

فعاليه نموذج نيدهام (Nedham) على تنمية اليقظه العقليه وتصحيح التصورات الخاطئه بسباحه الصدر لطالبات كليه التربيه الرياضيه - بالاسكندريه

أ.م.د/ آثر حسن حامد محمد*

مقدمة ومشكلة البحث

يشهد العصر الذى نعيشه إنفجاراً معرفياً وثورة تكنولوجيه هائله وتسارعاً تقنياً مذهلاً في شتى مجالات الحياة وخاصه المجالات التعليميه والتربويه ، مما جعل المعرفه العلميه تتسم بالتقادم في وقت قصير من إكتشافها أو تحديثها ، وألزم النظم التعليميه على إختلاف إمكانياتها وثقافتها من مواكبه تلك التطورات السريعه والمتلاحقه لتستوعب ذلك التسارع المعرفى المتجدد وإعداد متعلم قادر على التكيف مع تلك المتغيرات من خلال تطبيق نماذج وإستراتيجيات جديده معاصره تساهم فى التحول النوعى فى التعليم من الكم إلى الكيف لتحقيق النمو الشامل والمتكامل للفرد والمجتمع .

ويشير **على حسن (2010)** إلى أن الإهتمام بتنمية المتعلم وأنماط تفكيره المختلفه ضروره لمواجهه كثير من التحديات الناتجه عن التسارع المعرفى المستمر وظهور العديد من المشكلات التى تتطلب إعمال العقل بشكل نشط وفعال بالمواقف التعليميه المختلفه ، والإبتعاد عن الحفظ والصم والتلقين وتقديم الحلول الجاهزه والمعدده سلفاً لموضوعات تدريسيه مشابهه أو مرتبطه . (25 : 88)

ويذكر **محمد السيد (2010)** أن نماذج وإستراتيجيات وأساليب التعلم التقليديه تقلص من دور المتعلم وتحد من مشاركته الفعاله فى المواقف التعليميه المختلفه وتركز على إعمال المستويات الدنيا للتفكير كالتذكر والمعرفه والفهم لذا كان لابد من إعاده النظر فى كيفيه توليد و معالجه المعلومات وربط المعارف والخبرات السابقه بالحاليه بصورة منطقيه منظمه مما فرض على النظم التعليميه والتربويه المختلفه التركيز على الدور النشط والفعال للمتعلم بالعملية التعليميه من خلال دعم نماذج وإستراتيجيات وأساليب التعلم القائم على التفكير والتحليل والتجريب وإعمال العقل بما يتوافق مع رغبات المتعلم وحاجاته وإهتماماته لتحقيق التعلم الجيد . (31 : 105)

ويشير **كمال عبد الحميد (2009)** إلى ضروره منح المتعلمين فرص للممارسه والتدريب على عمليات العلم ومهارات التفكير من خلال إستراتيجيات ونماذج تدريسيه حديثه قائمه على التعلم النشط من خلال مجموعه من الإجراءات التدريسيه التفاعليه المتتابعه التى تهدف إلى بناء المعرفه العلميه بشكل متكامل ومتزن . (29 : 27)

** مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية- جمهورية مصر العربية.

ويعد نموذج التعلم الذى أعده ريتشارد نيدهام **Nedham (1987)** فى ضوء أسس وقواعد النظرية البنائية فرصه جيده وفعاله لخلق بيئه تعلم داعمه لأنشطه المشاركة والإندماج ، تشكيل البنيه المعرفيه والإجتماعيه للمتعلم بشكل متكامل ، تعزيز القدره على ربط المعلومات والخبرات السابقه بالحاليه واللاحقه بشكل علمى منظم قائم على مهارات التفكير العليا . (28 : 52)

واتفق كل من **محمد رشدى (2017)** ، **سماح فاروق (2018)** على أنه نموذج للتدريس الصفى قائم على النظرية البنائية يهتم بشكل كبير بنشاط وتفاعل المتعلم المسئول عن تعلمه بهدف توظيف المعارف والمهارات والخبرات السابقه بمواقف تدريسيه حاليه أو لاحقه ويتضمن تطبيقها خمس مراحل رئيسيه وهى الإستثارة الذهنيه والتوجيه ، إستمطار وتوليد وتبادل الأفكار ، تعديل التصورات الخاطئه وإعادة بناء الأفكار ، تطبيق الأفكار فى مواقف تعليميه جديده ، المراجعه والتأمل . (33 : 108-110) (15 : 56-58)

ومما سبق تستخلص الباحثه أن نموذج نيدهام **Nedham** هو إطار تفاعلى منظم قائم على الفكر البنائى المتمركز حول المتعلم والذى يهدف إلى التعلم الإيجابى القائم على تنميه قدرته على التفكير التوليدى النشاط من خلال ربط وتوظيف خبرات ومهارات التعلم السابقه بالمواقف التعليميه الحاليه واللاحقه وفقاً لسلسله من المراحل المتتابعه كما يساعده على السيطرة على تركيزه لأداء المهمات المطلوبه مما يرفع من مستوى الأداء والإنجاز واليقظه العقلية ويعتمد ذلك الإطار التفاعلى بشكل أساسى على مجموعه من التطبيقات والأنشطه التعليميه التى تعزز من كفاءه مهارات التفكير العقلى وتحسن من عمليه التواصل والتطور العقلى والأدائى والنفسى المستمر مما يزيد من فاعليه العمليه التعليميه وهذا مايعرف باليقظه العقلية .

تعتبر اليقظه العقلية أو الذهنيه من المفاهيم الحديثه فى علم النفس الإيجابى وقد تناولها الباحثون بالدراسه والبحث وقدموا لها كمفهوم نفسى وتربوى عده تعريفات ومفاهيم فالبعض يراها سمه شخصيه والبعض الآخر يراها مجموعه مهارات يمكن تحسينها وتطويرها والطرف الثالث يرى أنها عمليه إنتباه هادف ووعى حاضِر ومراقبه لتطور الخبرات الذهنيه والأدائيه والنفسيه وفيما يلى استعراض لمفاهيم وتعريفات اليقظه العقلية من خلال وجهات النظر السابقه .

عرفها **لانجر langer (2002)** على أنها نشاط تمييزى ومجال مرِن للقدره العقلية لايرتبط بوجهه نظر خاصه أو أحاديه ويسمح برؤيه جديده ومنفتحه لجميع الخبرات العقلية والحسيه للمتعلم دون إصدار أحكام تقييميه . (48 : 5)

يرى **نيف Neff (2003)** أنها حاله من الوعى المتوازن والانفتاح على عالم الأفكار والخبرات والمشاعر وإتباع رؤيه واضحه لقبول الظاهره دون إصدار أحكام تقييميه عليها . (52 : 244)

ويشير كابات **kabat (2003)** أنها الوعي الناتج عن توجيه الانتباه للخبره التى تحدث بالخبره الحاليه، وتقبلها دون اصدار أحكام تقييميه . (47: 145)

ويذكر **بيشوب وآخرون, Bishop et al (2004)** أن اليقظه العقلية عمليه تنظيم للوعي بالخبره الحاليه والانفتاح عليها واستكشافها دون إصدار أحكام عليها وتتضمن مكونين أساسيين هما ميكانيزم تنظيم الانتباه الذاتى للخبره المباشره لزياده فرص التعرف ووصف الأداءات والأحداث العقلية باللحظه الراهنه أما عن المكون الثانى فيتضمن ميكانيزم التطبيق والأداء الفعلى المباشر للاتجاه نحو خبرات الفرد فى اللحظه الراهنه والتي تنتج من خلال الرغبه فى المعرفه والانفتاح والقبول . (46: 230 - 241)

ويرى **محمد السيد ، إيمان حمدان (2017)** أن اليقظه العقلية هى مجموعه من المهارات التى يمكن تعلمها وممارستها لتحسين الحاله العقلية والادائيه والنفسيه للمتعلم . (32: 19)

يؤكد **محمد على ، رافع عقيل (2017)** على أن اليقظه العقلية هى الوعي الذى يتشكل من خلال إعطاء الانتباه المباشر عن قصد واكتشاف خبره دون إصدار أحكام . (35 : 13)

وتشير **فوقيه رضوان ، نسرين سويد (2019)** لليقظه العقلية على أنها الوعي بالسلوك والمشاعر والأحداث والمثيرات الداخليه والخارجيه المرتبطه بالمتعلم وتقبلها دون إصدار حكم عليها أو وصفها. (26: 45)

ويندرج مفهوم اليقظه العقلية ضمن مصطلحات علم النفس الايجابى وارتبط بالعديد من المتغيرات كالمرونه النفسيه والصلابه العقلية والرضا عن الحياه وتقدير الذات كما أن ممارسه اليقظه العقلية كإستراتيجيه تؤدى بالفرد إلى تعديل أساليب التفكير التى يمارسها فى ضبط أفكاره ، تصوراته ، إنفعالاته فإذا كانت تصورات المتعلم المعرفيه والعقلية مشوهه أو غير واضحه فإنها بالتبعيه تشوه جميع الخبرات المعرفيه والادائيه للمتعلم وتؤدى إلى إستنتاجات وأداءات خاطئه مبنيه على مقدمات محرفه ووهذا ما اتضح بالعديد من المراجع و الدراسات والأبحاث **الفرحاتى (1997) (8)** كدراسه **نائل أخرس (2016) (41)** ، **هاله إسماعيل (2017) (44)** ، **أحمد أبوزيد (2017) (5)** والتي أشارت إلى تأثير اليقظه العقلية فى تحقيق التوافق وتحسين الأداء العقلى والمهارى والنفسى والانجاز الأكاديمى .

تقتضى وجهه النظر البنائيه التى يقوم على أسسها ومبادئها نموذج نيدهام للتعلم على أن المتعلمون يبنون معارفهم الخاصه بأنفسهم استنادا على مألديهم من معارف ومعلومات وتصورات مختلفه ومتنوعه . (3: 8)

وقد اكدت الدراسات المتنوعه عبر فروع العلم المختلفه كدراسه **محمود طاهر (1992) (37)** على تواجد تصورات خاطئه لدى المتعلمين بكافه المراحل والصفوف الدراسيه مما يمثل عائقا فى تعلم المهارات

وتطوير الخبرات بشكل صحيح حيث يكمن الخطر الأكبر في بقاء تلك التصورات في ذهن المتعلمين والبناء عليها دون الكشف عنها وتصويبها مما قد يؤدي الى شيوعها وانتقالها للآخرين .

وبتحليل الدراسات والبحوث النفسية والتربوية في مجال التصورات الخاطئة تبين وجود العديد من المترادفات والمسميات لمصطلح التصورات الخاطئة منها التشوهات المعرفية ، الأفكار الخطأ ، المعتقدات الحدسية ، المفاهيم القبلية ، التصورات البديلة ولكن يعتبر مصطلح التصورات الخاطئة هو الأكثر شيوعاً وإستخداماً حيث أنها وصف وتفسير غير مقبول لمفهوم ما بعد المرور بخبرته تعليمية معينة . (23 : 41) وقد يصر المتعلم على هذه التصورات الخاطئة لاعتقاده أنها تمنحه تفسيرات تبدو منطقية بالنسبة له ومتفق مع تصوره المعرفي الذي كونه من البيئة المحيطة بالرغم من تعارضها مع التصور العلمي السليم والمتكامل الذي يقره العلم والعلماء . (43 : 151)

لذلك استخدمت الدراسة الحاليه مصطلح " التصورات الخاطئة " حيث أن التعريف اللغوي لها "تصور " أى تكونت له صوره ووصف، تصور الشئ أى تخيله واستحضر شكله ووصفه وتفاصيله بذهنه بينما وإصطلاحاً فهي تلك المفاهيم والأفكار والتصورات التي رسمت بذهن المتعلم وتخالف التفسيرات العلمية التي وضعها العلماء والمختصون بالمجال العلمي .

ويشير **عبدالله إبراهيم (2015)(21)** للتصورات الخاطئة على أنها المفاهيم المستقاه من خبره الذاتيه لكنها متعارضة مع النظريات العلميه القائمه وتنقسم لمستويين مستوى سطحي يختص بالتخطيطات والمفاهيم اللفظيه والكتابيه إما المستوى العميق فهو يهتم على توافق الفرضيات التفسيريه للنتائج السطحيه

يذكر **صلاح أحمد (2011)** أن التصورات الذهنيه الخاطئه هي الأفكار والخبرات التي لا تتسق مع المعرفه المعتمده والمقننه علمياً في اى مجال من مجالات المعرفه العلميه وتحصر المتعلم في أطر صلبه تعيق تطوره المعرفي والمهارى . (18 : 99)

ويرى **بلال موسي(2017)** ان التصورات الخاطئه هي الفهم غير الصحيح للمفاهيم العلميه الراسخه لدى المتعلم بما لا يتفق والتفسيرات العلميه السليمه والمقننه . (9 : 17)

ويقصد بالتصورات العلميه الخاطئه كما عرفها مورغان Morgan بأنها معارف وأفكار لا تتفق مع ما توصل إليه العلماء من تفسيرات علميه وقد يرجع سبب هذا التصور الخاطئ للمفهوم إلى خبرة المتعلم أو ثقافته. (45 : 27)

يرى **محمد أحمد (2008)** أن هناك أنواع متعدده للتصورات الخاطئه وصنفها إلى مفاهيم عامه ومسبقه مترسخه بمجالات الحياه اليوميه ، معتقدات غير سليمه وأساطير قديمه أو أفكار خرافيه وليس لها

أساس علمى سليم ، مفاهيم غير واضحة عندما لاتتفق المعلومات والمفاهيم والخبرات الحاليه المترسخه داخل المتعلم مع الخبرات والمعلومات المستحدثه مما قد يؤدى لبناء صوره ذهنيه خاطئه ، تصورات خاطئه عاميه ومعلوماتيه تتعلق بتضارب المعانى والافكار والمعلومات التى تم تعلمها بمرحلة مبكره واستمرت بنفس الصوره الذهنيه .(30 : 35)

ويرى نيدهام **Needham, R., & Hill, P. (1987) (51)** أن التصور يتكون عامه سواء كان صحيحا او خاطئا من عده مكونات تبدأ من المشكله والتى تتمثل فى مجموعه التساؤلات الذاتيه التى يطرحها المتعلم داخليا والتى تعتبر محرك النشاط الفكرى الذى يستثير التصور سواء صحيحاً او خاطئاً ويحفزه ، مروراً بالاطار المرجعى وهو مجموعه المعارف والخبرات التى يمتلكها المتعلم ويعتمد عليها لبناء تصوراتهِ الذهنيه ، ثم العمليات العقلية وهى مجموع العمليات الذهنيه التى ينتج عنها التصور الذهنى ، يليه الشبكه الدلاليه وتمثل المنظومه التفاعليه التى تم إنشاؤها من الاطار المرجعى والعمليات العقلية لانتاج شبكه من المعانى وتعطى معنى خاص للتصور ،واخيرا مجموعه العلامات او الرموز اللازمه لانتاج التصور وشرحه وجميع هذه المكونات لايمكن فصلها عملياً انما الفصل بهدف الدراسه .

مما سبق تستخلص الباحثه أن جميع تعريفات التصورات الخاطئه أتفقت فى أنها لاتتسق مع التفسيرات العلميه السليمه والمقننه ، تتكون نتيجة خبره الذاتيه والثقافيه والاجتماعيه للمتعلم ، تعيق عمليه التعلم وربط الخبرات السابقه بالحاليه وترجمه المعلومات والمفاهيم النظرية بالمجال التطبيقى ، يتشبث بها المتعلم اعتقاداً منه أنها تساعد فى حل مشكلات التعلم لذا فإنها تكون ثابتة نسبياً ولكن يمكن تغييرها بمزيد من الوقت والجهد، لاتتكون بصورة مفاجئه ولكنها تعتمد على تراكم الخبرات كما أنها تتسم بالنمو وقد يبنى عليها مزيد من الأخطاء .

وبالرجوع للعديد من المراجع العلميه والدراسات السابقه تبين ان أهم مصادر التصورات الخاطئه تمثلت فى المعلم حيث أنه حجر الزاويه والمصدر الأساسى الناقل للمحتوى العلمى والذى يتضمن المعلومات والمعارف والأفكار والخبرات والمهارات بإستخدام استراتيجيات وأساليب وطرق تعلم متنوعه كما ان لديه القدره على تغيير مفاهيم وأفكار المتعلمين ولكن قد يساهم المعلم بإنتشار التصورات الخاطئه بين المتعلمين إن افتقد الكفاءه المهنيه والعلميه ، إذا امتلأت البنيه المعرفيه لديه بالتصورات الخاطئه مما قد يتسبب فى نقلها للمتعلمين ، ضعف قدرته على إكتشاف الأخطاء وعدم معرفته بالتصورات الخاطئه الموجوده بالبنيه المعرفيه للمتعلم يجعله غير قادر على تعديلها المتعلمين واثبتت الدراسات كدراسه **محمد أحمد (2008) (30)**، **مصطفى بيومى (2013) (39)** أن بعض المعلمين قد يكون لديهم تصورات خاطئه عن بعض المفاهيم نتيجة لعدم مواكبتهم للتطور العلمى السريع والمتلاحق وإفتقارهم للتدريب المهنى المستمر مما يتفق ويعضد ماتم ذكره سلفاً .

وتشير أفنان حمدان وآخرون (2013) أن المتعلم من أهم مصادر التصورات الخاطئة بما يختزنه من مفاهيم ومعلومات ومهارات وخبرات لا تتوافق والنظريات العلمية وأراء الخبراء المختصين حيث أن مصدر هذه المعارف والخبرات والمعلومات والأفكار إما أن يكون من خلال الاحتكاك المباشر بعالم العلم أو من خلال ممارساته بالحياه اليومية . (7 : 82)

يذكر كمال زيتون (2002) أن المحتوى العلمى قد يكون أحد مصادر التصورات الخاطئة وذلك لان كثافه المعلومات العلميه والمعرفيه المطروحه من خلال المحتوى يصعب معها تحقيق العمق المعرفى فبالتالى تكون معرفه سطحيه تهتم بالكم ولا تضع إعتبارا لجوده المعارف والخبرات المقدمه صعوبه اللغه بما لا يتناسب مع المستوى العقلى والمعرفى للمتعلمين مما ينتج عنه تصورات ذهنيه خاطئه . (27 : 642)

يرى عبد السلام مصطفى (2009) أن إستخدام المعلم لأساليب تدريسيه تقليديه تعتمد على التلقين والحفظ ولا تمنح المتعلم الفرصه للفهم والتجريب وتصحيح الأخطاء مصدر هام من مصادر التصورات الخاطئه التى قد تقلل من فاعليه العمليه التعليميه . (20 : 54)

ويشير مصطفى بيومى (2003) أن اعتماد طرق وأساليب تقويم تقيس مدى قدره المتعلم على الصم والحفظ ولا تهتم بعدم مناقشه الأخطاء وتصحيحها مما يجعل عمليه التقويم لا تحقق هدفها من أهم مصادر التصورات الخاطئه . (39 : 237)

ويتفق كل من عبد الله خطابه (2005) (23)، وفاء الزاغه (2010) (45) أن هناك أسباب ومصادر للتصورات الخاطئه تمثلت فى وجود خلل فى الجهاز العصبى أو التوافقات والتراكيب الجسميه والوراثيه للمتعلم ، وسائل الاعلام المسموعه والمقروءه والمرئيه ، الاستخدام الخاطئ للمصطلحات العلميه باللغه العاميه ، الثقافات المحليه السائده بالمجتمعات والتنشئه الاجتماعيه من خلال الاسره ، المستوى التعليمى للوالدين ، جماعه الرفاق .

تعد المرحله الأولى لحل أى مشكله هو التعرف عليها وتشخيصها باتباع أساليب تشخيصيه لعلاجها ولقد أكد عبد الله امبوسعيدى (2004) (22) ، عبدالله محمد (2005) (23) أن من أهم هذه الاساليب التصنيف الحر ويتضمن منح المتعلم حريه تصنيف مجموعه من المفاهيم دون التقيد بوقت او طريقه معينه ، التداعى الحر وتعنى استمطار المتعلم لأكبر عدد من الافكار والتداعيات التى تخطر بباله ، خرائط المفاهيم يهدف لعمل شبكه مفاهيميه وتحديد المفاهيم الناقصه فى بنيه المتعلم المعرفيه ، المناقشه الصفيه يمنح المتعلم حريه المناقشه والتعبير عن أفكاره ويتلقى آراء الآخرين بها ، الاختبارات القبليه ويهدف للكشف عن التصورات الخاطئه الموجوده لدى المتعلم وبالتالي مساعدته على علاجها ، التقنيات الشفويه وتكون بطرح التساؤلات المباشره وتقديم الاستجابات الفوريه من المتعلم ، التقنيات التجريبيه وتهتم

بعرض تجارب ونماذج مختلفه على المتعلمين ويطلب منهم تقديم تفسيرات لنتائجها. (22: 43) (23: 43-42)

يعد تشخيص التصورات الخاطئة مرحلة هامة لتغييرها وتعديلها ، بالتالي فإن إحداث التعديل والتغيير لا يتم بإتباع استراتيجيات تعتمد على صم تلقين المعرفة العلمية ، وانما من خلال توظيف نماذج واستراتيجيات التعلم البنائي (كنموذج نيدهام للتعلم) حيث اقترح العديد من التربويين تكتيكات عديدة للتخلص من التصورات الخاطئة ، واحلال مفاهيم سليمة مكانها ويطلق على تلك الإستراتيجيات أو التكتيكات مثل إستراتيجية التناقض المعرفي ، استخدام المتشابهات، نموذج دورة التعلم ، المناقشة والعروض العلمية، نماذج التعلم البنائي ، خرائط المفاهيم، الرسوم التوضيحية ذات الشكل V ، إستراتيجيات ماوراء المعرفة. - إستراتيجيه التجسير ومن هذه الاستراتيجيات مايمكن استخدامه بالجانب المعرفي ومنها ما يتناسب مع الجانب المهارى . (23 : 44)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية أن صعوبة تعلم طرق السباحة عامة وسباحة الصدر بشكل خاص تكمن فى كفيته نقل خبره الاداء للأخرين حيث أن التعلم يتم بتدرج محدد وسليم بالرغم من ذلك وجود قصور فى مستوى الأداء المهارى للمتعلقات خاصة بسباحة الصدر كما تبين أن معظم الحالات التى أخفقت فى إتقان مهارات السباحة عامه وسباحة الصدر خاصة كانت بسبب الأفكار والتصورات الخاطئة بالمرتبطه بالتعلم .

لذا تم إجراء دراسة إستطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية شبه المقننة مع (10) متعلقات عند تعلم سباحة الصدر بحمام سباحة كلية التربية الرياضية للبنات (مرفق 2)، بهدف التعرف على بعض المشكلات التي قد تواجهن عند ممارسه السباحة ، وقد تبين أن أهمها من وجهة نظر المتعلقات هو صعوبة تحقيق التوافق السليم عند أداء طرق السباحة عامه وسباحة الصدر بشكل خاص ويواجه العديد من الطالبات مشكلات في ضعف أداء بعض المهارات المنفرده كأداء التنفس أو ضربات الرجلين الذراعين ، الخوف والتردد والتوتر كحالات نفسية ناتجة عن خبره مسبقه تواجهن بدرجات متفاوتة، مما قد تسبب في قصور مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر بصفه خاصه .

وقد ترجع الباحثة ذلك إلى أن تعلم سباحة الصدر يتطلب مستوى مرتفع من الجوانب البدنية والمهارية والمعرفية والنفسية، كما أن اتباع الطريقة التقليدية في تعلمها والتي تعتمد علي شرح المهارة وأداء نموذج لها قد يؤدي إلى عدم وصول الطالبات إلي اكتساب التصور الحركى السليم وبالتالي كثرة الحركات العشوائية والخطئة.

ومن خلال اطلاع الباحثة على بعض نتائج وتوصيات الأبحاث والدراسات السابقة في مجال تعلم السباحة أكد موران Moran, k (2011) أن المشكلة الرئيسية التي تواجه المعلم سواء فى تدريس

الجانب المعرفي أو المهارى وخاصة السباحة عند تعليم المبتدئين هي القلق والتوتر وإفتقار اليقظة العقلية وعدم الثقة بالوسط المائي وتكوين تصورات خاطئة عن ممارسه السباحة ، وقد يكون ذلك ناتج عن مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب كان من بين أحداثه تعرض أبطال العالم إلى مخاطر الماء مما يترتب عليه وجود تصورات خاطئة قد تؤثر على تلقى المعلومات وتنفيذ المهارات بصورة سليمة ، حيث أشار العديد من علماء النفس إلى أن علاج هذا النوع من الخوف يجب أن يقدم مصدر الخوف للشخص تدريجياً حتى يتم عكس التجربة السالبة بشكل ايجابي من جديد والعمل على تنمية الإدراك للمواقف السلبية . (50: 202)

ومن وجهه نظر الباحث أن الطريقة التقليدية المعتمدة علي الشرح اللفظي وأداء نموذج للمهارة لم تعد قادرة على تأديه دورها في توصيل المعلومات والمعارف وتنمية المهارات لدي المتعلمات، بالإضافة إلى ندرة الدراسات والأبحاث العلمية-على حد علم الباحث- التي تتناول **فعاليه نموذج نيدهام (Nedham) على تنمية اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة بسباحه الصدر** لذا فلابد من الإهتمام بجوده التدريس وتصحيح التصورات الخاطئة عن طرق برامج وإستراتيجيات محدده تساهم فى تحسين مستوى الأداء العقلى والبدنى والنفسى وكذلك توفير فرص النجاح التي يهيئها المعلم ، والتي تكسب الثقة بالنفس وعدم التردد عن مواجهة أي مثير، وينعكس ذلك على الأداء في المهارات وإيجابية الجانب النفسى مما يزيد من فاعليه العمليه التعليميه .

هدف البحث

يهدف البحث الحالى إلى :

- بناء وتصميم برنامج تعليمى قائم على نموذج نيدهام (Nedham) لتنمية اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة بسباحه الصدر لطالبات كليه التربيه الرياضيه - بالاسكندريه .
- التعرف على فعاليه نموذج نيدهام (Nedham) على تنمية اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة بسباحه الصدر لطالبات كليه التربيه الرياضيه - بالاسكندريه .

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي بمستوى التحصيل المعرفى عند تعلم سباحه الصدر لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في تصحيح التصورات الخاطئة عند تعلم سباحه الصدر لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في تنمية اليقظة العقلية عند تعلم سباحه الصدر لصالح القياس البعدي .

التعريفات الإجرائية للبحث

- نموذج نيدهام للتعلم : هو نموذج للتدريس قائم على النظرية البنائية يهدف لتحقيق إيجابيه المتعلم في تعلم سباحه الصدر وتوظيف معرفته السابقة لقوانين الفيزياء كقانون الطفو والمقاومه وقوانين نيوتن للحركه في بناء المعارف الجديده وتوظيفها تطبيقياً عند أداء المراحل الفنيه لطريقه السباحه قيد البحث من خلال عده مراحل (التوجيه ، توليد الأفكار ، إعاده بناء الأفكار ، تطبيق الأفكار ، التأمل) لمساعدته المتعلمات على تنميه مهاراتهم الذهنيه والحركيه وكذلك تصحيح تصوراتهن الحركيه للأداء مما يقلل من الوقت والجهد المبذول في التعلم .
- اليقظه العقلية: هي حاله من الوعي بالخبرات التعليميه المستهدفه وكذلك الوسط المائي وطبيعته والطريقه التي توجه بها المتعلمات انتباههن داخل الموقف التعليمي لإكتساب التصور الحركي السليم دون إصدار أى أحكام تقييميه .
- التصورات الخاطئه: هي مجموعه من المفاهيم والمعلومات والتصورات الذهنيه عن رياضه السباحه عامه وسباحه الصدر بشكل خاص والمستقاه من خبره الذاتيه كبرنامج تليفزيوني أو فيلم أو تجربه شخصيه لاحد المقربين أو الزملاء والتي لا تتسق مع النظريات العلميه القائميه والتي تم إثباتها عملياً .

الدراسات المرجعية

- قامت الباحثة بحصر لمجموعة من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية في مجالات متغيرات البحث، وتم عرضها مرتبة من الأقدم للأحدث.
- دراسه محمد رشدى (2017) (33) بهدف التعرف على فعاليه إستخدام نموذج نيدهام البنائي في التحصيل وتنميه مهارات التفكير التأملى وبعض أبعاد الحس العلمى لدى طلاب الصف الأول الثانوى فى ماده الفيزياء ، وكانت من أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب المجموعتين التجريبيه والضابطه فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ومهارات التفكير التأملى ، اختبار أبعاد الحس العلمى ، لصالح المجموعه التجريبيه .
- دراسه سماح فاروق (2018) (15) بهدف التعرف على أثر استخدام نموذج نيدهام البنائي فى تدريس العلوم لتنميه التفكير التحليلى وتقدير الذات لدى تلاميذ الصف الثالث الاعدادى وكانت من أهم النتائج التى توصلت لها الدراسه وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القياس البعدى لإختبار التفكير التحليلى لصالح المجموعه التجريبيه ، وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعتين التجريبيه والضابطه لمقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدى ، وجود علاقه إرتباطيه بين درجات تلاميذ الصف الثالث الاعدادى المجموعه التجريبيه فى إختبار التفكير التحليلى ودرجاتهم بمقياس تقدير الذات .

- دراسه عز الدين على (2023) (24) يهدف البحث إلى التعرف على فاعليه نموذج نيدهام البنائي في تدريس الدراسات الإجتماعيه وتنمية التفكير الجانبي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ، ولقد أسفرت نتائج الدراسه عن وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات تلاميذ مجموعتي البحث في القياس البعدي لإختبار مهارات التفكير الجانبي وأبعاده لصالح المجموعه التجريبيه ، كما كانت نسبه الكسب المعدل مقبوله مما يؤكد فاعليه نموذج نيدهام البنائي في تدريس الدراسات الإجتماعيه وتنمية التفكير الجانبي لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

- دراسه حسن عبدالله (2023) (11) اتضح هدف الدراسه من خلال التعرف على أثر نموذج نيدهام البنائي في التدريس لطلاب المرحله الثالثه بجامعة سومروتنمية تفكيرهم التخيلي وقد كان من أهم نتائج الدراسه وجود فروق ذات دلالة إحصائيه بين متوسط درجات طلاب المجموعه الضابطه في إختبار التفكير التخيلي لصالح المجموعه التجريبيه ، وجود فروق ذات دلالة إحصائيه عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات طلاب المجموعه التجريبيه في الاختبار بين القياسين القبلي والبعدي للتفكير التخيلي لصالح الاختبار البعدي .

- دراسه سهير رعد، اسيل جليل(2019) (16) يهدف البحث الحالى للتعرف علاقه اليقظه بممارسه السباحه الحره لمسافه 25 متر لدى طالبات المرحله الثالثه بكلية التربيه البدنيه والرياضه جامعه بغداد باستخدام مقياس اليقظه العقليه ، ولقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقه معنويه إيجابيه بين اليقظه العقليه ومهاره السباحه الحره لمسافه 25متر لطالبات المرحله الثالثه .

- دراسه مروة نعمان وآخرون (2021) (38) تهدف الدراسه إلى التعرف على اليقظه العقليه وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة الجامعه ، وأسفرت نتائج الدراسه عن وجود علاقه إرتباطيه موجبه بين اليقظه العقليه وإستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً ، ووجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات طلبة التخصصات العلميه والأدبيه من عينه الدراسه على مقياس اليقظه العقليه تجاه التخصص العلمى فى حين لم يختلف مستوى اليقظه العقليه بإختلاف كل من النوع ، مكان الإقامة ، التخصص الأكاديمي .

- دراسه صبرى السيد (2021) (17) يهدف البحث إلى التعرف على مستوى اليقظه العقليه لدى المعلمين والكشف عن طبيعه العلاقه بين اليقظه العقليه والكفاءه المهنيه لدى المعلمين وكذلك الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات فى اليقظه العقليه ، امكانيه التنبؤ بالكفاءه المهنيه من خلال أبعاد اليقظه العقليه ، وقد تم التوصل إلى النتائج التاليه وجود مستوى مرتفع من اليقظه العقليه لدى المعلمين ، وجود علاقه إرتباطيه موجبه داله إحصائياً بين المعلمين والمعلمات فى اليقظه العقليه كما أكدت النتائج إمكانيه التنبؤ بالكفاءه المهنيه من خلال اليقظه العقليه .

- دراسه نابغ ناصر وآخرون (2022) (42) يهدف البحث إلى بناء مقياس يقيظ العقليه للسباحين وقد توصل الباحث إلى (5) محاور (65) عباره وللمقياس درجه إستجابيه وفقاً لميزان تقدير ثلاثي وللمقياس وتتراوح الدرجه الكليه للمقياس مابين 195 درجه كحد أقصى و65 درجه كحد أدنى ويمكن جمع درجات كل محور من المحاور على حده .

- دراسه عبد الحافظ محمد (2012) (19) والتي تهدف إلى تشخيص التصورات الخاطئه لدى طلاب كليه المعلمين بجامعة الملك سعود عن بعض المفاهيم ذات العلاقه بتكنولوجيا التعليم وإمكانيه تصويبها من خلال نموذج بايبي البنائي ، وقد أشارت النتائج إلى فعاليه نموذج التدريس البنائي المقترح وتفوقه على الطريقه التقليديه فى تصويب التصورات الخاطئه لدى الطلاب وإكسابهم الفهم الصحيح لمفاهيم تكنولوجيا التعليم .

- دراسه محمود إبراهيم (2013) (36) والتي تهدف إلى التعرف على أثر إستخدام إستراتيجيه توليفيه قائمه على التعلم النشط فى تعديل التصورات الخاطئه وتنميه الدافع للانجاز والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب منخفضي التحصيل بالصف الثانى الثانوى ، وقد أسفرت نتائج الدراسه عن وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعتين (التجريبية والضابطه) فى التحصيل الأكاديمي وتعديل التصورات الخاطئه لمفاهيم الصناعات الغذائيه ومقياس الدافع للانجاز، وجود علاقه طرديه موجبه بين تعديل التصورات الخاطئه وتنميه الدافع للانجاز والتحصيل الأكاديمي لدى الطلاب منخفضي التحصيل .

- الإستفاده من الدراسات المرجعيه :

تعد نتائج الدراسات المرجعيه بمثابة المؤشر الذي تستدل منه الباحثه على شروط تصميم البرنامج المقترح التي يجب توافرها لتحسين مستوى الأداء المهارى لسباحه الصدر قيد البحث ، كما استفادت الباحثه من هذه الدراسات في اختيار عينة البحث وأدواته و المنهج والإجراءات المستخدمه والمعالجات الإحصائيه فى تطبيق البحث .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي، نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث، وقد تم الاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحده بإتباع القياسين القبلي والبعدى.

مجالات البحث :

المجال الزمنى : العام الجامعى 2021/2022 فصل الخريف .

المجال المكانى : كليه التربيه الرياضيه للبنات جامعه الاسكندريه (حمام السباحه ، قاعات المحاضرات) .

ج. المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية - جامعه الاسكندريه (المستوى الأول ساعات معتمده)
مجتمع وعينة البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طالبات المستوى الأول (بنظام الساعات المعتمده) بكلية التربية الرياضية للبنات فلمنج واللائى ينتمين للمجموعات الخاصه بقسم نظريات وتطبيقات الرياضه المدرسيه وفقاً للتقسيم الإدارى بالكلية .

وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات المستجديات والمتعلمات فى تعلم طرق السباحه (وذلك مراعاة لحداثه خبره التعليميه) وقد بلغ عددهن (50) طالبة كعينة أساسية ، كما تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (20) طالبة .

مواصفات وشروط اختيار عينة البحث:

أن تكون الطالبات من المستجديات بالمستوى الأول (ساعات معتمده) والمتعلمات فى تعلم سباحه الصدر أى حدثه خبره التعليميه تستبعد الطالبات الباقيات للاعاده وطالبات (اللائحه القديمه) ، تستبعد اللاعبات ، تستبعد الطالبات التى تعدت نسبه غيابها (25%) ، أن توافقن على تطبيق المقياس قبل وبعد البرنامج المقترح، وكذلك الإشتراك فى تطبيق البرنامج المقترح وأن تواظبن فى حضور وحداته.

اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية: قامت الباحثة باستخدام معامل الالتواء والمتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لمعرفة اعتدالية توزيع بيانات العينة قيد البحث في المتغيرات الأساسية والاختبارات المهارية وفقاً لمراحل الأداء الفني ومستوى التحصيل المعرفي والليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر قبل تطبيق البرنامج التعليمي القائم على نموذج نيدهام، كما موضح بالجدول التالية:

جدول(1): إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية (ن=50)

م	المتغيرات الأولية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	20.62	21.00	0.63	0.97-
2	الطول	سم	164.60	165.00	4.70	0.33-
3	الوزن	كجم	63.38	64.00	5.40	0.19-
4	مستوى الذكاء	درجه	24.40	24.00	5.00	0.18

يتبين من الجدول السابق، أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية، قد تراوحت ما بين (+3، -3)، مما يدل علي اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية.

جدول(2) قيم معاملات إعتدالية توزيع بيانات العينة قيد البحث في مستوى التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر (ن=50)

الاختبار	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر	الدرجة	4.18	4.00	2.65	0.39

يتبين من الجدول السابق، أن قيم معاملات الالتواء لمستوى التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر، قد تراوحت ما بين (+3، -3)، مما يدل علي اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية.

جدول(3) قيم معاملات إعتدالية توزيع بيانات العينة قيد البحث في الاختبارات المهارية وفقا لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر(ن=50)

م	الاختبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	وضع الجسم	0.28	0.00	0.38	0.95
2	ضربات الرجلين	1.24	1.50	0.73	0.17-
3	ضربات الذراعين	1.87	2.00	0.86	0.47
4	التنفس	0.60	0.50	0.33	0.25-
5	التوافق	0.80	1.00	0.42	0.22-
	الجانب المهاري وفق مراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر	4.77	4.50	1.35	0.25

يتبين من الجدول السابق، أن قيم معاملات الالتواء للاختبارات المهارية وفقا لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر، قد تراوحت ما بين (+3، -3)، مما يدل علي اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية.

جدول(4) قيم معاملات إعتدالية توزيع بيانات العينة قيد البحث في اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر(ن=50)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	المحور الأول : الملاحظة	14.54	14.00	1.15	0.24
2	المحور الثاني : التمييز اليقظ	11.10	11.00	1.07	0.41
3	المحور الثالث : التصرف بوعي	10.74	11.00	1.55	0.15
4	المحور الرابع : استكشاف المثيرات الجديده	17.72	18.00	1.18	0.20-
5	المحور الخامس : الوعي بوجهات النظر المتعدده	9.34	9.00	0.94	0.18
	اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر	63.44	63.00	2.91	0.61

يتبين من الجدول السابق، أن قيم معاملات الالتواء لليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر، قد تراوحت ما بين (+3، -3)، مما يدل علي اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية.

الأدوات المستخدمة في جمع البيانات :

استعانت الباحثة في جمع بيانات البحث، بالآتي:

أولاً : استمارة المقابلة الشخصية (إعداد الباحثة) (مرفق 2)

قامت الباحثة بإعداد استمارة المقابلة الشخصية -شبه المقننة- لإستطلاع الرأي مع (10) المتعلمات في تعلم سباحة الصدر، بهدف التعرف على بعض المشكلات التي قد تواجهن عند ممارسه السباحه ، وقد تبين أن أهمها من وجهة نظر الطالبات هو صعوبة تحقيق التوافق السليم عند أداء طرق السباحه عامه وسباحه الصدر بشكل خاص ويواجه العديد من الطالبات مشكلات في ضعف أداء بعض المهارات المنفردة كأداء التنفس أو ضربات الرجلين الذراعين ، الخوف والتردد والتوتر كحالات نفسية ناتجة عن خبره مسبقه تواجهن بدرجات متفاوتة، مما قد تسبب في قصور مستوى الأداء المهارى لسباحه الصدر بصفه خاصه .

ثانياً: اختبار التحصيل المعرفى لسباحه الصدر:

تم بناء وتصميم إختبار التحصيل المعرفى لسباحه الصدر من خلال الرجوع لتوصيف المقرر لطالبات المستوى الأول (ساعات معتمده) وذلك لتحديد الأهداف الخاصه بتعلم سباحه الصدر والمراد قياسها من خلال هذا الاختبار كما تم الاطلاع على المراجع العلميه والدراسات السابقه لكل من منير جرجس (2004) ، إبراهيم غنيم (2004) ،ولاء عبد الفتاح (2012) لقياس مستوى التحصيل المعرفى لطالبات المستوى الأول (ساعات معتمده) بكلية التربيه الرياضيه جامعه الاسكندريه خلال فتره زمنيه محدده وفقاً للخطوات التاليه :

1- تحديد الهدف العام للاختبار المعرفى:

يهدف إختبار التحصيل المعرفى الحالى إلى قياس مستوى تحصيل المعلومات والمعارف والحقائق والمفاهيم المرتبطه بتعلم سباحه الصدر لعينه البحث .

2-تحديد محاور الإختبار :

قامت الباحثة بتحديد محاور الإختبار من خلال تحليل المحتوى الدراسى الخاص بسباحه الصدر والمراد قياس مستوى تحصيل الطالبات فيه وبالرجوع للمراجع العلميه التى تناولت بناء وتقنين الاختبارات المعرفيه بالاضافه لآراء الخبراء التى بلغت نسبة الاتفاق فيها (75%) تم تحديدها على النحو التالى (ماهيه سباحه الصدر والتحليل الفنى والحركى والبدء والدوران ،الأخطاء الشائعه وكيفيه تصحيحها، الخطوات التعليميه لسباحه الصدر ، القانون الدولى لسباحه الصدر) .

3 - تحديد محتوى الاختبار المعرفى وتحليل الأهمية النسبية لكل محور :

بعد تحديد محاور الاختبار المعرفى وتحليل محتواه وباستطلاع رأى الخبراء المختصين فى الرياضات المائية وعددهم (7) خبراء مرفق (1) لتحديد الوزن النسبى لكل محور من محاور الاختبار ويوضحها الجدول التالى :

جدول (5) آراء الخبراء المختصين بالمحاور الرئيسيه للجانب المعرفى لتعلم سباحه الصدر (ن=7)

م	المحاور الرئيسيه للجانب المعرفى لتعلم سباحه الصدر	التكرار	الوزن النسبى
1	ماهيه سباحه الصدر والتحليل الفنى والحركى والبدء والدوران.	3	42.85%
2	الأخطاء الشائعه وتأثيرها وكيفية تصحيحها.	2	28.57%
3	الخطوات التعليميه لسباحه الصدر.	1	14.29%
4	القانون الدولى للسباحه .	1	14.29%
5	المجموع الكلى	7	100%

يتضح من الجدول السابق أن المحور الأول والذي تناول ماهيه سباحه الصدر والتحليل الفنى والحركى والبدء والدوران تحصل على أعلى نسبه إتفاق للخبراء حيث بلغ الوزن النسبى لهذا المحور (42.85%) يليه المحور الخاص بالأخطاء الشائعه وتأثيرها وكيفية تصحيحها وبلغ الوزن النسبى لهذا المحور نسبه (28.57%) ثم تتساوى نسبه الاتفاق والوزن النسبى للمحورين الثالث والرابع بنسبه بلغت (14.29%) .

4- تحديد المستويات المعرفيه للاختبار :

فى ضوء الهدف العام لإختبار التحصيل المعرفى وأهدافه السلوكيه المراد قياسها وكذلك المحتوى الخاص بسباحه الصدر تم تحديد المستويات المعرفيه للإختبار وفقاً لتصنيف بلوم للأهداف بالمجال المعرفى والمطلوب تحقيقها وقياسها .

5- إعداد جدول المواصفات :

قامت الباحثة بإعداد جدول المواصفات بهدف شمول جميع عناصر المحتوى أو الموضوعات التى تم تدريسها ، مما يرسخ صدق المحتوى للاختبار الذى يمنح كل محور وزنه الفعلى مما يساعد المعلم على توفير الشموليه المطلوبه للاختبار .

جدول (6) الأهمية النسبية وجدول المواصفات لإختبار التحصيل المعرفى ومستوياته وفقاً لآراء الخبراء علماً بأن مجموع الدرجات (ن = 15)

م	المحاور الرئيسية للجانب المعرفى لتعلم سباحة الصدر	المستويات المعرفيه				المجموع	الأهمية النسبية
		معرفة	فهم	تطبيق	تحليل		
1	ماهيه سباحة الصدر والتحليل الفنى والحركى والبدء والدوران.	1	2	2	2	7	46.7%
2	الأخطاء الشائعة وتأثيرها وكيفية تصحيحها.	1	1	1	1	4	26.7%
3	الخطوات التعليمية لسباحة الصدر.	0	0	1	1	2	13.3%
4	القانون الدولى للسباحة .	0	1	1	0	2	13.3%
5	المجموع الكلى	2	4	5	4	15	100%

وفقاً لنتائج جدول المواصفات تم تحديد مفردات الإختبار فى ضوء الهدف من الاختبار ووفقاً للمحاور الأساسية الخاصة بمحتوى سباحة الصدر وقد بلغ عدد مفردات الإختبار (15) مفردة .

6- صياغة مفردات الإختبار :

تم صياغة مفردات الإختبار فى صورة أسئلة صواب وخطأ وعددها (15) سؤال ولقد راعت الباحثة عند الصياغة وضوح الأسئلة وتطابقها مع جدول المواصفات والأهداف المراد قياسها حذف الأسئلة التى تتسم بالغموض ، تجنب الأسئلة التى تحمل أكثر من معنى .

7- ترتيب مفردات الإختبار منطقياً :

بعد إنتهاء الباحثة من صياغة مفردات الإختبار فى صورتها الأولى تم عرضها على مجموعه من الخبراء المختصين فى الرياضات المائية مرفق (1) وذلك لإبداء رأى سيادتهم فى مفردات الإختبار سواء بالحذف أو التعديل أو الإضافة وكذلك التأكد من صحه ومناسبه الصياغة وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التى أقرها الخبراء .

8- صياغة تعليمات الإختبار :

راعت الباحثة أن تكون تعليمات الإختبار واضحة ومباشره لكى تساعد المتعلمات على الإجابة بشكل دقيق ومباشر وقد تضمنت تلك التعليمات (توضيح بيانات المتعلمه ، توضيح درجه كل سؤال ، توضيح أليه الإجابة عن الإختبار ، التأكد على قراءه مفردات الاختبار بعنايه وكذلك التأكد على زمن الإختبار) .

9- إعداد مفتاح تصحيح الإختبار :

بعد تحديد تعليمات الاختبار وأليه الإجابة على مفرداته قامت الباحثة بوضع درجه (1) للإجابة الصحيحه ودرجه (0) للإجابة الخاطئه وقد تم إستخدام مفتاح التصحيح الشفاف لأنه يعد من الأساليب السريعه والدقيقه وذلك لضمان سهوله ودقه التقييم .

10- تجهيز الإختبار بصورته النهائية :

قامت الباحثة بوضع الإختبار فى صورته النهائية بعد الإنتهاء من تعديله وفقاً لرأى الخبراء وبعد صياغة تعليماته وتجهيز مفتاح التصحيح.

11- تطبيق الإختبار بصورته المبدئية على عينه إستطلاعية :

تم تطبيق الاختبار على عينه إستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه وقوامها (20) طالبه من طالبات المستوى الأول (ساعات معتمده) بكلية التربية الرياضيه -بالاسكندريه للتأكد من صلاحية الاختبار وملاءمته للهدف الموضوع من أجله .

12- إجراء معاملات السهولة والصعوبة:

تم حساب معاملات السهولة والصعوبة لمفردات الإختبار المعرفى البالغه (15) مفردة من أسئله الصواب والخطأ وذلك بتطبيق الإختبار المعرفى على عينه إستطلاعية مكونه من (20) طالبه من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه وذلك بهدف تقويم كل مفردة والحكم عليها من حيث السهولة والصعوبة وقد حدد معامل الصعوبة مابين (0.20 : 0.80) لقبول المفردات والعلاقه بين معامل السهولة والصعوبة علاقته عكسيه إذ أن معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة .

تم حساب معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لكل سؤال أو عبارة من أسئلة وعبارات الاختبار المعرفي عند تعلم سباحة الصدر قيد البحث، وذلك بتطبيق الاختبارات علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (20) طالبة، وتم ترتيبهم تنازلياً، وتم قبول السؤال أو العبارة إذا كان معامل سهولتها ينحصر ما بين (20.00) و(80.00)، وأن معامل التمييز الجيد يتراوح بين (25.00) و(75.00)، كما موضح بالجدولين التاليين:

جدول (7) قيم معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لعبارات الصواب والخطأ للاختبار المعرفي عند تعلم سباحة الصدر قيد البحث (ن=20)

السؤال العبارة	عدد الاجابات		معامل	
	الصحيحة	الخاطئة	السهولة	الصعوبة
1	14	6	70	30
2	14	6	70	30
3	12	8	60	40
4	11	9	55	45
5	13	7	65	35
6	11	9	55	45
7	12	8	60	40
8	14	6	70	30
9	14	6	70	30
10	16	4	80	20
11	14	6	70	30
12	14	6	70	30
13	14	6	70	30
14	11	9	55	45
15	12	8	60	40

يتضح من جدول (7)، أن معاملات السهولة في عبارات الصواب والخطأ للاختبار المعرفي عند تعلم سباحة الصدر قيد البحث تتراوح ما بين (55.00) و(80.00)، ومعاملات الصعوبة تتراوح ما بين (20.00) و(45.00)، ومعاملات التمييز تتراوح ما بين (30.00) و(70.00)، مما يدل على قبول عبارات الصواب والخطأ للاختبار المعرفي عند تعلم سباحة الصدر وقدرة العبارات على التمييز بين الطالبات عينة البحث.

جدول (8) قيم معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لعبارات الاختيار من متعدد للاختبار المعرفي عند تعلم سباحة الصدر قيد البحث (ن=20)

السؤال	عدد الاجابات		معامل	
	الصحيحة	الخاطئة	السهولة	الصعوبة
1	13	7	65	35
2	12	8	60	40
3	12	8	60	40
4	14	6	70	30
5	12	8	60	40
6	12	8	60	40
7	13	7	65	35
8	14	6	70	30
9	11	9	55	45
10	14	6	70	30
11	14	6	70	30
12	11	9	55	45
13	14	6	70	30
14	14	6	70	30
15	14	6	70	30

يتضح من جدول (8)، أن معاملات السهولة في عبارات الاختيار من متعدد للاختبار المعرفي عند تعلم سباحة الصدر قيد البحث تتراوح ما بين (55.00) و(70.00)، ومعاملات الصعوبة تتراوح ما بين (30.00) و(45.00)، ومعاملات التمييز تتراوح ما بين (30.00) و(70.00)، مما يدل على قبول عبارات الاختيار من متعدد للاختبار المعرفي عند تعلم سباحة الصدر وقدرة العبارات على التمييز بين الطالبات عينة البحث.

13- إجراء المعاملات العلمية لاختبار التحصيل المعرفي :

أولاً صدق الإختبار :

أ- قامت الباحثة بإجراء صدق المحكمين من خلال إستطلاع رأى الخبراء المتخصصين بالرياضيات المائيه مرفق (1) لتقصي آراءهم حول شموليه مفردات الإختبار وسلامه الصياغه ومدى الدقه العلميه والتأكد من صلاحيه الإختبار وقياسه لما وضع من أجله .

ب- صدق التمايز عن طريق المقارنه الطرفيه بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينه إستطلاعيه عددها (20) بواقع (5) طالبات لكل من الربيع الأعلى والربيع الأدنى ويوضح ذلك جدول (9) .

جدول(9): دلالة الفروق بين الإرباعين الأدنى والأعلى في مستوى التحصيل المعرفي

عند تعلم سباحة الصدر (ن=1 ن=2=5)

الاختبار	الإرباع الأدنى (ن=1=5)		الإرباع الأعلى (ن=2=5)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر	1.60	1.08	7.30	1.09	*8.27	0.000

* دال عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإرباعين الأدنى والأعلى في مستوى التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر لصالح الإرباع الأعلى، حيث أن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على صدق اختبار التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر.

ثانياً : ثبات الإختبار المعرفي :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بعد فترة زمنية مدتها (8) أيام لتحديد درجه ثبات الإختبار قيد البحث على عينه إستطلاعيه مكونه من (20) طالبه من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه ثم حساب معامل الارتباطالبسيط لبيرسون بين نتائج التطبيقين وذلك للتأكد من ثبات الإختبار المعرفي قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول(10): قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في التحصيل المعرفي

عند تعلم سباحة الصدر (ن=1 ن=2=20)

الاختبار	التطبيق الأول (ن=1=20)		التطبيق الثاني (ن=2=20)		قيمة الارتباط(ر)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر	4.17	02.25	4.35	2.16	*0.99	0.000

* دال عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين الأول والثاني في اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على ثبات اختبار التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر.

14- تحديد زمن الإختبار في صورته النهائية :

تم تحديد زمن الإختبار الكلي من خلال حساب متوسط الزمن الذي استغرقته أول طالبه أول طالبه وآخر طالبه وكان الزمن (15) دقيقة من خلال المعادلة التالية :

$$\text{متوسط زمن الإختبار} = \frac{\text{الزمن الذي إستغرقته أول طالبه} + \text{الزمن الذي إستغرقته آخر طالبه}}{2}$$

بإتباع الخطوات السابقة تم التأكد من صدق الإختبار وثبات الإختبار وصلاحيته للتطبيق وقد بلغ عدد مفردات الإختبار (15) مفردة ومجموع درجات الإختبار (15) درجة وبذلك أصبح الإختبار في صورته النهائية مرفق (3) وصالحاً للتطبيق على عينه البحث الأساسي .

ثانياً : بطاقة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر :

استخدمت الباحثة بطاقة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر من إعداد وتصميم الباحثة مرفق (4) ومن خلالها تم تقييم كل مرحلة من مراحل الأداء الفنى بسباحة الصدر من خلال لجنة ثلاثية مكونه من القائمين بتدريس المقرر للمستوى الأول (ساعات معتمده) وقد بلغت النهايه العظمى للدرجة (15) درجة مقسمه كمايلي

(2) محدده لوضع الجسم ، (3.5) لضربات الرجلين ، (6) درجات لضربات الذراعين ، (1.5) درجة للتنفس ، (2) درجة محدده للتوافق .

المعاملات العلميه لبطاقة تقييم مستوى الأداء المهارى بسباحة الصدر :

أولا صدق بطاقة تقييم مستوى الأداء المهارى بسباحة الصدر :

جدول(11): دلالة الفروق بين الإرباعين الأدنى والأعلى في الاختبارات المهارية وفقا لمراحل الأداء الفني عند

تعلم سباحة الصدر (ن=1 ن=2=5)

م	مراحل الأداء الفني	الإرباع الأدنى (ن=1=5)		الإرباع الأعلى (ن=2=5)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	وضع الجسم	0.10	0.22	0.90	0.22	*5.66	0.000
2	ضربات الرجلين	0.10	0.22	1.70	0.27	*10.12	0.000
3	ضربات الذراعين	0.90	0.22	2.80	0.48	*8.50	0.000
4	التنفس	0.20	0.27	0.90	0.22	*4.43	0.002
5	التوافق	0.50	0.35	1.40	0.22	*4.81	0.001
	الجانب المهاري وفق مراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر	3.10	0.42	6.10	0.65	*8.66	0.000

* دال عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإرباعين الأدنى والأعلى في الاختبارات المهارية وفقاً لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر لصالح الإرباع الأعلى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على صدق بطاقه تقييم مستوى الأداء المهارى وفقاً لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر.

ثانياً ثبات بطاقه تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحه الصدر :

للتأكد من صلاحية بطاقه تقييم مستوى الأداء المهارى بسباحه الصدر قامت الباحثة بتطبيق البطاقه على العينه الاستطلاعيه ثم اعاده تطبيقها مره أخرى بعد فاصل زمنى (8) ايام بنفس شروط التقييم المتمثله فى نفس المكان والزمن والمقيم والإجراءات وقد تم إيجاد معامل الثبات لنتائج الأداء المهارى بسباحه الصدر بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يتضح من الجدول التالى

جدول (12): قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية

وفقاً لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر (ن=1، ن=2، ن=20)

م	الاختبارات	التطبيق الأول (ن=1، ن=20)		التطبيق الثاني (ن=2، ن=20)		قيمة الارتباط (ر)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	وضع الجسم	0.37	0.42	0.47	0.38	*0.88	0.000
2	ضربات الرجلين	0.92	0.65	1.00	0.63	*0.96	0.000
3	ضربات الذراعين	1.75	0.79	1.82	0.73	*0.97	0.000
4	التنفس	0.52	0.34	0.60	0.31	*0.85	0.000
5	التوافق	0.97	0.38	1.05	0.36	*0.88	0.000
	الجانب المهارى وفق مراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر	4.55	1.21	4.95	1.30	*0.98	0.000

* دال عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية وفقاً لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على ثبات بطاقه تقييم المستوى وفقاً لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر.

مقياس اليقظه العقلية (إعداد الباحثة) (مرفق 5):

قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظه العقلية، من خلال إجراء خطوات بناء المقياس التالية:

- **تحديد الهدف من المقياس:** يهدف مقياس اليقظة العقلية إلى تحديد ومعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى الطالبات المتعلقات في تعلم سباحة الصدر .
- **تحديد أبعاد المقياس:** قامت الباحثة بتحديد المفاهيم التي تعتمد في بناء المقياس قبل البدء بالإجراءات، حيث أن اليقظة العقلية هي تكوين إفتراضى متعدد الجوانب يتميز بتحول الإنتباه الذى يؤدى إلى (الملاحظه) المتأمله للخبرات لحظه بلحظه بدون تفسير أو تحليل ثم تكريس الإنتباه بأسلوب معين وعن قصد بلحظه وموقف تعليمى محدد وهو مايسمى بـ(التمييز اليقظ) ، يليه قيام المتعلم بأنشطه محدده فى لحظه او موقف تعليمى معين وإن إختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائى حتى وإن كان تركيز انتباهه على شئ آخر وهذا مايعرف بـ(التصرف بوعى) ثم يقوم المتعلم بإستكشاف المثيرات الجديده والتركيز عليها ويطلق على ذلك البعد بـ (الانفتاح على الجديد) ، وأخيراً إمكنه تحليل المواقف من أكثر منظوره مايعرف بـ (الوعى بوجهات النظر المتعدده) ، وكما أن المتعلقات يختلفون فيما لديهم من خاصية اليقظة العقلية، فهم بذلك يتم توزيعهم على نحو اعتدالي في المجتمع.
- **عرض أبعاد المقياس فى صورته الأولى على الخبراء المختصين :** تم عرض أبعاد المقياس فى الصورة الأولى على السادة الخبراء المتخصصين فى مجالات طرق تدريس الرياضات المائيه وعلم النفس الرياضى (مرفق 1)، والبالغ عددهم (7) خبراء، وذلك لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وأي مقترحات أخرى، وقد ارتضى الباحثة نسبة مئوية(70.00%) فأكثر من رأى الخبراء لقبول الأبعاد وذلك من أجل تحقيق أقصى استفادة ممكنة فى دراسة الظاهرة موضوع البحث ، لذا يتكون مقياس اليقظة العقلية من خمسة أبعاد رئيسية فى صورته النهائية (مرفق 5)، هم بالترتيب: (الملاحظه)، (التمييز اليقظ)، (التصرف بوعى)، (الانفتاح على الجديد) و(الوعى بوجهات النظر المتعدده).
- **تحديد المفردات الخاصة بأبعاد المقياس:** قامت الباحثة بوضع مجموعة مفردات تحت كل بُعد فى مقياس اليقظة العقلية، بلغت(50) مفردة فى الصورة الأولى بواقع(33) مفردة إيجابية و(12) مفردة سلبية، مع مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها وصياغتها بشكل سهل والبعد عن التعقيد والتكرار.
- **عرض مفردات المقياس على الخبراء المختصين :** تم عرض المفردات الخاصة بأبعاد المقياس على السادة الخبراء المتخصصين لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وتحديد نوع المفردات المستخدمة وأي مقترحات أخرى، وقد ارتضى الباحثة نسبة مئوية(70.00%) فأكثر من رأى الخبراء لقبول المفردات الخاصة بالأبعاد وذلك من أجل تحقيق أقصى استفادة ممكنة فى دراسة الظاهرة موضوع البحث وقد تكونت مفردات مقياس اليقظة العقلية من(45) مفردة بواقع(33) مفردات إيجابية و(12) مفردة سلبية، موزعة على خمسة أبعاد رئيسية فى صورته الثانية(المعاملات العلمية)هم بالترتيب: (الملاحظه)(10)

مفردات، (التمييز اليقظ) (8) مفردات، (التصرف بوعي) (8) مفردات، (الإنفتاح على الجديد) (12) مفردات و(الوعي بوجهات النظر المتعددة) (7) مفردات.

- **تحديد ميزان تقدير الإستجابات لعينه البحث :** تم تحديد ميزان تقدير لإستجابات عينة البحث وفقاً لآراء السادة الخبراء، على النحو التالي: (أوافق) وتقدر بدرجة واحدة و(إلى حد ما) تقدر بدرجتين، (لا أوافق) وتقدر بصفر درجة وذلك للمفردات السلبية، والعكس بالنسبة للمفردات الإيجابية.

- **صياغة وكتابة التعليمات وتحديد البيانات الأولية :** تم تحديد وكتابه تعليمات المقياس وبياناته الأولية مثل (الاسم، السن، الطول، الوزن) في غلاف مقياس اليقظه العقلية.

- **المعاملات العلمية لمقياس اليقظه العقلية :**

أولاً: الصدق:

تم استخدام صدق الإتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد، وبين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس اليقظه العقلية، كما موضح بالجدول التالي .

جدول(13): دلالة الفروق بين الإربعين الأدنى والأعلى في اليقظة العقلية

عند تعلم سباحة الصدر (ن=1 ن=2=5)

م	ابعاد مقياس اليقظه العقلية	الإرباع الأدنى (ن=1=5)		الإرباع الأعلى (ن=2=5)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الملاحظة	13.40	0.55	16.20	0.47	*8.85	0.000
2	التمييز اليقظ	10.00	0.71	13.00	0.71	*6.71	0.000
3	التصرف بوعي	8.80	0.45	12.60	0.89	*8.50	0.000
4	الإنفتاح على الجديد	16.60	0.55	19.00	0.71	*6.00	0.000
5	الوعي بوجهات النظر المتعددة	8.20	0.45	10.20	0.45	*7.07	0.000
	اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر	60.20	1.30	68.75	2.99	*5.82	0.001

* دال عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإربعين الأدنى والأعلى في اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر لصالح الإرباع الأعلى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على صدق مقياس اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر.

ثانياً: الثبات:

تم استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق *Test- Retest Method* لتحديد درجة الثبات، وذلك بتطبيق مقياس اليقظه العقلية قيد البحث وإعادة تطبيقه بعد فترة مدته (8) أيام، ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، كما موضح بالجدول التالي :

جدول(14): قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اليقظة العقلية

عند تعلم سباحة الصدر (ن=1=2=20)

م	ابعاد مقياس اليقظة العقلية	التطبيق الأول (ن=1=20)		التطبيق الثاني (ن=2=20)		قيمة الارتباط (ر)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الملاحظة	14.70	1.26	15.00	1.08	*0.93	0.000
2	التمييز اليقظ	11.25	1.33	11.50	1.39	*0.95	0.000
3	التصرف بوعي	10.75	1.55	11.15	1.23	*0.93	0.000
4	الانفتاح على الجديد	17.80	1.06	18.05	1.36	*0.92	0.000
5	الوعي بوجهات النظر المتعددة	9.30	0.86	9.65	0.87	*0.84	0.000
	اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر	63.80	3.56	65.35	3.41	*0.96	0.000

* دال عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول السابق، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين الأول والثاني لمقياس اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على ثبات مقياس اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر.

- بعد إجراء المعاملات العلمية لمقياس اليقظة العقلية، تتكون مفردات مقياس اليقظة العقلية من (45) مفردة بواقع (33) مفردات إيجابية و (12) مفردة سلبية، موزعة على خمسة أبعاد رئيسية في صورته النهائية (مرفق 5)، هم بالترتيب: (الملاحظة) (10) مفردات، (التمييز اليقظ) (8) مفردات، (التصرف بوعي) (8) مفردات، (الانفتاح على الجديد) (12) مفردات و (الوعي بوجهات النظر المتعددة) (7) مفردات.

- تحديد المستوي التقديري لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده، قامت الباحثة بتحديد درجة القطع لإيجاد مستوي تقديري للتعرف على مستوى المتعلمات، من حيث إمتلاكهن لصفة اليقظة العقلية، حيث يبلغ المقياس (45) مفردة ب (0) درجة كحد أدنى و (45) درجة كحد أقصى، وتم استخدام تقدير ثلاثي (0 و 1 و 2) بغرض دقة تحديد وجود الصفة للمبتدئات.

ثالثاً: برنامج تعليمي قائم على نموذج نيدهام للتعليم (إعداد الباحثة) (مرفق 6):

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي القائم على نموذج نيدهام للتعليم من خلال إجراء الخطوات التالية:

- تحديد الهدف من البرنامج التعليمي القائم على نموذج نيدهام للتعليم: يهدف البرنامج التعليمي المقترح القائم على نموذج نيدهام (Nedham) لتتميه اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة بسباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية - بالاسكندرية
- أسس ومعايير وضع البرنامج التعليمي القائم على نموذج نيدهام للتعليم: توجد بعض الأسس والمعايير التي يجب توافرها عند وضع البرنامج المقترح، وهي:

- أن يحقق البرنامج التعليمي المقترح القائم على نموذج نيدهام (Nedham) لتنمية اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة بسباحه الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية - بالاسكندرية الهدف الذي وضع من أجله.
- أن يتمشى محتوى البرنامج المقترح القائم على نموذج نيدهام (Nedham) لتنمية اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة بسباحه الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية - بالاسكندرية مع الأنشطة الحركية والتمرينات مع المراد تعلمها وكذلك استعدادات المتعلمات في تعلم سباحه الصدر.
- أن يتسم البرنامج بالتشويق والإثارة ويساهم في تنميه اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة بالموقف التعليمي.
- أن تتوفر الامكانيات اللازمة (متنوعة الشكل والحجم) لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح .
- محتوى البرنامج التعليمي المقترح : قامت الباحثة من خلال الإطلاع على العديد من المراجع والأبحاث والدراسات العلمية بمجالات البرامج تعليم السباحه عامه وسباحه الصدر بصفه خاصه مثل: جمال الجمل(2004)(10)، أشرف مرسى (2012)(6)، اسلام عبد المنعم وهناء محمود (2019)(2) بهدف إختيار مجموعة مقترحة من التمرينات والأنشطة المناسبة لطبيعة العينة، المهارات المراد تعلمها والإمكانات الموجودة وكذلك عدد وحدات البرنامج المقترح ومدتها الزمنية.
- وقد تم إختيار مجموعة من التمرينات والأنشطة المائية وإقتراح لعدد وحدات البرنامج التعليمي المقترح والهدف منه ومدته الزمنية، للعرض على السادة الخبراء المتخصصين في مجالات طرق تدريس الرياضات المائية، وعلم النفس الرياضي(مرفق 1)، والبالغ عددهم(7) خبراء، لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وأي مقترحات أخرى تشتمل على تعديل صياغة بعض الأهداف المعرفية، النفس حركية والإنفعالية، وقد ارتضت الباحثة نسبة مئوية(70.00%) فأكثر من رأى الخبراء لقبول التمرينات والأنشطة المائية بوحدات البرنامج المقترح(مرفق 6).
- ويشتمل البرنامج المقترح على(10) وحدات تعليميه تشتمل على التمرينات المطلوب أدائها بالنشاط التعليمي سواء خارج الماء أو داخله، تم تطبيقها فعلياً خلال(10) أسبوع بواقع وحدة كل أسبوع لمدة شهر ونصف متدرجة في الزمن، وتتكون أجزاء الوحدة التعليميه المقترحة من(الجزء التمهيدي، الجزء الرئيسي والجزء الختامي)(مرفق 6).
- إمكانات البرنامج القائم على نموذج نيدهام لتنمية اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة بسباحه الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية - بالاسكندرية تتمثل الإمكانيات اللازم توافرها لتطبيق محتوى البرنامج التعليمي المقترح وتحقيق هدف البحث في الإمكانيات البشرية(المعلم، الطالبات المتعلمات، منقذ أو أكثر، أخصائي إسعافات أولية، العمال أو المعلمين بحمام السباحة)، الإمكانيات المادية(جهاز تسجيل موسيقى، سماعات، جهاز كمبيوتر محمول(لاب توب)، لوحات طفو، أحبال، صافرة، أطواق ملونة،

صناديق خطو، مقاعد سويدية، أكواب بلاستيكية، بالونات ملونة، شرائط عريضة قماشية، كرات طبية متنوعة، زعانف، أثقال مختلفة الحجم، إشارات ملونة، عصا طويلة).

الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي القائم على نموذج نيدهام لتنمية اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة
بسباحه الصدر لطالبات كليه التربية الرياضيه - بالاسكندريه واشتمل البرنامج التعليمي المقترح على (10) وحدات بواقع (1) وحدة في الإِسبوع ولمدة (10) أسابيع في (1.5) شهر، وقد استغرق زمن الوحدة من (45: 90) دقيقة، على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تطبيق البرنامج (مرفق 6).

خطوات تطبيق مقياس اليقظة العقلية والبرنامج المقترح:

أولاً: الدراسات الإستطلاعية:

- **الدراسة الإستطلاعية الأولى:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية قوامها (20) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم (2022/03/1م)، واستهدفت التعرف على وضوح ومناسبة صياغة المفردات لمستوى فهم العينة وتقنين المقياس، وأظهرت النتائج وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس، مناسبة صياغة المفردات لمستوى فهم العينة وإيجاد معاملات صدق المقياس باستخدام صدق الإتساق الداخلي.

- **الدراسة الإستطلاعية الثانية:** تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية بعد فترة زمنية (10) أيام، وذلك يوم (2022/03/8م)، واستهدفت إيجاد معاملات الثبات للمقياس، وأظهرت النتائج تحديد درجة الثبات للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني.

- **الدراسة الإستطلاعية الثالثة:** تم تطبيق وحدة تعليميه من (البرنامج المقترح القائم على نموذج نيدهام للتعلم لتنمية اليقظة العقلية وتصحيح التصورات الخاطئة عند تعلم سباحه الصدر) على عينة إستطلاعية قوامها (20) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم (2022/03/10م)، واستهدفت التعرف على مناسبة محتوى الوحدة التعليميه الخاصه بتعلم وضع الجسم بسباحه الصدر لخصائص المتعلمات وقدراتهم وكذلك الإمكانيات المتاحة، مناسبة الزمن المحدد للتعلم، تحديد بعض المشكلات أو العقبات التي قد توجد أثناء تطبيق البرنامج ومحاولة إيجاد حلول لها، وأظهرت النتائج مناسبة التمرينات والأنشطة الحركية لخصائص واستعدادات المتعلمات كبار السن ، توافر الإمكانيات اللازمة، مناسبة وقت الوحدة التعليميه المقترحه لتحقيق الهدف منها وتم تدريب بعض المساعدين وتوزيع المهام لهم لتلافي العقبات والمشكلات خلال تطبيق البرنامج.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

- القياس القبلي: قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمقياس (اليقظة العقليّة للمتعلّقات) والمتغيّرات الأولى (الوزن، الطول والسن ومستوى الذكاء) على عينة أساسية قوامها (50) طالبة، وذلك يوم (2022/03/11م)، وقبل تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح والقائم على نموذج نيدهام للتعليم: تم تنفيذ (البرنامج التعليمي) لتنمية اليقظة العقليّة وتصحيح التصورات الخاطئة للمتعلّقات بحمام السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات - فلمنج بجامعة الإسكندرية على العينة الأساسية، وذلك في الفترة من يوم الموافق (2022/03/12م) إلى يوم (2022/5/28م)، لمدة (10) أسبوع بواقع وحدة تعليمية أسبوعية في شهرين وأسبوعين.

- القياس البعدي: تم إجراء القياسات البعديّة لمقياس (اليقظة العقليّة للمتعلّقات) على العينة الأساسية، وذلك يوم (2022/06/5م)، وبعد الإنتهاء من الأسبوع (العاشر) في البرنامج التعليمي المقترح .

الأساليب الإحصائية

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لتحليل المعاملات والمعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط، نسبة التحسن، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مترابطتين ومستقلتين.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث

تعرض الباحثة ما توصلت إليه من نتائج مصنفة في حدود منهج وإجراءات هذا البحث؛ وفقاً لفروض البحث؛ على النحو التالي؛

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي بمستوى التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في تصحيح التصورات الخاطئة عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في تنمية اليقظة العقليّة عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدي.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي بمستوى التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدي".

جدول (15): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبار مستوى التحصيل المعرفي

عند تعلم سباحة الصدر (ن=1 ن=2=50)

الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي (ن=2=50)	قيمة (ت)	مستوى	معدل التحسن
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية					

	الدالة		(ن=50)				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
147.85	0.000	14.49	2.04	10.36	2.65	4.18	التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر

* دال عند مستوى (0.05)

يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المتوسطين القبلي والبعدي في مستوى التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).

ويوجد تباين في معدل التحسن بلغ (147.85%) في إجمالي التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر.

وقد يرجع ذلك التحسن إلى تنفيذ محتوى البرنامج التعليمي المقترح والذي تم إعداده بصورة علمية مقننة وموجهة لتعلم سباحة الصدر بجانبها المعرفي والتطبيقي، وقد إلتزمت المجموعه التجريبية بممارسة أنشطة التعلم المحدده وفقاً لنموذج نيدهام للتعلم، كذلك التواصل المباشر بإلتقاء المعلم والمتعلم وجها لوجه وإشراك أكثر من حاسه في نقل وإستقبال المعلومات مما يؤثر بشكل كبير على وضوح رساله التعلم وإكتساب التصور الذهني السليم داخل الموقف التعليمي ويتيح فرصاً فعلية للتطبيق المباشر، ممايزيد من اليقظه العقلية للمتعلّمت ويساهم بشكل فعال في إنجاز المهام والتكليفات المعرفيه داخل مجموعات العمل بالمحاضرات والاستفاده من خبرات بعضهن البعض كما أن البرنامج المقترح ساعد في تنميه قدره على المشاركة بالمناقشه والحوار وتقبل الأفكار والآراء المختلفه وساهم في توفير بيئه تعلم تعمل على زياده فرص التعلم التعاوني والمشاركه الإيجابيه لتحقيق الأهداف والإهتمام بإكساب المتعلّمت التصورات الذهنيه السليمه للمفاهيم والمعلومات وتهيئه الفرص المناسبه لتوظيفها، مما يشجع المتعلّمت على أداء الأنشطة التطبيقية وإكتشاف المعارف الجديده من خلال تقديم المحتوى التعليمي في صورة مشكلات علميه وموضوعات تستثير ملاحظتهم ووعيهم ودوافعهم نحو الإستكشاف والتعلم .

وهذا ما يشير إليه كل من إبراهيم عبد العزيز (2014)(1) حيث أكد على فعاليه إستخدام نموذج نيدهام البنائي في تنميه مهارات اتخاذ القرار والتحصيل المعرفي، ويؤكد ذلك نتائج دراسات كل من محمد رشدي

(2017) (33)، سماح فاروق (2018م) (15)، على فاعليه نموذج نيدهام البنائي في تنميه التحصيل

المعرفي وتقدير الذات ومهارات التفكير مما قد يؤثر إيجابياً في عمليه التعلم ويزيد من جودتها وفعاليتها .

كما اتفقت نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسات كل من Lee, T. & Osman, K. (2011م) (49)،

أحمد خضير (2018م) (4)، محمد على (2019م) (34) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي بمستوى التحصيل المعرفي عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدي".

عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثاني؛ الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في تصحيح التصورات الخاطئة عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدي".

جدول(16): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية وفقا لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر (ن=1=2=50)

م	الاختبارات	القياس القبلي (ن=1=50)		القياس البعدي (ن=2=50)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معدل التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	وضع الجسم	0.28	0.38	1.45	0.44	*14.80	0.000	417.86
2	ضربات الرجلين	1.24	0.73	2.67	0.56	*12.51	0.000	115.32
3	ضربات الذراعين	1.87	0.86	3.92	0.80	*14.26	0.000	109.63
4	التنفس	0.60	0.33	1.21	0.25	*9.98	0.000	101.67
5	التوافق	0.80	0.42	1.38	0.34	*8.78	0.000	72.50
	الجانب المهاري وفق مراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر	4.77	1.35	10.63	1.21	*25.24	0.000	122.85

- * دال عند مستوى (0.05)

- يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المتوسطين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية وفقا لمراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).

- ويوجد تباين في معدل التحسن بلغ (122.85%) في إجمالي الجانب المهاري وفق مراحل الأداء الفني عند تعلم سباحة الصدر، وتتراوح في مجمل مراحل الأداء الفني ما بين (72.50%) و(417.86%).

وقد تعزى الباحثه نسبة التحسن المرتفعه لعدده أسباب من أهمها حدائه الخبره التعليميه مما جعل القياسات البعديه بعد تطبيق محتوى البرنامج التعليمى المقترح فى ضوء نموذج نيدهام للتعلم والذي تم إعداده بصوره علمية مقننة وموجهه لتصحيح التصورات الذهنيه والمعرفيه الخاطئه المرتبطه بكل مرحله من مراحل الأداء الفني بسباحه الصدر وذلك من خلال ترسيخ المفاهيم والقوانين العلميه السليمه والمرتبطه بالأداء عند تدريس الجانب المعرفى وتوظيفها بأساليب متنوعه فى الجانب المهارى على سبيل المثال عند تدريس مهاره وضع الجسم بالجانب المهارى لسباحه الصدر والتي كانت معدل التحسن الكلى لها (417.86%) بمتوسط حسابى للقياس القبلى بلغ (0.28) وللقياس البعدي (1.45) وإنحراف معيارى قدره (0.38) للقياس القبلى و(0.44) للقياس البعدي قامت الباحثه بالتأكيد على قوانين الحركه المرتبطه بأداء مهاره وضع الجسم كقانون الطفو لأرشميدس والذي ينص على أن " الجسم المغمور جزئياً أو كلياً فى سائل تؤثر عليه قوى الطفو التى

تساوى وزن السائل الذى يزيحه الجسم عند غمره " وكذلك التأكيد على أهم النقاط الفنية التى يجب مراعاتها على وضع الجسم من خلال عرض فيديو تعليمية للأداء الأمثل وصور متنوعة والتمثيل بالنموذج لاكتساب المتعلمات التصور الحركى السليم لأداء المهاره وإنطلاقاً من مبدأ أن الأداء الرياضى السليم لايتأتى إلا بالتكامل ما بين العقل والجسم فإن التصور العقلى السليم يساعد المتعلمات فى تجسيد الأداء المطلوب بصورة صحيحة وذلك من خلال توجيه الإنتباه بالمشيرات المتنوعة من صور وفيديوهات وشرح ووسائل إيضاح ثم بعد ذلك المناقشه فى أليه تنفيذ مهاره وضع الجسم بصورة صحيحة بإستخدام الأدوات المساعدة ومساعدته الزميل ثم التقسيم لمجموعات عمل وتنفيذ انشطه وتكليفات لمساعدته المتعلمات على تدعيم التصورات الصحيحة وتعديل الخاطئه من خلال تطبيق تفاصيل الأفكار المتعلقة بالجانب المعرفى والمقننه علميا وكذلك مقارنتها بالأداء الأولى للتأكد من سلامه الأداء ثم تنشيط مهاره التأمل من خلال ترك مساحه زمنيه محدده بالدرس للأداء الحر لما تم اكتسابه من مهارات بشكل سليم والتوصل لنقاط الضعف التى مازالت قائمه ومحاولة تعديلها باستخدام بعض الأدوات مثل حبال الطفو أو التمرينات المساعدة خارج الماء أو بمساعدة الزميل مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى لوضع الجسم لدى المتعلمات بشكل ملحوظ اتضح جلياً بمتوسط القياسات البعديه التى حصلوا عليها .

كما يرجع سبب التفوق والتحسن بضربات الرجلين والذى بلغ (115.32%) والذراعين التى بلغت (109.63%) إلى إدراك المتعلمات للمقاومات التى قد تواجههن داخل الوسط المائى وكيفية التعامل معها وقوانين نيوتن للحركة وكذلك تنميه قدرتهن على تطبيق تلك القوانين عند أداء ضربات الرجلين والذراعين بسباحه الصدر وذلك لتحقيق التكامل بين العقل والجسم فمهما كانت اللياقه البدنيه للمتعلمه مرتفعه فلا بد من وجود موجه لهذه القدرات والامكانيات فى الإتجاه السليم مع الإقتصاد بالوقت والجهد المبذول بالتعلم إضافه إلى ما يحويه البرنامج من تمرينات حركيه وأنشطة مائيه متعدده ومقننه وموجهه وفقاً لنوعيه الأخطاء سواء الفرديه أو الجماعيه وكذلك خصائص المرحله العمرية للمتعلقات مع مراعاة الفروق الفرديه بينهم .

أما عن أسباب ارتفاع نسب التحسن بالتنفس والتوافق فقد يرجع ذلك إلى إنتباه المتعلمات وإدراكهن لتوقيت أداء التنفس وإيقاع التنفس بسباحه الصدر كذلك تنظيم بيئه التعلم وإستخدام الأدوات المساعدة كالسنوركل وألواح الطفو والأجسام الطافية والأدوات المساعدة فى تنميه عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بسباحه الصدرعامة والإمكانات المتاحة لها تأثير إيجابى وفعال فى مساعدة المتعلمات على إدراك طبيعة وخصائص الوسط المائى بشكل أسرع وأدق مما أدى إلى على جذب انتباههن، وإستثارتهم نحو تعلم سباحه الصدر مع تخفيف حده القلق بالموقف التعليمى مما ترتب عليه زياده تركيزهن وتقليل تشتت إنتباههن، مما نتج عنه إرتفاع مستوي تحصيلهن للمعلومات وتوظيفها عمليا بصورة أدق وأفضل وقد ساهمت عمليات التصور العقلى الصحيح فى التوقع السليم لتطور مراحل الأداء الفنى بسباحه الصدر حيث أن إتباع نموذج نيدهام البنائى وفقاً لخطواته ومراحله العلميه الصحيحه زاد من دافعيه المتعلمات وشجعهن على الأداء بشكل متكامل .

كما اتفقت نتائج الفرض الثاني مع نتائج دراسات كل من رباب بدر (2018) (13)، ساره عبد الله (2018) (14)، منى السيد (2022) (40)، حمزه صديق (2022) (12)، في التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح في تصحيح التصورات الخاطئة لأداء المهارات الحركية بصفه عامه وسباحه الصدر بصفه خاصه وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في تصحيح التصورات الخاطئة عند تعلم سباحه الصدر لصالح القياس البعدى".

- عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثالث؛ الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في تنمية اليقظة العقلية عند تعلم سباحه الصدر لصالح القياس البعدى".

جدول (17): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في اليقظة العقلية عند تعلم سباحة

الصدر (ن=1، ن=2=50)

م	الاختبارات	القياس القبلي (ن=1=50)		القياس البعدى (ن=2=50)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معدل التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الملاحظة	14.54	1.15	16.70	1.05	41.24	0.000	14.86
2	التمييز اليقظ	11.10	1.07	13.40	1.11	35.13	0.000	20.72
3	التصرف بوعى	10.74	1.55	12.86	1.54	45.67	0.000	19.74
4	الانفتاح على الجديد	17.72	1.18	19.98	1.12	36.07	0.000	12.75
5	الوعى بوجهات النظر المتعدده	9.34	0.94	11.60	0.95	30.31	0.000	24.20
	اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر	63.44	2.91	74.54	3.15	93.54	0.000	17.50

- * دال عند مستوى (0.05)

- يتبين من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المتوسطين القبلي والبعدى في اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05).

- ويوجد تباين في معدل التحسن بلغ (17.50%) في إجمالي اليقظة العقلية عند تعلم سباحة الصدر، وتتراوح في المحاور ما بين (12.75%) و(24.20%).

وقد تعزى الباحثه ذلك التحسن في نتائج القياس البعدى إلى محتوى البرنامج المقترح والقائم على نموذج نيدهام للتعليم وما تضمنه من أنشطة متعددة بالجانبين المعرفى والمهارى ساهمت فى تعزيز قدره المتعلمات على الملاحظة الدقيقه والانتباه الواعى للقوانين والمعلومات التى يتم تدريسها وكذلك الظواهر الداخليه والخارجيه من إدراكات ، مشاعر ، إنفعالات ، بالإضافة إلى وجود الأنشطة الترويحيه الهادفه بنهايه على وحده تعليميه مصغره والتى ساهمت فى ادركهن لتأثير الانفعالات الإيجابيه على أدائهن المهارى كما أن سباحه الصدر خبره تعليميه مستحدثه على عينه البحث أى لم يسبق لهم ممارستها

والتعرف عليها ميدانياً وتعلمها يتطلب مستوى عال من التوافق والتركيز واليقظة لتتمكن المتعلمه من دراستها وتعلمها وتشير الابحاث والدراسات العلميه إلى تفاوت مستويات المتعلمين بسمه اليقظه العقلية فالبعض يتمتع بمستوى عال والبعض الآخر بمستوى أقل وهذا يتناسب مع مبدأ الفروق الفردية لذا حيث أنها قدره الفرد على الوعي والملاحظه الدقيقه للخبره الآنيه سواء كانت داخلية أو خارجية ووصف ماتحملة من صور مباشره بدقه دون التقييد بأحكام قبلية وهذا ما اتفق وأكدته دراسات كل من أحمد محمد (2017)(5)، هاله خير (2017) (44)، محمد السيد (2017)(32) ، kabat_zinnj (2019)(47) والتي اثبتت جميعها التأثير الإيجابي فى مستوى الأداء المهارى واليقظه العقلية للفرد الممارس.

إستخلاصات البحث

إنطلاقاً من تفسير ومناقشة نتائج البحث؛ تقدم الباحثه الإستخلاصات التالية:

- يؤثر البرنامج التعليمى المقترح فى ضوء نموذج نيدهام (Nedham) على إكتساب المعلومات والمفاهيم السليمه المرتبطه بتعلم سباحه الصدر .
- يؤثر البرنامج التعليمى المقترح فى ضوء نموذج نيدهام (Nedham) على تنميه اليقظه العقلية للمتعلقات فى تعلم سباحه الصدر .
- يؤثر البرنامج التعليمى المقترح فى ضوء نموذج نيدهام (Nedham) على تصحيح التصورات الذهنيه الخاطئه للمعارف والمعلومات والمهارات فى تعلم سباحه الصدر .

توصيات البحث

- فى ضوء إستخلاصات البحث؛ توصي الباحثه بما يلي:
- الإسترشاد بالبرنامج التعليمى المقترح فى ضوء نموذج نيدهام (Nedham) على تنميه اليقظه العقلية للمتعلقات فى تعلم أنشطه رياضيه أخرى .
- استخدام البرنامج التعليمى المقترح فى ضوء نموذج نيدهام (Nedham) على تصحيح التصورات الذهنيه الخاطئه للمعارف والمعلومات والمهارات عند تعلم أنشطه رياضيه مختلفه .
- إعداد وصقل المعلمين بمجال الرياضات المائية(الأخصائي، المعلم والمدرّب) للإهتمام بالإعداد النفسى، كأحد جوانب الإعداد فى رياضة السباحه عن طريق:
- تزويد المعلمين بالمعلومات والمعارف حول السمات النفسيه المختلفه وأهم المشكلات التي تواجه الممارسين، للتغلب عليها بإستخدام الأساليب العلميه المقننه .
- ممارسة المعلمين للتغذية الراجعة، وإستخدام الكلمات التشجيعية والحماسية للمبتدئين.
- استخدام المعلمين لوسائل تعزيز النواحي النفسية لدى المبتدئين كاليقظه العقلية والثقة بالنفس والشجاعة قبل التعليم والتدريب علي طرق السباحه.

- إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة لفعالية البرنامج التعليمي المقترح في ضوء نموذج نيدهام (Nedham) في بعض المتغيرات النفسية والبدنية والمهارية على رياضات مائية أخرى.

قائمة المراجع العلمية

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1 إبراهيم عبد العزيز البعلی (2014) : فعالية استخدام نموذج " نيدهام البنائي " في تنمية المهارات إتخاذ القرار والتحصيل الدراسي في مادة العلوم لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي بالمملكة العربية السعودية ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس 47 (3)، ص 13-36
- 2 اسلام عبد المنعم منصور و هناء محمود (2019) تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام الوسط المائى على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقى لسباحى المسافات القصيرة ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة اسبوط ، مجلد 3 عدد 49 .
- 3 أحمد إبراهيم قنديل (2003) :بناء خرائط التعارض وإستخدامها في تعديل التصورات البديله عن مفاهيم موضوع " الطاقه الكيمايئه " لدى طلاب الصف الأول الثانوى ، مجله كليه التربيه ، جامعه المنصوره ، ع 51 مج (2) ، ص 8
- 4 أحمد خضير جليهم (2018) : فاعليه التدريس بنموذج نيدهام البنائي في تحصيل ماده الأحياء والتفكير التأملى لدى طلاب الصف الرابع العلمى ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، جامعه القادسيه ، كليه التربيه .
- 5 أحمد محمد أبوزيد (2017) : فاعليه التدريب على اليقظه العقلية كمتدخل سلوكى جدلى في خفض صعوبات التنظيم الانفعالى ذو اضطراب الشخصيه الحديه وأثره على أعراض هذا الاضطراب ، مجله الارشاد النفسى ، مركز الارشاد النفسى ، 51 (1) ، ص 1-68
- 6 أشرف محمود مرسى (2012) تأثير برنامج مائى على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، مجلد 46، عدد 88، ص 95-126
- 7 أفنان حمدان الزهراني ، محمد أحمد فرج (2013) : فاعليه برنامج قائم على بيئه التعلم الإفتراضيه في تحصيل بعض موضوعات العلوم لطالبات الصف الثانى متوسط وإتجاهاتهن نحوها ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، جامعه الباحه ، السعوديه ، ص 82 .
- 8 الفرحاتى السيد محمود (1997) : دراسه تنبؤيه للعجز المتعلم والتشوّهات المعرفيه في ضوء بعض عوامل البيئه التعليميه المدرسه لدى طلاب المرحله الثانويه ، رساله ماجستير ، كليه التربيه ، جامعه المنصوره ، ص 115.
- 9 بلال موسى إبراهيم (2017) : التصورات الخاطئه لمفاهيم الديناميكا الحراريه لدى طلبه قسم الكيمياء بجامعة الأقصى بغزه وتصور مقترح لعلاجها ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، جامعه الإسلاميه ، غزة ، ص 17 .
- 10 جمال عبد الحليم الجمل(2004) التمرينات المائية واللياقه، مؤسسة الجمل للطباعة والاعلان ، طنطا .
- 11 حسن عبدالله شاكر (2023). أثر انموذج نيدهام البنائي في التدريس لدى طلاب المرحله الثالثه بجامعة سومر وتنمية تفكيرهم التخيلي.مجلة العلوم التربويه والإنسانيه، ع 23 .
- 12 حمزه صديق (2022) : تأثير برنامج مقترح للتصور العقلى في تحسين بعض مهارات السباحه الحره لدى السباحين (12-14) سنه ، مجله المعيار ، الجزائر ، ع(2) مج(13) .
- 13 رباب بدر ناصر (2018) : فعالية إستخدام نموذج نيدهام البنائي في تصويب التصورات الخطأ في ماده الأحياء وتنمية مهارات التفكير التوليدي لدى طلاب المرحله الثانويه ، مجله تطوير الأداء الجامعى ، جامعه المنصوره ، ع(6) ، مج (2) ، ص 99: 114
- 14 ساره عبد الله حسن (2018) : فاعليه النموذج البنائي سباعى المراحل على التصور العقلى والتحصيل المعرفى ومستوى الأداء المهارى لبعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طالبات كليه التربيه الرياضيه ، المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه ، جامعه حلوان ، ع (84) .
- 15 سماح فاروق المرسى (2018) :فاعليه استخدام نموذج " نيدهام البنائي" في تدريس العلوم 24لتنمية التفكير التحليلى وتقدير الذات لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادى ، المجله العلميه لكليه التربيه ، جامعه أسبوط ، 34(3) ، ص 57 .
- 16 سهير رعد يحيى، أيسل جليل قاطع. (2019). اليقظه العقلية وعلاقتها بالسباحه الحره 25 م لطالبات المرحله الثالثه.مجلة علوم التربية الرياضية، مج 12 ، ع 4 ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق .
- 17 صبري السيد بهنساوى (2021) : اليقظه العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين.دراسات تربويه ونفسية، كلية التربية – جامعة الزقازيق ، ع 112.
- 18 صلاح أحمد الناقه (2011) : فاعليه خرائط المعلومات في تعديل التصورات البديله لمفاهيم الضوء لدى طلاب الصف الثامن الأساسى ، مجله جامعه الإسلاميه للبحوث الإنسانيه ، ع (2) مج(19) ، ص 99.

- 19 عبد الحافظ محمد جابر سلامه (2012): تطبيق نموذج بايبي Bybee البنائي لتصويب التصورات الخاطئة في مجال تكنولوجيا التعليم لدى طلاب كلية المعلمين بجامعة الملك سعود ، مجله العلوم التربويه والدراسات الإسلاميه ، جامعه الملك سعود ، ع 3، مج24.
- 20 عبد السلام مصطفى عبد السلام (2009) : الإتجاهات الحديثه فى تدريس العلوم ، دار الفكر العربى ، القايره ، ص 54.
- 21 عبد الله إبراهيم يوسف (2015) : فاعليه إستخدام نموذج التعلم التوليدى فى تدريس المنطق على تصحيح التصورات الخاطئه للمفاهيم المنطقيه وتنميه الكفاءه الذاتيه لدى طلاب المرحله الثانويه ، مجله الجمعيه التربويه للدراسات الإجتماعيه ، ع 73.
- 22 عبد الله بن خميس امبوسعيدى (2004) : التعرف على الأخطاء المفاهيميه لدى طالبات الصف الأول الثانوى بمحافظه مسقط فى ماده الأحياء باستخدام شبكه التواصل البنائيه ، مجله مركز البحوث التربويه ، ع 25 ، مج 13 ، ص 43
- 23 عبدالله محمد خطابه (2005) : تعليم العلوم للجميع ، دار المسيره للنشر والتوزيع ، عمان .
- 24 عز الدين على عبدالمنعم. (2023). استخدام نموذج "نيدهام البنائي" في تدريس الدراسات الاجتماعية لتنمية مهارات التفكير الجانبي. المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة، مج 2، ع 1 .
- 25 على حسن عطيه (2010) تأثير إستخدام لبعض إستراتيجيات ماوراء المعرفة فى تدريس الجغرافيا على التحصيل المعرفى وتنميه التفكير التباعدى لدى طلاب الصف الأول الثانوى ، الجمعيه التربويه للدراسات الإجتماعيه ، كليه التربيه ، جامعه عين شمس (28) 124-69
- 26 فوقيه حسن رضوان ، نسرين السيد سويد (2019) : مقياس اليقظه العقلية ، مكتبه الأنجلو المصريه للنشر ، القايره ، ص 45.
- 27 كمال عبد الحميد زيتون (2002) : تدريس العلوم للفهم رؤيه بنائيه ، دار الفكر العربى ، القايره ، ص 642.
- 28 كمال عبد الحميد زيتون (2008) : تصميم البرامج التعليميه بفكر البنائيه ، تأصيل فكرى وبحث أمبريقي ، القايره ، دار عالم الكتب للطباعه والنشر والتوزيع .
- 29 كمال عبد الحميد زيتون (2009) : عمليات العلم والتربيه العمليه ، الإطار العلمى لتقييم العلوم فى ضوء الدراسات الدوليه للعلوم والرياضيات ، القايره ، دار عالم الكتب للطباعه والنشر والتوزيع .
- 30 محمد أحمد الناشرى (2008) : التصورات البديله عن بعض مفاهيم الوراثة لدى طلاب الصف الثالث المتوسط بمحافظه القفذه ، رساله ماجستير غير منشوره ، جامعه أم القرى ، السعوديه، ص35
- 31 محمد السيد الكسباني (2010) : مصطلحات فى المناهج وطرق التدريس ، مؤسسه حورس الدوليه للنشر ، الاسكندريه ، ص105 .
- 32 محمد السيد عبد الرحمن ، إيمان حمدان الطائي (2017) : اليقظه العقلية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعه فى كل من مصر والعراق (دراسه مقارنه) ، جامعه الزقازيق ، كليه التربيه ، مجله الدراسات التربويه والنفسيه (97) ، ص 40-5.
- 33 محمد رشدى أبوشامه (2017) : فاعليه نموذج نيدهام البنائي فى تنميه التحصيل المعرفى ومهارات التفكير التأملى وبعض أبعاد الحس العلمى لدى طلاب الصف الأول الثانوى ، المجله المصريه للتربيه العمليه 20(5) 99- 156 .
- 34 محمد على أحمد الشحات (2019) : أثر إستخدام نموذج نيدهام البنائي فى تدريس العلوم على المفاهيم وعمليات العلم الأساسيه لدى التلاميذ ذوى الدافعيه المنخفضه للتعلم بالصف الرابع الإبتدائي مجله العلوم التربويه ، كليه التربيه (قنا) ، جامعه جنوب الوادى ، ع (38) ، ص 483-551
- 35 محمد على صلاحات ، رافع عقيل الزغول (2018) : القدره التنبؤيه للعوامل الكبرى للشخصيه باليقظه العقلية لدى طلبة جامعه اليرموك ، مجله القدس للأبحاث والدراسات التربويه والنفسيه ، مجلد (9) عدد(25) .
- 36 محمود إبراهيم عبد العزيز (2013) : أثر إستخدام إستراتيجيه توليفيه قائمه على التعلم النشط فى التحصيل الأكاديمى وتعديل التصورات الخاطئه وتنميه الدافع للانجاز لدى طلاب بالصف الثانى الثانوى الزراعى منخفضى التحصيل ، دراسات عربيه فى التربيه وعلم النفس ، ع 42 ، مج 2
- 37 محمود طاهر الوهر (1992) : تغيير المفاهيم البديله للطلبة وعلاقته بنمط تعلمهم وسمات شخصيتهم وإتجاهتهم العلميه ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، جامعه 15123الأردنيه .
- 38 مروة نعمان عبداللطيف دغيدى، هيام صابر صادق شاهين. (2021) . اليقظه العقلية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلبة الجامعة.مجلة بحوث، مج 1، ع 9،
- 39 مصطفى أحمد بيومى (2003) : الأخطاء الشائعه فى كتابه المعادله الكيمياءيه لدى معلمى العلوم وطلاب الصف الثالث الاعدادى ، دراسات بالمناهج وطرق التدريس ، جامعه عين شمس كلية التربيه – الجمعيه المصريه للمناهج وطرق التدريس ، عدد(89) ، 2003.

- 40 منى السيد عبد الفتاح (2022) : تأثير تدريبات التصور العقلى فى تحسين الأداء المهارى لناشئات الكاتا فى رياضه الكاراتيه ، مجله الوادى الجديد لعلوم الرياضه ، ع (3) مج (7) ، ص 91-113.
- 41 نائل محمد أكرس (2016) : أثر برنامج اليقظه الذهنيه فى خفض أعراض الوهن النفسى لدى عينه من طلاب جامعه جوف.
- 42 نابغ ناصر سامى، وهيب رمضان ياسين ، وجدان محمد إبراهيم ، محمد الشحات إبراهيم (2022). "بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين." المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعه المنصوره ، ع 45.
- 43 هبه صالح الغليظ (2007) : التصورات البديله للمفاهيم الفيزيائيه لدى طلبه الصف الحادى عشر وعلاقتها بالإتجاه نحو ماده الفيزياء، رساله ماجستير ، غير منشورة ، جامعه الإسلاميه ، غزه .
- 44 هاله خير إسماعيل (2017) : المرونه النفسيه وعلاقتها باليقظه العقلية لدى طلاب كليه التربيه (دراسه تنبؤيه) ، مجله الارشاد النفسى ، 50 (1) ، 335-287 .
- 45 وفاء عبد الكريم الزاغه (2010): التفكير الخرافى والمفاهيم العلميه الخطأ ، ديونو للنشر والتوزيع ، الأردن ، ص 27.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 46 Bishop,s.,lau m.,Shapiro,s.l.,mind fullness: aproposed operational definition .science and practice, 11(3) 230-241.
- 47 Kabat.z.j(2006): using The wisdom of your body and mind to face strees New york ,springer scince (145).
- 48 Langer E.(2002): The construct of mind fullness – Journal of social Issues 56(2).1-9
- 49 Lee, T. & Osman, K.(2011): Effectiveness of Interactive Multimedia Module with Pedagogical Agent (IMMPA) in The Learning of Electrochemistry: A Preliminar Investigation. Asia-Pacific Forum on Science Learning and Teaching, Vol.12, No. 2, Article 9.
- 50 Moran, k (2011): perceived and real swimming competence among young adults in new zealand. Proceedings of the world drowning prevention conference, da nag, Vietnam, 10-13th may, 2011, p.202
- 51 Needham, R., & Hill, P. (1987). Teaching Strategies for Developing Understanding in Science. Children's Learning in Science Project.
- 52 Neff,D.(2003) : The development validation of scale to measure self –compassion . self and identity ,2,233-250.