجريت بعضها على عينات مشابهة لعينة البحث الحالي كما في دراسة كلا من "محمد أحمد عبد اللطيف" (٢٠١١م) (١٦)، أحمد خضيرى (٢٠١٣م) (١)، أحمد محمد سعد محمد (٢٠١٠م) (٣)، أحمد محمد علام (٢٠٠٨م) (٤)، عبد العاطي عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة (٢٠٠١م) (١٣)، تيفين هريدى (٢٠٠٦م) (٢٤)، أحمد عوض عبدالهادى (٢٠١٣م) (٢)، هبة الأشقر (٢٠٠٦م) (٢٥).

الخطة الزمنية لإجراءات البحث :

أ- الدراسات الاستطلاعية :

. الدراسة الاستطلاعية الأولى وتهدف إلى:

١- تحديد الإختبارات والقياسات الملائمة للقياسات النفسية والعقلية لإجراء التكافؤ.

٢- تصميم البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الإسترخاء و تركيز الإنتباه.

٣- وضع إستمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

. الدراسة الاستطلاعية الثانية وتهدف إلى:

١- إعداد وتقنين استمارة تقييم مستوى الأداء.

٢- تقنين اختبارات المهارات العقلية مقياس القدرة على الاسترخاء، بطاقة مستويات التوتر العضلى،

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه.

٣- إعداد الكتيب المصغر لمهارة الاسترخاء العضلي (التعاقبي)

- محتويات البرنامج التعليمي المقترح : مرفق (٩):

يشتمل البرنامج التعليمي المقترح على ثلاث جوانب رئيسية هي:

- الجانب البدني: لتنمية القدرات البدنية العامة والخاصة.

- الجانب المهاري: لتحسين مستوى أداء مهارة سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

- الجانب العقلي: لاكتساب وتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة.

وحتى يمكن تحقيق أهداف البرنامج التعليمي اقترح الباحثان (٢٤) وحدة تدريب عقلي لتنمية المهارات

العقلية الأساسية والخاصة بسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق.

ب- الإطار الزمني لمحاور وأبعاد البرنامج:

من خلال نتائج استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء تم تحديد مدة البرنامج بـ (٨) أسابيع، بواقع

(٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يبلغ إجمالي الوحدات (٢٤) وحدة

عقلية، بإجمالي عدد ساعات (١٢) ساعة (٧٢٠) دقيقة، وجدول (٢) يوضح النسب المئوية للتوزيع الزمني

لوحدات التدريب العقلي المقترحة.

جدول (٢)

النسب المئوية للتوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي المقترحة :

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

- وقد استعان الباحث بالدراسات السابقة (٢)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٦)، والمراجع العلمية (٦)، (١٨)، (٢١) في تحديد نسبة مساهمة كل مهارة عقلية في البرنامج المقترح.
- تم توزيع المهارات العقلية على وحدات التدريب العقلي.
- المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث:
- معامل الصدق:

استعان الباحثان بصدق التمايز لإيجاد معامل الصدق حيث قام الباحثان بتطبيق إختبارات المهارات العقلية " مقياس القدرة على الإسترخاء، التوتر العضلي، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، وبطاقة تقييم مستوى الأداء المهاري" في الفترة ١٣ / ٨ / ٢٠١٧ م حتى ١٤ / ٨ / ٢٠١٧م على مجموعتين إحداهما مميزة وهم (١٠) طالب من لاعبي السباحة من طلاب جامعة أسيوط. أما المجموعة غير المميزة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية والأخرى وعددها (١٠) طلاب.

جدول (٣)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الأداء المهاري	ضربات الذراعين	درجة	٢,٧٠	٠,٤٨	٠,٧٠	٠,٦٣
٢		ضربات الرجلين	درجة	١,٩٠	٠,٣٢	٠,٥٥	٠,٣٧
٣		التنفس	درجة	٣,٢٠	٠,٩٢	٠,٤٥	٠,٢٨
٤		التوافق الكلي	درجة	١,٩٠	٠,٣٢	٠,٥٠	٠,٤١
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة	٤,٥٠	٠,٨٥	٠,٩٠	٠,٧٤
٦		مستوى الأداء	درجة	١٤,٢٠	٢,٠٤	٣,١٠	١,٥٨
٧	الإسترخاء	القدرة على الإسترخاء	درجة	٥٥,٧٠	٤,٨٣	٣١,٦٠	١,٠٧
٨	التوتر العضلي	الإسترخاء العضلي للرأس	درجة	١١,٣٠	٠,٨٢	٢١,٢٠	٤,٣٢
٩		الإسترخاء العضلي للذراعين	درجة	٩,٩٠	٠,٧٤	١٦,١٠	١,٤٥
١٠		الإسترخاء العضلي للجذع	درجة	١١,٣٠	١,١٦	٢١,٤٠	١,٠٧
١١		الإسترخاء العضلي للرجلين	درجة	١١,١٠	٠,٥٧	٢٢,٤٠	١,٢٦
١٢		الانتباه	تركيز الانتباه	درجة	٧١,٨٠	٢,٩٠	٦٤,٨٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,٦٧ : ٢٥,٧٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق (المجموعة غير المميزة) وذلك في الفترة من ١٣ / ٨ / ٢٠١٧ إلى ٢٨ / ٨ / ٢٠١٧ وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الأداء المهادي	ضربات الذراعين	درجة	٠,٧٠	٠,٦٣	٠,٧٥	٠,٥٤	٠,٨١
٢		ضربات الرجلين	درجة	٠,٥٥	٠,٣٧	٠,٦٥	٠,٣٤	٠,٨٣
٣		التنفس	درجة	٠,٤٥	٠,٢٨	٠,٥٠	٠,٣٣	٠,٨٨
٤		التوافق الكلي	درجة	٠,٥٠	٠,٤١	٠,٤٥	٠,٣٧	٠,٩٢
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة	٠,٩٠	٠,٧٤	٠,٩٠	٠,٥٧	٠,٧٧
٦		مستوى الأداء	درجة	٣,١٠	١,٥٨	٣,٢٥	١,٤٠	٠,٩٦
٧	الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣١,٦٠	١,٠٧	٣١,١٠	١,٢٠	٠,٧٣
٨	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	٢١,٢٠	٤,٣٢	٢١,٠٠	٤,١٦	٠,٩٩
٩		الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٦,١٠	١,٤٥	١٦,٢٠	١,٦٢	٠,٩٨
١٠		الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	٢١,٤٠	١,٠٧	٢١,٥٠	١,١٨	٠,٩٧
١١		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	٢٢,٤٠	١,٢٦	٢٢,٢٠	١,٢٣	٠,٩٤
١٢		الانتباه	تركيز الانتباه	درجة	٦٤,٨٠	٢,٦٢	٦٤,٤٠	٢,١٧

قيمة (ر) عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣

يتضح من جدول (٤) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات الأداء المهاري والمهارات العقلية مما يدل على ثبات تلك الإختبارات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٣ : ٠,٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وقد أسفرت هذه الدراسة عن:

١ - صلاحية الإختبارات المناسبة للقياسات النفسية والعقلية.

- تجانس العينة:

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث (السن - الطول - الوزن - الذكاء) وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس في متغيرات النمو للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة
١	السن	سنة	ضابطة	٢٠,١٠	١,١٠	١,٢١	١,٦٨	غير دال
			تجريبية	١٩,٥٠	٠,٨٥	٠,٧٢		
٢	الطول	سم	ضابطة	١٧٣,٥٠	٧,٧٤	٥٩,٨٣	١,٢٠	غير دال
			تجريبية	١٧٣,٧٠	٧,٠٦	٤٩,٧٩		
٣	الوزن	كجم	ضابطة	٧٠,٢٥	٧,٨٥	٦١,٦٠	١,٣٢	غير دال
			تجريبية	٧٠,١٨	٩,٠٣	٨١,٤٦		
	الذكاء	درجة	ضابطة	٢١,٠٠	٣,٥٦	١٢,٦٧	١,٥١	غير دال
			تجريبية	٢٠,٠٠	٤,٣٧	١٩,١١		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,97$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو حيث تراوحت قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (١,٢٠ : ١,٦٨) وهي أقل من قيمتها الجدولية، مما يدل على تجانس العينة في متغيرات النمو.

٢- المتغيرات العقلية:

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في إختبارات المهارات العقلية (الاسترخاء (العضلي والعقلي) - تركيز الإنتباه).

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

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة
١	الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	درجة	ضابطة	٣١,٩٠	١,٤٥	٢,١٠	١,٥٢	غير دال
				تجريبية	٣١,٦٠	١,١٧	١,٣٨		
٢	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	ضابطة	١٨,٩٠	٢,١٨	٤,٧٧	١,٢٨	غير دال
				تجريبية	١٨,٢٠	١,٩٣	٣,٧٣		
٣	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	ضابطة	١٧,٩٠	١,٢٩	١,٦٦	٠,٥٤	غير دال
				تجريبية	١٨,٠٠	٠,٩٤	٠,٨٩		
٤	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	ضابطة	١٩,٩٠	١,٤٥	٢,١٠	١,٧٣	غير دال
				تجريبية	٢٠,١٠	١,١٠	١,٢١		
٥	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	ضابطة	٢٠,٩٠	١,٥٢	٢,٣٢	٢,١٢	غير دال
				تجريبية	٢٠,٤٠	٢,٢٢	٤,٩٣		
٦	الانتباه	تركيز الانتباه	درجة	ضابطة	٦٥,٢٠	١,٦٢	٢,٦٢	١,٠٣	غير دال
				تجريبية	٦٥,٤٠	١,٦٥	٢,٧١		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,97$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية قيد البحث حيث تراوحت قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (٠,٥٤ : ٢,١٢) وهي أقل من قيمتها الجدولية، مما يدل على تجانس العينة في إختبارات المهارات العقلية قيد البحث.

٣- متغيرات مرتبطة بمستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق :
للتأكد من تجانس مجموعتي البحث في الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق تم تطبيق استمارة تقييم مستوى الأداء على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينة في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	النسبة الفئوية	الدلالة
١	ضربات الذراعين	درجة ٣	ضابطة	٠,٧٤	٠,٦٠	٠,٥٤	١,٢٢	غير دال	
				٠,٨٥	٠,٦٧	٠,٤٥			
٢	ضربات الرجلين	درجة ٢	ضابطة	٠,٤٢	٠,٣٠	٠,١٨	١,١٤	غير دال	
				٠,٤٠	٠,٣٩	٠,١٦			
٣	التنفس	درجة ٤	ضابطة	٠,٦٠	٠,٤٥	٠,٣٦	٢,٦٣	غير دال	
				٠,٤٥	٠,٣٧	٠,١٤			
٤	التوافق الكلي	درجة ٢	ضابطة	٠,٧١	٠,٥٠	٠,٥٠	٢,٣٧	غير دال	
				٠,٤٦	٠,٤٠	٠,٢١			
٥	الوقوف في الماء العميق	درجة ٥	ضابطة	٠,٧١	٠,٥٠	٠,٥٠	١,٠٢	غير دال	
				٠,٧٠	٠,٦٠	٠,٤٩			
٦	مستوى الأداء	درجة ١٦	ضابطة	٢,٣٥	٢,١٦	٤,٦٧	١,٦١	غير دال	
				٢,٧٠	١,٧٠	٢,٩٠			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,97$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث حيث تراوحت قيمة النسبة الفئوية المحسوبة ما بين (١,٠٢ : ٢,٦٣) وهي أقل من قيمتها الجدولية، مما يدل على تجانس العينة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية من (٣٠ / ٨ / ٢٠١٧ وحتى ٣١ / ٨ / ٢٠١٧)

- عرض لبعض العضلات العاملة في تدريبات الاسترخاء التعاقبي باستخدام برنامج اليوتيوب على جهاز الحاسب الالى (للمجموعة التجريبية).

تم حصر المجموعات العضلية من المراجع العلمية، محمد العربي (٢٠٠١)(١٨)، أسامة راتب (٢٠٠٠) (٦)، محمد علاوي (٢٠٠١)(٢١)، وايضاً الرجوع الى أحد المراجع العلمية في مجال التشريح (٢٨) للتأكد من صحة الرسومات والترجمة الصحيحة لأسماء العضلات وبعد عرض كل مجموعة عضلية كان يطلب من الطالب قبض وبسط هذه العضلات مع مسكها من جهة المعلم حتى يعطي الطالب الاحساس بالعضلة الصحيحة المطلوب قبضها وبسطها.

. الكتيب المصغر لمهارة الاسترخاء العضلي : مرفق (١١)

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

إعداد كتيب طرق التدريب العضلي:

استعان الباحث بالمراجع العلمية أسامة راتب (٢٠٠٠)(٦)، محمد العربي (٢٠٠١)(١٨)، وفيقة سالم (٢٠٠١)(٢٧) في إعداد هذا الكتيب.

حيث يذكر محمد العربي (٢٠٠١) أن الكتيبات والصور تعتبر من طرق التدريب العقلي غير المباشر (١٨ : ٥).

ويضيف أسامة راتب (٢٠٠٠) أنه يمكن استخدام وسائل مساعدة عند تعلم مهارة عقلية جديدة، وأنه يمكن تنظيم جرعات تدريب اضافية خاصة لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم المهارات العقلية. (٦ : ٨٧)

وقت استخدام تعليمات الكتيب :

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

. تطبيق البرنامج (التجربة الأساسية)

حيث تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٣ / ٩ / ٢٠١٧ إلى ٢٦ / ١٠ / ٢٠١٧ بواقع ثمانية أسابيع، وجدول (٨) يوضح التوزيع الزمني لأجزاء الدرس لكل من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.

جدول (٨) التوزيع الزمني لأجزاء الدرس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
الزمن	اجزاء الدرس	الزمن	اجزاء الدرس	
١٠ ق	التهيئة العامة	٣٠ ق	الإعداد العقلي	
١٥ ق	التهيئة الخاصة	٢ ق	الانتقال من الصالة لحمام السباحة	
٦٠ ق	الشرح اللفظي للمهارة وأداء النموذج والخطوات التعليمية والتدريبات والتطبيقات	فترة التطبيق في حمام السباحة	٥ ق	التهيئة العامة
			١٥ ق	التهيئة الخاصة
			٣٥ ق	الجزء الرئيسي
٥ ق	الجزء الختامي	٣ ق	الجزء الختامي	
٩٠ ق	المجموع	٩٠ ق	المجموع	

. القياسات البعدية :

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

سابعاً: المعالجة الإحصائية للبيانات:

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

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوزن النسبي.
- النسبة المئوية.
- النسبة الفئوية.
- معامل الارتباط.
- قيمة ت.
- مقدار التحسن
- نسبة التحسن .

ثامناً: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

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

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدى		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الاسترخاء	القدرة على الإسترخاء	درجة	٣١,٦	١,١٧	٤٩,٩	٦,٣١	٥٧,٩١	٨,٩٠
٢	التوترالعضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٨,٢٠	١,٩٣	١٢,٦٠	١,٠٧	٤٤,٤٤	٨,١٦
٣		الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٨,٠٠	٠,٩٤	١٠,٨٠	١,٢٣	٦٦,٦٧	١٨,٥٢
٤		الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	٢٠,١٠	١,١٠	١٢,٧٠	١,٥٧	٥٨,٢٧	١٦,٣٧
٥		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	٢٠,٤٠	٢,٢٢	١٢,٣٠	١,٤٢	٦٥,٨٥	١٢,٣٢
٦	الانتباه	تركيز الإنتباه	درجة	٦٥,٤	١,٦٥	٧٠	١,٢٥	٧,٠٣	١١,٥٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٣١

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في بعض اختبارات المهارات العقلية الأساسية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح متوسط درجات القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨,١٦ : ١٨,٥٢)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٧,٠٣% : ٦٦,٦٧%).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبارات

المهارات العقلية الأساسية للمجموعة الضابطة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الاسترخاء	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣١,٩٠	١,٤٥	٤١,٠٠	٣,٠٢	٢٨,٥٣	٨,٧٧
٢	التوتر العضلي	الاسترخاء العضلي للرأس	درجة	١٨,٩٠	٢,١٨	١٦,١٠	١,٤٥	١٧,٣٩	٣,٢٣
٣		الاسترخاء العضلي للذراعين	درجة	١٧,٩٠	١,٢٩	١٤,٤٠	٢,٠١	٢٤,٣١	٤,٦٧
٤		الاسترخاء العضلي للجذع	درجة	١٩,٩٠	١,٤٥	١٦,٦٠	١,٤٣	١٩,٨٨	٥,٣٦
٥		الاسترخاء العضلي للرجلين	درجة	٢٠,٩٠	١,٥٢	١٦,٧٠	١,٧٧	٢٥,١٥	٦,٥٠
	الانتباه	تركيز الانتباه	درجة	٦٥,٢٠	١,٦٢	٦٥,٤٠	٣,٦٣	٠,٣١	٠,١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٣١

يتضح من نتائج جدول (١٠) مايلي:

وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض اختبارات المهارات العقلية الأساسية (تركيز الانتباه) قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٠,١٦)، كما بلغت نسب التحسن (٠,٣١).

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض اختبارات المهارات العقلية الأساسية (القدرة على الاسترخاء، الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للذراعين، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للرجلين) قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٢٣ : ٨,٧٧).

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء

مهارات السباحة للمجموعة التجريبية قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الأداء المهاري	ضربات الذراعين	درجة / ٣	٠,٨٥	٠,٦٧	٢,٣	٠,٦٧	١٧٠,٥٩	٥,٥١
٢		ضربات الرجلين	درجة / ٢	٠,٤٠	٠,٣٩	١,٨	٠,٤٢	٣٥٠,٠٠	٧,٢٠
٣		التنفس	درجة / ٤	٠,٤٥	٠,٣٧	٢,٨	٠,٧٩	٥٢٢,٢٢	١١,١١
٤		التوافق الكلي	درجة / ٢	٠,٤٦	٠,٤٠	١,٩	٠,٣٢	٣٧٥,٠٠	٨,٢٢
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة / ٥	٠,٧٠	٠,٦٠	٣,٨	٠,٧٩	٥٣٣,٣٣	٢٤,٠٠
٦		مستوى الأداء	درجة / ١٦	٢,٧	١,٧	١٢,٦	١,٨٤	٣٦٦,٦٧	٢٦,١٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٣١

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,٥١ : ٢٦,١٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧٠,٥٩% : ٥٣٣,٣٣%).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارات السباحة للمجموعة الضابطة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	بنود المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الأداء المهاري	ضربات الذراعين	درجة / ٣	٠,٧٤	٠,٦٠	١,٢٠	٠,٧٩	١٠٠,٠٠	١,٤٧
٢		ضربات الرجلين	درجة / ٢	٠,٤٢	٠,٣٠	١,١٠	٠,٥٧	٢٦٦,٦٧	٣,٣٦
٣		التنفس	درجة / ٤	٠,٦٠	٠,٤٥	١,٦٠	٠,٥٢	٢٥٥,٥٦	٤,٨٧
٤		التوافق الكلي	درجة / ٢	٠,٧١	٠,٥٠	١,٢٠	٠,٤٢	١٤٠,٠٠	٢,٦٩
٥		الوقوف في الماء العميق	درجة / ٥	٠,٧١	٠,٥٠	١,٦٠	٠,٨٤	٢٢٠,٠٠	٣,١٦
٦		مستوى الأداء	درجة / ١٦	٢,٣٥	٢,١٦	٦,٧٠	١,٥٧	١٨٥,١١	٤,٨٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٣١

يتضح من نتائج جدول (١٢) مايلي:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث (ضربات الرجلين، التنفس، التوافق الكلي، الوقوف في الماء العميق) لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٦٩ : ٤,٨٧) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٤٠% : ٢٦٦,٦٧%).

وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة (ضربات الذراعين) قيد البحث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١,٤٧)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية:

سوف يقوم الباحثان بمناقشة النتائج التي وردت في الجداول السابق عرضها لكل مهارة عقلية على حدة (الاسترخاء العضلي والعقلي، تركيز الانتباه) من خلال الفروق بين :

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

الاسترخاء، تركيز الانتباه:

يشير جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لإختبارات المهارات العقلية الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي قبل وبعد التجربة للمجموعة التجريبية في متغير الإسترخاء (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للرجلين، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للذراعين)، وفي متغير تركيز الانتباه وذلك لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحثان هذه الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الإسترخاء وتركيز الانتباه (بدني - مهاري - عقلي) وما تشتمل عليه وحدات التدريب العقلي المقترحة من تدريبات إسترخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الذراعين - الجذع - الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم، وظهر ذلك جليا في متغير التوتر العضلي حيث حصل على نسبة التحسن (٤٤,٤٤% : ٦٦,٦٧%) ويشير ذلك لمقدار ما تمثله مهارة الاسترخاء العضلي من أهمية في خفض مستوى التوتر العضلي والعقلي هذا بالإضافة إلى كونها الخطوة الأولى في الاستعداد لتنفيذ البرنامج والتي تعتمد عليها المهارات العقلية الأخرى في عمليات التدريب العقلي وتنمية الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء العضلي لكل المجموعات العضلية للجسم.

وهذا ما تؤكدته نتائج كل من "أسامة كامل راتب" (١٩٩٥م) (٥) و"محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) (١٨) حيث ذكرا أن أهمية الاسترخاء في خفض الاستجابة للضغط العصبي والذي يسبب حالة من التوتر العصبي والقلق الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة فضلا عن المساعدة في إعادة اكتشاف المتعة في النشاط.

كما توضح نتائج جدول (٩) التأثير الفعال للبرنامج المقترح باستخدام التدريب العقلي في الوصول إلى مستوى أفضل لمتغير الاسترخاء العقلي حيث حصل على نسبة تحسن (٥٧,٩١%)، وهذا قد يرجع إلى استخدام أكثر الطرق تأثيرا في السيطرة على التوتر والقلق وهي التحكم في التنفس Breath Control، مما ساعد ذلك في الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل، والوصول لأقصى درجات الاسترخاء والصفاء العقلي، مع استخدام العبارات الإيحائية المحفزة على استحضار حالة التدفق والاندماج في الأداء.

كما أن تأثير أسلوب جلسات الاسترخاء وخاصة من وضع الرقود وتهيئة الجو العام من هدوء الصوت والإضاءة الخافتة، والتبنيه المسبق للتعليمات المتبعة، وإتباع الطلاب تلك التعليمات بالطريقة المتفق عليها، أدى ذلك إلى الدخول السريع لحالة الاسترخاء العقلي وتكوين الغرف العقلية كأفضل مكان يشعر فيه

الطالب بالإسترخاء والخصوصية، وإعطاؤه القدرة على التحكم فى تفرغ التوترات العضلية والأفكار السلبية ودعم الطاقات الإيجابية.

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة "عبد العاطى عبد الفتاح"، "خالد محمد زيادة" (٢٠١١م) (١٣) دراسة "محمد أحمد عبد اللطيف أحمد" (٢٠١١م) (١٦)، أحمد خضيرى (٢٠١٢م) (١) حيث أشاروا إلى أنه تتعدد وتتوسع القدرات العقلية فى مكوناتها وطبيعتها البنائية داخل نسق متكامل ومتناغم يحكمه نظام شامل وواسع المدى يطلق عليه العقل البشرى، وكما يحتاج المتعلم إلى بذل الجهد لتحقيق مستوى أفضل من الأداء الحركى، كذلك فهو يحتاج إلى تطوير المهارات العقلية لتحقيق مستوى أفضل من اللياقة النفسية.

كما يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي فى تركيز الإنتباه للمجموعة التجريبية لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١,٥٠)، كما بلغت نسب التحسن (٧,٠٣%).

ويرجع الباحثان هذه الفروق إلى إخضاع المجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التدريب العقلي والذي إشتمل على الكثير من تدريبات تركيز الإنتباه والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير فى إرتفاع قيم القياسات البعدية لدى المجموعة التجريبية وتتفق هذه النتائج مع ما تم التوصل إليه كلا من دراسة أحمد عوض (٢٠١٣م) (٢)، مصطفى الأشقر (٢٠١١م) (٢٣)، نيفين هريدى (٢٠٠٦م) (٢٤)، هبة الأشقر (٢٠٠٦م) (٢٥)، خالد محمد خلاف (٢٠٠٥م) (٩) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابى فى خفض حدة القلق والتوتر الذى يمهد الطريق إلى زيادة تركيز إنتباه اللاعب نحو المثيرات المختارة ويؤكد محمد العربى (٢٠٠١) أن التدريب العقلي يساعد اللاعب على تعلم الإنتباه إلى العناصر الهامة عن طريق تعليمه إنتقاء المعلومات التى يجب الإنتباه إليها. (١٨ : ٣٢٩).

هذا ويشير كل من أسامة راتب (١٩٩٥) إلى أهمية تطوير مقدرة الممارس للسباحة على توجيه الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث أن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التى تساعد على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية نحو أفضل أداء. (٥ : ١٨٥)
كما يتضح من نتائج جدول (١٠) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية قيد البحث (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للجذع، الاسترخاء العضلي للرجلين) للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣,٢٣ : ٨,٧٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، كما أن وجود نسب تحسن ضعيفة والتي تراوحت ما بين (١٧,٣٩% : ٢٨,٥٣%) وقد يرجع ذلك إلى عدم تناول ومراعاة البرنامج التقليدي داخل محتواه المتغيرات النفسية والعقلية بالقدر الكافي وعلى أسس علمية واضحة وهذا قد توافر فى البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع الباحثان هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة (بدنى +مهارى) والذي يحتوى على بعض التدريبات للتهدة بين فترات الأداء، كذلك تدريبات التهدة التى تكون فى نهاية كل درس أو وحدة

تعليمية والتي قد تساعد على حدوث إسترخاء لبعض أجزاء الجسم مثل (الذراعين والرجلين) حيث أنها أكثر أجزاء الجسم إستخداماً في مهارات السباحة.

كما إتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية قيد البحث (تركيز الإنتباه)، للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (٠,١٦) وهي أقل من قيمتها الجدولية، كما أن وجود نسب تحسن ضعيفة والتي بلغت (٠,٣١)

بينما يرجع الباحثان نسبة التحسن بالنسبة لتركيز الإنتباه للمجموعة الضابطة إلى البرنامج التعليمي (بدنى مهاري) والذي يحتوى على عدد من التدريبات المهارية والبدنية والتي تحتوى على أشكال عديدة من تدريبات الدقة التي تساعد على تنمية تركيز الإنتباه لدى الممارسين المبتدئين لتنمية دقة الأداء في سباحة الزحف علي البطن والوقوف في الماء العميق والتي قد تساعد على تنمية تركيز الإنتباه لدى الممارسين المبتدئين ولكن دون التدريب على بقية مهارات الإنتباه مما أدى إلى إرتفاع معدل القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

من هنا يرجع الباحثان تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج المقترح في تطوير المهارات العقلية قيد الدراسة، في مواجهة التوتر والقلق المصاحبين للمواقف السلبية التي يتعرض لها الطالب والتي تمثل له ضغوطاً نفسية، مما أدى إلى تنمية قدرة الطالب في التعامل مع هذه المواقف بهدوء وبإيجابية، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدي لكل منهما".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

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

يتضح من نتائج جدول(١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث (ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس، التوافق الكلي،الوقوف في الماء العميق، مستوى الأداء) لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,٥١ : ٢٦,١٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧٠,٥٩% : ٥٣٣,٣٣%) حيث كانت نسبة التحسن (٥٣٣,٣٣%) لمهارة الوقوف في الماء العميق.

ويرجع الباحثان هذا التقدم في مراحل الأداء للمجموعة التجريبية إلى تأثير مصاحبة التدريب العقلي للتدريب المهاري والذي زاد من فاعليته وذلك لأنه من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن المتعلم من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداة، كما تزداد قدرته على عزل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء كذلك مهارة الإسترخاء سواء كان عضلياً أو عقلياً قد ساهم في خفض مستوى التوتر والقلق لدى الطلاب أثناء التقييم.

وقد ذكر مدحت إبراهيم (٢٠٠٥م) (٢٢) نقلا عن ندفير Nideffer (١٩٨١م) (٣٢)، أن العناصر الرئيسية لنجاح الأداء هي التركيز والإسترخاء والثقة وأن دمج العناصر الثلاثة سويا يؤدي إلى أفضل النتائج. وتؤكد نتائج دراسة نيفين هريدي (٢٠٠٦م) (٢٤)، هديل متولى (٢٠٠٩م) (٢٦)، إسلام محمد (٢٠١٣م) (٧)، وأحمد عوض (٢٠١٣م) (٢) شيرد، مايكل، جولبي جيم، sheard, Michael, Golby "Jim" (٢٠٠٦م) (٣٣) على ضرورة تنمية المهارات العقلية بجانب المهارات البدنية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء.

وهذا قد يرجع إلى أن البرنامج قد راعى في أسس بنائه احتياجات ورغبات الطلاب حيث تم عرض أهداف البرنامج على أفراد العينة التجريبية قبل البدء في التطبيق مما أدى إلى إقبال الطلاب المتعلمين الراغبين (العينة التجريبية) في تنفيذ البرنامج واستمرار الدراسة بمشاركة فعالة وإيجابية منهم وسرعة التقبل لتوفر الرغبة والاستعداد لذلك، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه "ليلي عبد العزيز زهران" (٢٠٠٣م) (١٥) "عفاف أحمد عثمان" (٢٠٠٨م) (١٤) على أن البرنامج يجب أن يراعي الحاجات والميول والفروق الفردية باستخدام طرق وأساليب غير تقليدية لكي يسمح بالتقدم في التعليم والنمو المتزن، وأن لكل برنامج تعليمي وتربوي أهداف محددة ولكي تتحقق الفائدة المرجوة من البرنامج، يجب أن تترجم إلى سلوك يمكن ملاحظة أنماطه

كما يتضح من نتائج جدول (١٢) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات السباحة قيد البحث (ضربات الرجلين، التنفس، مستوى الأداء، الوقوف في الماء العميق، التوافق الكلي) لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٦٩ : ٤,٨٧) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٤٠% : ٢٦٦,٦٧%). ويرجع الباحثان هذا التحسن في مستوى الأداء للمجموعة الضابطة للبرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة حيث يشتمل على الجانبين (البدني والمهاري)، وفي هذا الصدد يذكر زكي محمد حسن (٢٠٠٠م) أن الإعداد البدني والمهاري يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعب من أجل تحسين النواحي المهارية. (١١ : ٨٤)

كذلك وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة (ضربات الذراعين قيد البحث)، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١,٤٧)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية.

ويرجع الباحثان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الإسترخاء وتركيز الإنتباه حيث يتميز بالتكامل في جوانب الإعداد التي يشملها من (إعداد بدني - مهاري - عقلي) مما أدى إلى مقدار تحسن أفضل من البرنامج التعليمي الذي يشمل جوانب الإعداد (البدني والمهاري) ويؤكد محمد علاوي (٢٠٠١م) (٢١) على أن تدريب المهارات العقلية هو برنامج تربوي تعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين لإكتساب وإتقان المهارات العقلية التي ثبتت فائدتها وفعاليتها في الإرتقاء

بمستوى الأداء الرياضى والإستمتاع بالرياضة، وفى بعض الأحيان يكون هو الفيصل فى النجاح والتفوق الرياضى.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه العري شمعون (٢٠٠١م) من أن برنامج التدريب العقلى وما يحتويه من تدريبات للمهارات العقلية والمدمع بالتدريبات البدنية يؤدى إلى نتائج أكثر فاعلية من إستخدام التدريب البدنى المهارى بمفرده. (١٨ : ٣٧١)

مما سبق عرضه من نتائج جدول (١١)، (١٢) يكون قد تحقق الفرض الثانى والذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق لصالح القياس البعدي لكل منهما.

الإستنتاجات:

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

- تفوقت المجموعة التجريبية فى القياس البعدي على القياس القبلي فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق .
- برنامج التدريب العقلى أثر إيجابياً وبدلالة إحصائية على تطوير بعض المهارات النفسية (الإسترخاء وتركيز الإنتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت بين (٧,٠٣% - ٦٦,٦٧%) .
- برنامج التدريب العقلى (الإسترخاء وتركيز الإنتباه) المقترح أثر إيجابياً وبدلالة إحصائية فى تطوير مستوى الأداء المهارى لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت بين (١٧٠,٥٩% : ٥٣٣,٣٣%).

التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الإسترخاء وتركيز الإنتباه على الطلاب بكلليات التربية الرياضية لما له من دور فعال فى الارتقاء بمستوى أداء سباحة الزحف على البطن
- صنع الإتجاه الإيجابى نحو برامج التدريب العقلى ودورها فى العملية التعليمية حتى يمكن تحقيق الأهداف ، وعدم بذل الجهد فيما لا يعود بالفائدة على الممارسين للسباحة.
- تدعيم الأداء العملى فى سباحة الزحف على البطن والوقوف فى الماء العميق وذلك عن طريق الإسترخاء وتركيز الإنتباه، لما له من أثر إيجابى فى تحسين مستوى الأداء.
- الإهتمام بإستخدام الإسترخاء وتركيز الإنتباه فى التعليم لأنه يمكن الطالب من تقليل التوتر والثقة بالنفس والتعرف على طبيعة المهارات وتوجيه الإستجابات الحسية والحركية بالصورة السليمة.
- الإهتمام بإجراء مثل هذه البحوث فى الإسترخاء وتركيز الإنتباه فى السباحة والأنشطة الرياضية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد عبد الموجود خضيرى (٢٠١٣م): " تأثير برنامج باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢- أحمد عوض عبدالهادى (٢٠١٣م): "تأثير إستراتيجيات التدريب العقلى بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية على بعض متغيرات الأداء لناشئي السباحة " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ٣- أحمد محمد سعد محمد (٢٠١٠م): المهارات العقلية الأساسية وتنمية المستوى المهارى فى الأنشطة الرياضية المدرسية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٤- أحمد محمد علام (٢٠٠٨م): "أثر تنمية التصور العقلى وتركيز الانتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئي كرة السلة تحت ١٨ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ٥- أسامه كامل راتب (١٩٩٥م): " علم نفس الرياضة "، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أسامه كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- إسلام محمد محمود سالم، محمد عبد الحميد فهمى، محمد محمد القط، سعيد محمد غنيمى (٢٠١٣م): تأثير التصور العقلى فى تحسين مستوى الأداء بالعروض الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية،المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، العدد الثامن والسبعون، الجزء الثاني، يوليو، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
- ٨- السيد محمد خيرى (١٩٩٧م): اختبار الذكاء العالى، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٩- خالد محمد خلاف (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج تصور عقلي لمهارتي البدء والدوران على مستوى الإنجاز الرقوى للسباحين فى سباحة ١٠٠م زحفا على البطن" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٠- دينا على سعيد (٢٠٠٦): "فاعلية التوافق البدنى وإدراك الزمن على تحسين مستوى الأداء والمستوى الرقوى لسباحة الصدر" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١١- زكى محمد حسن (٢٠٠٠م): تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ١٢- عبد الحميد شرف (٢٠٠٢م): البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق للأسوياء والمعاقين، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

- ١٣- عبد العاطي عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة (٢٠٠١م): "تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة"، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي - الرياضة والعولمة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٤- عفاف أحمد عثمان (٢٠٠٨م): "الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية دار الوفاء للنشر"، الإسكندرية.
- ١٥- ليلى عبد العزيز زهران (٢٠٠٣م): "الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية، ط٤، دار زهران، القاهرة.
- ١٦- محمد أحمد عبد اللطيف أحمد (٢٠١١م): "التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية" كلية التربية الرياضية بنين، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان.
- ١٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): "التدريب العقلي فى المجال الرياضى"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): "مدخل في علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوى (٢٠٠١م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- مدحت محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): "التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفعالية الأداء في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٣- مصطفى محمد أمين الأشقر (٢٠١١م): تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٤- نيفين فاروق محمود (٢٠٠٦م): "برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٥- هبة إبراهيم محمد الأشقر (٢٠٠٦م): فاعلية التدريب العقلي باستخدام إدراك الوقت والمسافة على مستوى الأداء الفني والرقمي لسباحتي الزحف على الظهر والبطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- ٢٦- هديل أحمد محمد متولى(٢٠٠٩م): "أثر التصور العقلي والتغذية الحسية الذاتية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٢٧- وفيقة مصطفى سالم(٢٠٠٠م): الرياضات المائية (أهدافها - طرق تدريسها - أسس تدريبها - أساليب تقييمية)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 28- **Behnke, R.(2006)** :Kinetic Anatomy,2nd ed., Human Kienetics, U.S.A.
- 29- **Bohnstengle M (2002)**: Relaxation techniques, can they make you abetter athlete [http www . shpm . com articles sports relaxtech . html_](http://www.shpm.com/articles/sports/relaxtech.html)
- 30- **Humara (2001)**: There Lationship between anxiety and performance, A cognitive beha vioral perspective.
- 31- **Miguel Crespo , Dave Miley(2002)**:ITF, Advanced Coach Manual.
- 32- **Nideffer, R .(1981)**:The athletes and practice of applied sport psychology, menoughtan gum. Michigan.
- Sheard, Michael, Golby, Jim,(2006)**: Effect of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development, International Journal of sport and exercise psychology 9Morgantown,W.Va.4(2),June 2