فاعلية برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل

المهارى وتحسين أداء ناشئى سبحة الصدر

*د/ ماجد محمود محمد إبراهيم

1- مقدمة البحث:

بعد التقدم العلمي مهمة إنسانية من ضمن غاياتها في المقام الأول استكشاف القدرات الكامنة التي

وهبها الله عز وجل لتكريم الإنسان وتكريسها لتحقيق الحياة المتوازنة للفرد، فالبحث العلمي له أبعاد

متشعبة العلوم والثقافات لم ولن تقتصر على تخصص معين فهو منظومة متكاملة تعمل في تناغم

للتوصيل إلى عظمة إبداع الخالق، وقد برزت وأثبتت التربية الرياضية في سياق أطوار الجودة الشاملة

هذه النظرية ونشرت ثقافاتها في مختلف المجتمعات لإثبات فاعليتها بالتكامل مع العلوم الأخرى كونها

علم يقف على قدم المساواة بل ويوظف العلوم الأخرى في سبيل الارتقاء للفرد

ويشير ماك برايد William Hamilton (2000) عن وليم هاميلتون Mac Bride عن أن التصور الذهني يؤثر

علماء ما وراء الطبيعة (البارايسكولوجي) في أن أعظم ما في الأرض هو الإنسان وأعظم ما في الإنسان

هو العقل، ولذلك اتجهت معظم الدراسات والنظريات الحديثة إلى تأكيد مفهوم التكامل والاعتماد المتبادل

بين المخ والجسد والتي تعتبر الحقيقة الأساسية في الحياة. (3:6)

ويتفق كل من محمد العربي (2002)، حسن علاوى (2002) على أن التصور الذهني يؤثر

بصورة إيجابية على تحسين الأداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية


بينما يضيف أحمد أمين، طارق بد الدين (2001) أن التصور الذهني طريقة جديدة ومبتكرة

لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للرياضين، وتكمن أهميته في الهيئة العقلية لتصور أداء

مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة لمجموعة العضلات المسنولة على أداء تلك المهارة، وكذلك تنبيه

حسي لمراكز المخ المسنولة عن أداء تلك المهارة. (3:2) (2008)

وفي هذا الصدد تشير الدلابي (2008) إلى التصور الذهني على أنه عبارة عن حلول ذاتية لبرامج

مدرس دكتور بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

*
مقدّم من المتعلم للتغلب على صعوبة الأداء الفني المركي، وهو عملية تكرار التصور الذاتي والإرادي لخط سير حركة أو مهارة معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الروتة والسمع والإحساس بمكان الحركة وزمانتها فهو (نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي) إذ أن الصور العقلية التي تتكون خلال التصور الذهني تسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية، لأن عمليات التفكير يتغير عنها انطباعات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، حيث يتضمن تعلم الأداء البدني وال身心健康 بالنشاط الذهني واسترجاع خطوات الأداء الفني ومن ثم الأداء الرسمي لها. (الدليلي 32: 133)

ويؤثر كل من أمن الخولى، محمود عبد الفتاح (1999) على أهمية استراتيجية التصور الذهني في كونها من استراتيجيات التخزين التي تتم في شكل صور ذهنية، حيث تعتبر نظائر مباشرة للأشياء والأفعال، وتعتمد على الخصائص الحسية والإدراكية العينية لهذه الأشياء، وتقيده هذه الاستراتيجية في زيادة معنى المعلومات من خلال الربط بينها وبين الخبرات الحسية لدى الرياضي (18: 585)

وهذا ما أوضحه كارثيك (2002) أن التصور الذهني يسهم في تمكين الرياضي من تنقية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الاللحة الحركية باستخدام التخيل والتصور مع ضرورة توفر عنصر الهدوء خلال جميع مراحل التصور الذهني. (2: 26)

ويعرف أحمد صالح (2004) التصور الذهني بأنه العملية التي تتيح للفرد الفرصة لإنكار أو تعديل وتوقيع الممرات العصبية المستخدمة لتنسيق التوافق العصبي عن طريق ت揭露ها داخل العقل من خلال مدخلات خيالية مثل المدخلات الحسية الحقيقية لكي يصبح بديلا جيدا للممارسة الحقيقية. (21: 4)

عما عرفه حسن علاوي (2002) نقلا عن "هاريس" بأنه استدعاء أو استحضار "Harris " (2002) أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو الأحداث المخزنة وعدم واقع الخبرة بما يعمل على إنشاء إحداث الخبرات الماضية، ولا يقتصر التصور فقط على استرجاع هذه الخبرات بل أفكار وخبرات جديدة (18: 55)

وسضيف فين فرا (2000) Ven Phra(W) أن هناك أصول قديمة للتصور الذهني ما تزال تمارس Buddhism لدى بعض الديانات في جنوب شرق آسيا ومنها البوذية والذين يعني الانتقال من وسط إلى آخر باستخدام العقل فقط، وقد أثبتت الدراسات الحديثة وجود عدة فوائد لهذا المذهب، منها إرتفاع معدلات الأداء، وانخفاض معدلات الخطأ، إرتفاع
اللياقة العقليّة وكذلك تنشيط المخ وتحديده، إضافة إلى تحمل المسؤولية والتغلب على مختلف الأزمات الصعبة، والمساهمة في تحقيق الأهداف التي كانت صعبة من قبل. (3:7)

وقد أكدت لدى Lind S. (1999) على أهمية ممارسة التصور الذهني وأساليبه كالاسترخاء الذي يحقّق أفضل بيئة إنتاجية للمخ، وذلك حتى تستطيع أفرادplen الشعورين من خلال المخ بذل الجهود الذي يتراوحي مع كم المعلومات المتوفّرة، حيث أن المخ هو الحاسب الإنساني الذي تم تمرّه بالذكاء من الرسائل العصبية في كل ثانية بين جزءين الأيمن والأيسر سواء في حالة البيضة أو النوم، حيث ينتقل المخ في حالة الاسترخاء التام من حالة الإدراك الخارجي إلى حالة الإدراك الداخلي والتي تشكل الحدود البيئية بين النوم والبيضة. (8:27)


- مفهوم التصور الذهني:

توضّح بليسينجر Plessinger (1999) أن مفهوم التصور الذهني، التصور البصري، الاسترخاء العقلي، هي كلها مفاهيم متشابهة ومتزامنة تعرّف على أنها الخبرة العملية التي تكون الخبرة الإدراكية ولكنها تحدث في غياب المثير المناسب لتوعية هذا الإدراك. وتحدد إرديا (13:9)

وقد أوضح وروبرت نايدر (1999) أن التصور الذهني هو سيلة يمكن من خلالها تكوين تصورات (خبرات سابقة)، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغض الإعداد العقلي للأداء يطلق عليها الخريطة العقلية، بحيث كلاً كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واعدة لأجزاء الجسم تحدّد ما هو مطلوب منها. (11:17)

ويضيف محمد العربي (2001) أن التصور الذهني هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والظاهر التي سبق الفرد إدراكها، وبدأت بالأجزاء ثم بالكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدد لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (16:7)

بينما يشير حسين علاوى (2002) أن التصور الذهني وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل الرياضي لكي يستجب طبقًا لهذه البرمجة. (18:18)

3
بينما يوضح مفتي إبراهيم (2002) أن التخيل العقلي (التصور الذهني) يتضمن أكثر من مجرد الإحساس من خلال الرؤية، بالنسبة من أن الرؤيا تكون هي صفة الإحساس الغالبة فيه، فإنه يتضمن أيضا الإحساس السمعي، الإحساس اللمسي. (22:107)

ويوضح ديو بولد فان (2010) أن التصور الحركي يعتبر مهارة عقلية تمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس طريقة وتسليل أدائها الفعلي. (10:185)

- أنماط التصور الذهني:

1. التصور الذهني الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن السباح يستحضر الصورة الذهنية للأداء الأمثل لسباح متميز أو بطل رياضي، وأن السباح يقوم بمشاهده شريط سينمائي أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر السباح الصورة الذهنية كما هي.

2. التصور الذهني الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن السباح يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سابق اكتسبها، أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة تابعة من داخلة وليس كنتيجة لمشاهدة لأشياء خارجية، وفي هذا النوع ينتقد السباح ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهامات المعمودية. (317 ,138)

- فوائد التصور الذهني:

يشير أسماء كامل راتب و محمد حسن علاوي أن من الأفكار الذي إحساس التصور الذهني بالنسبة للرياضي ما يلي:

والتي يوضحها شكل (1)

![diagram](image-url)
2- مشكلة البحث:

من منطلق الاهتمام بالأساليب الحديثة في تعلم السباحة، لما لها من دور إيجابي وفعال في إقناع التعليم وتطوير مستوى الأداء حيث تعد من الإستراتيجيات الفعالة في طرق وأساليب التدريس والتي من شأنها الارتقاء بكل من المستوى البدني والمهاري للرياضيين بشكل عام، والسباحين بشكل خاص، وخاصة بعد أن أصبحت للمهارات الذهنية أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء وذلك بمراجعة خطوات الأداء ذهنيا والتخلص من الأخطاء وتحرير الأسلوب الصحيحة، إذ يتم مقارنة الاستجابة بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة، ونظرًا لما يحتاجه السباح لتحقيق المستوى الرقمي من استجابة وتحرير للخطوات الأساسية قبل الأداء الفعال، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج المسح المجري للدراسات السابقة فقد لاحظ الباحث افتقار أغلب البرامج التعليمية والتدريبية المخططة من قبل المدرسين والمدرسين إلى التصور الذهني في إعداد وتهيئة السباحين وبخاصة في سباحة الصدر، وفي حدود علم الباحث لم تتطرق أي من الدراسات السابقة إلى دراسة فعالية برنامج باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل المهاري وتحسين أداء ناشئي سباحة الصدر مقارنة بالأسلوب التقليدي، وهذا ما دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة.

أهداف البحث:

ههدف البحث إلى: 

1. تصميم برنامج مقترح لناشئي سباحة الصدر مبني على إستراتيجية التصور الذهني.
2. التعرف على مدى فاعلية البرنامج المقترح (باستخدام إستراتيجية التصور الذهني) على كل من: 
   أ. مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لناشئي سباحة الصدر (وضع الجسم- حركات الذراعين - حركات الرجلين- التنفس- التوافق الكلى).
   ب- نسبة التحسن الزمني لأداء ناشئي سباحة الصدر.

فرضيات البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفرضيات التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل للمهار للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل للمهارات للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" لصالح القياس البعدي.
3- توجد فروع دالة احصائياً في القياس البعدي بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قد البحت" لصالح المجموعة التجريبية
4- توجد فروع بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهني للمهارات الأساسية في سباحة الصدر ومهارات التصور الذهني لصالح المجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث:
- استراتيجية التدريس:
هي إطار خطة مفيدة للتعليم في الدرس، تؤدي حولها وظائف التدريس المختلفة، والتي تتمثل في انتقاء المحتوى، أعمال التوصيل، النتاج الباحثي، التغذية الراجعة والتقديم. (17 : 218)
- التحصيل المهاري:
ويقصد به إجراء مجموع الدرجات التي يحصل عليها السباح لكل اختبار من الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في سباحة الصدر قيد البحت. "تعريف إجراي".

- الدراسات المرتبطة بالبحث
1- أجرى خالد محمد خالد ابو زيد 2005 م دراسة ماجستير بعنوان (تأثير برنامج تصور عقلي لمهارات البدء والدوران على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحين في سباحة 100 مزحف على البحت).
2- أجرت رشا محمد توفيق محمد 2001 م دراسة ماجستير بعنوان (........)
( التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين في السباحة )

هدف الدراسة: التعرف على دراسة الفروق بين زمن التصور العقلي ووزن الأداء الفعلي للناشئين في سباحة الزحف على البطن وتأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية، واستخدمت الباحثة المنهج التجربي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة اثنين احداها تجريبيا والأخرى ضابطة بطريقة القياس البعدي والقليبي. ومن أهم النتائج: البرنامج المقترح للتدريب العقلي باستخدام التصور العقلي قد أثر إيجابيا على تطوير زمن الأداء للسباحة الزحف ومن أهم التوصيات تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على الناشئين لما له من دور في تطوير المستوى الرقمي (11)

3- أجرى محمد عبد الرحمن محمد المجر دراسة ماجستير 1998 م بعنوان تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي المنافسات

هدف البحث: التوصل إلى تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي للسباحي المنافسات.

استخدم الباحث المنهج التجربي بالقياس القليبي والبعدي لمجموعة البحث تم إجراء الدراسة على عينة قوامها 26 سباح تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعتين ضابطة قوامها 13 سباح و مجموعة تجريبية قوامها 13 سباح باستناد المنصورة الرياضي من أهم النتائج أوضح البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيرا إيجابيا على تطوير المستوى الرقمي لسباحي المنافسات ومن أهم التوصيات تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على السباحين نظرا لأهميته في مرحله المنافسات. (19)

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في البحث في:
- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات في البحث الحالي.
- تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك باجراء القياس القليبي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ومقارنة نتائج التحصيل المهاري قبل وبعد التجريب للتحقق من فروض البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:
يتمثل مجتمع البحث (26) ناشئي في مختلف السياحات (بنادي البنك الأهلي)، وقد تم اختيار هذا النادي للأسباب التالية:

1. سهولة الاتصال بأفراد عينة البحث
2. توافر المساعدات من المدربين بمدارس السباحة أثناء التدريب الصيفي بالنادي لمساعدة الباحث في إجراء القياسات المتعلقة بعينة البحث، وكذلك تطبيق استراتيجية التصور الذهني المقترح.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمده من ناشئي سباحة الصدر للمرحلة الدراسية تحت (12) سنة ممن توافر فيهم الشروط التالية:

1- يتراوح العمر الزمني من (9–12) سنة
2- ملزمون بساحة الصدر وفقاً لرأي الحكام
3- من المنظمون في حضور التدريبات
4- من الذكور فقط

وقد تم اختيار (26) ناشئي بطريقة عمده ممن توافر فيهم الشروط السابقة بمثول حوالي (20%) من أجمالي مجتمع البحث، واستبعاد (5) ناشئي للأسباب التالية:

1- من هم دون (9) سنوات وعددهم (15) ناشئ
2- من هم غير ملزمون بساحة الصدر وفقاً لرأي الخبراء وعددهم (11) ناشئ
3- الفتيات وذلك لصعوبة التعامل معهن وعدم موافقة معظم أولياء أمورهن، وكذلك لتجنب الاختلافات بين البنين والبنات في هذا السن وعدهم (40) ناشئ
4- غير المنتظمون في التدريبات وعددهم (10) ناشئ

وقد تم تقسيم عينة البحث إلى:

1- عينة الدراسة الأساسية:

وعددها (16) ناشئي ممن سبق لهم ممارسة سباحة (الصدر) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين

1- عينة الدراسة الاستطلاعية

وعددها (16) ناشئي بساحة الصدر من نفس مجتمع البحث، ومن خارج عينة البحث الأساسية تم تقسيمهم إلى:

1- (5) من الناشئين المتميزين في سباحة الصدر
2- (5) من الناشئين في سباحة الصدر غير المتميزين (وفقاً لرأي الخبراء)

وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة الحالية.
تم إجراء القياسات لعينة البحث في معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية لسياحة الصدر
(مرفق 1) قيد البحث يوم ١٠/٦/٢٠١١ م الموافق الجمعة وذلك لإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتقلطح بين أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات (قيد البحث) والتي يوضحها جدول (١)

تجامع عينة البحث في معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية لسياحة الصدر قيد البحث

\( N = ٢٦ \)

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات الاحصائية</th>
<th>الحد العلوي</th>
<th>الحد السفلي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>العمر الزمني</td>
<td>١٠٠ - ١٠٠٠</td>
<td>٠ - ١٠٠</td>
</tr>
<tr>
<td>الطول</td>
<td>١٣٩.٦٦٧ - ١٦٩</td>
<td>١٠ - ١١٠</td>
</tr>
<tr>
<td>الوزن</td>
<td>٥٩٧ - ٦٣٢</td>
<td>٥٥٦ - ٥٧٤</td>
</tr>
<tr>
<td>قوة عضلات الذراعين</td>
<td>٤٤٥ - ٥٤٥</td>
<td>٤٠ - ٥٠</td>
</tr>
<tr>
<td>قوة عضلات الرجلين</td>
<td>٨٠٧ - ٨٤٩</td>
<td>٨٠٥ - ٨١٩</td>
</tr>
<tr>
<td>القوة المميزة بالسرعة</td>
<td>٣٠٣ - ٣٠٤</td>
<td>٣٠٣ - ٣٠٥</td>
</tr>
<tr>
<td>لعضلات الذراعين (اختبار دفع كرة طبية)</td>
<td>٢٠ - ٢٢</td>
<td>٢٠ - ٢٢</td>
</tr>
<tr>
<td>القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الوثب الطويل)</td>
<td>١٧٧ - ١٨٧</td>
<td>١٧٧ - ١٨٧</td>
</tr>
<tr>
<td>مرونة مفصل رسغي القدمين</td>
<td>٢٣ - ٣٣</td>
<td>٢٣ - ٣٣</td>
</tr>
<tr>
<td>مرونة مفصل الفخذين</td>
<td>١٢ - ١٢</td>
<td>١٢ - ١٢</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق</td>
<td>١١٢ - ١١٣</td>
<td>١١٢ - ١١٣</td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو واختبارات القدرات الحركية (قيد البحث) لعينة البحث إنحصرت ما بين ما بين (± ٣٠) (٣٠±٣٠) مما يشير إلى تجامع عينة البحث

الإجراءات الإدارية:
تم أخذ المواقف الإدارية من الجهات المعنية (كلية التربية الرياضية بدمياط، مدير عام نادي البنك الأهلي) لإجراء البحث مرفق (2).

- أدوات جمع البيانات:

ـ اعتمدت الباحث في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات هي:

- المقابلات الشخصية.
- جهاز الرستمتر لقياس الطول، الوزن.
- اختبارات مهارية لقياس مهارات ساقة الصدر (وضع الجسم - حركات الذراعين - حركات الرجليين - التنفس - التوافق الكلي) مرفق (3).

- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث:

- صدق اختبارات المهارات الحركية (قيد البحث):

- تم حساب صدق التماس اختبارات المهارات الحركية عن طريق تطبيق الاختبارات يوم 12/3/2011 م الموافق الأحد على مجموعتي قام كل منهما (5) من الناشئين إحداهما من الممارسين المتميزين لساقة الصدر والأخرى من غير المتميزين وتم ايجاد الفروق بين المجموعتين والذي يوضح جدول (2).

جدول (2):

- دلالة الفروق بين السباحين المتميزين وغير المتميزين في ساقة الصدر في اختبارات المهارات الحركية قيد البحث (ن = 2=5)

<table>
<thead>
<tr>
<th>قيمتهدية</th>
<th>الناشئين المتميزين</th>
<th>الناشئين غير المتميزين</th>
<th>الوحدة القياسية</th>
<th>البداية</th>
<th>النهاية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مجموع الجسم</td>
<td>1.8944</td>
<td>1.6000</td>
<td>1.3600</td>
<td>0.0894</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>حركات الذراعين</td>
<td>1.5400</td>
<td>1.4200</td>
<td>1.3600</td>
<td>0.0894</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>حركات الرجليين</td>
<td>1.6200</td>
<td>1.4200</td>
<td>1.3600</td>
<td>0.0894</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التنفس</td>
<td>1.5200</td>
<td>1.4200</td>
<td>1.3600</td>
<td>0.0894</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الكلي</td>
<td>1.5200</td>
<td>1.4200</td>
<td>1.3600</td>
<td>0.0894</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>الدورة الكلية</td>
<td>6.8000</td>
<td>5.4000</td>
<td>4.0000</td>
<td>0.5477</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>زمن الأداء</td>
<td>4.9600</td>
<td>3.8944</td>
<td>2.0414</td>
<td>0.8944</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة ت جدول (2) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.23 وضع مستوى دلالة 0.01 = 3.17.
يتحى من جدول (٢) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين مجموعة الناشئين غير المتميزين والمتميزين في ساحة الصدر في الاختبارات المهارية لصالح مجموعة المتميزين، الأمر الذي يشير إلى قدّرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة.

- تّبّات اختبارات المهارات الحركية (قيد البحث):

  - تم حساب ثبات اختبارات المهارات الحركية لساحة الصدر (قيد البحث) عن طريق تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قومها (٤٠) ناشئين بفارق زمني أسبوع في الفترة من الأثنين 6/10/١٣٠٩ إلى الأحد ١٣/١٦/١٣١٠ م وأيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وكذلك ايجاد معامل الثبات باستخدام معامل (الفا كرونباخ) والذي يوضحه جدول ٣

جدول (٣)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات لاختبارات المهارات الحركية(قيد البحث)


<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل المثلث (الفا كرونباخ)</th>
<th>معامل الثبات (الفا كرونباخ)</th>
<th>التطبيق الثاني</th>
<th>التطبيق الأول</th>
<th>وحدة القياس</th>
<th>المئات</th>
<th>المئات</th>
<th>المئات</th>
<th>المائة</th>
<th>المائة</th>
<th>المائة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>± ±</td>
<td>± ±</td>
<td>± ±</td>
<td>± ±</td>
<td>± ±</td>
<td>± ±</td>
<td>± ±</td>
<td>± ±</td>
<td>± ±</td>
</tr>
<tr>
<td>٠٨٧٦٨٢</td>
<td>٠٧٧٩٣</td>
<td>٠٨٧٥٥٦</td>
<td>١٤١٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١١٠٧٥</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١١٠٧٥</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
</tr>
<tr>
<td>٠٧٣٠</td>
<td>٠٧٣٠</td>
<td>٠٧٣٠</td>
<td>١٤٢٠</td>
<td>١٤٢٠</td>
<td>١٠٢٣٠</td>
<td>١٤٢٠</td>
<td>١٤٢٠</td>
<td>١٠٢٣٠</td>
<td>١٤٢٠</td>
<td>١٤٢٠</td>
</tr>
<tr>
<td>٠٧٥٣٠</td>
<td>٠٧٥٤٠</td>
<td>٠٧٥٤٠</td>
<td>١٤٧٠</td>
<td>١٤٧٠</td>
<td>١٠٩٦٦</td>
<td>١٤٧٠</td>
<td>١٤٧٠</td>
<td>١٠٩٦٦</td>
<td>١٤٧٠</td>
<td>١٤٧٠</td>
</tr>
<tr>
<td>٠٨٨٣٠</td>
<td>٠٨٨٤٠</td>
<td>٠٨٨٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٠٩٨٧</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٠٩٨٧</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
</tr>
<tr>
<td>٠٧٧٨٨</td>
<td>٠٧٧٨٨</td>
<td>٠٧٧٨٨</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٠٨٧٥</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٠٨٧٥</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
</tr>
<tr>
<td>٠٨٥٢٤</td>
<td>٠٨٥٢٤</td>
<td>٠٨٥٢٤</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٠٨٣٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٠٨٣٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
</tr>
<tr>
<td>٠٨٨٨</td>
<td>٠٨٨٨</td>
<td>٠٨٨٨</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٠٨٠٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٠٨٠٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
<td>١٤٤٠</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة (٥):
*في جدول (٥) عند مستوى دالمة (٠٠٠٠) = ٠٦٣٢. عند مستوى دالمة (٠٠٠٠٠) = ٠٨٧٥*
المعالقات العلمية لقياس التصور الذهني (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحركي - التصور الانفعالي - التحكم في الصورة) في المجال الرياضي (محمد العربي، ماجدة إسماعيل) (2001)

أولاً: صدق مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي:

- تم حساب صدق التماثل لقياس التصور الذهني في المجال الرياضي عن طريق تطبيق المقياس بأعداده الخمسة على مجموعتين قوم كل منهما (5) من الناشئين إحداهما من الممارسين المتميزين لساحة الصدر والأخرى من غير المتميزين وتم إيجاد الفروق بين المجموعتين والذي يوضح جدول (4).

جدول (4)

<table>
<thead>
<tr>
<th>قيمة ت</th>
<th>الناشئين المتميزين</th>
<th>الناشئين غير المتميزين</th>
<th>وحدة القياس</th>
<th>أبعاد مقياس التصور الذهني</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>س</td>
<td>م</td>
<td>م</td>
<td>م</td>
</tr>
<tr>
<td>9.000</td>
<td>1.095</td>
<td>0.8944</td>
<td>5.400</td>
<td>درجة</td>
</tr>
<tr>
<td>6.532</td>
<td>1.1401</td>
<td>8.600</td>
<td>1.2247</td>
<td>7.000</td>
</tr>
<tr>
<td>3.055</td>
<td>1.7888</td>
<td>8.200</td>
<td>0.8944</td>
<td>5.400</td>
</tr>
<tr>
<td>2.359</td>
<td>2.1679</td>
<td>8.800</td>
<td>0.8366</td>
<td>7.200</td>
</tr>
<tr>
<td>1.452</td>
<td>1.20</td>
<td>7.90</td>
<td>1.77</td>
<td>8.70</td>
</tr>
<tr>
<td>6.325</td>
<td>2.07364</td>
<td>30.400</td>
<td>8.944</td>
<td>26.400</td>
</tr>
</tbody>
</table>

والقياس ككل من خلال جدول (4)، يتمبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة، حيث أن قيمة ت المحاسبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية .05، الأمر الذي يشير إلى صدق المقياس.

ثانياً: ثبات مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي:

تم حساب ثبات مقياس التصور الذهني (قيد البحث) (قيد البحث) عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها تحت نفس الظروف وبنفس التدابير على عينة الدراسة الاستقصائية والتي تشمل لائحة أجابها (10) ناشئين فرقة زمني أسبوع في الفترة من الاثنين 6/26/2011 إلى الاثنين 6/26/2012، وتم إيجاد تعدد الارتباط بين النتائج الأول والثاني ومعامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والذي يوضحه جدول (5).

جدول (5)

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعامل الثبات لأبعاد مقياس التصور الذهني (قيد البحث)</th>
</tr>
</thead>
</table>

(ن = 5)
<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الارتباط (الفا كرونباخ)</th>
<th>معامل التطبيق الثاني</th>
<th>التطبيق الأول</th>
<th>وحدة القياس</th>
<th>أبعاد مقياس التصور الذهني</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0.866</td>
<td>0.763</td>
<td>0.9944</td>
<td>6.100</td>
<td>6.400</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>0.867</td>
<td>0.500</td>
<td>0.6666</td>
<td>7.000</td>
<td>7.000</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>0.735</td>
<td>0.609</td>
<td>0.6749</td>
<td>5.700</td>
<td>5.800</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>0.704</td>
<td>0.621</td>
<td>0.6324</td>
<td>7.200</td>
<td>1.0749</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>0.842</td>
<td>0.761</td>
<td>1.6329</td>
<td>26.000</td>
<td>2.4404</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>0.838</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>26.800</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في أبعاد مقياس التصور الذهني (قيد البحث) تراوحت بين (0.500) و(0.781) وجميعها دال إحصائيا عند مستوى (0.05). كما تراوحت قيم معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.6666) و(0.827). وجميع معاملات ثبات عالية مما يشير إلى قدرة مقياس التصور الذهني على قياس ما وضع من أجهزة التحكم في الصورة.

**خطوات بناء البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهني (قيد البحث):**

بعد الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية، وفي حدود ما توصل إليه الباحث واستنادا على تحليل المحتوى للمراحل الفنية في ساحة الصر، قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من 9/6/2011 حتى 30/6/2011 لمعدة البرنامج التعليمي في صورته الأولية، حيث تم عرضه على الخبراء مرفقاً (4) للتعديل أو الحذف أو الإضافة للوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية.

**الهدف من البرنامج:**

- تحسين المستوى المهني (وضع الجسم - حركات الذراعين - حركات الرجليين - التنفس - التوافق الكلي) في مراحل الأداء الفني وبالتالي تحسين المستوى الرقمي لدى ناشئين ساحة الصر باستخدام استراتيجية التصور الذهني، وحتى يتمكن ذلك فلألا من:
- الوعي الذاتي وهو الخطوة الأولى لاستيعاب وتطوير التصور الذهني.
- عزل الميترات غير المرتبطة بالأداء والوصول إلى أعلى درجات تركيز الانتباه.
- زيادة القدرة على التصور الذهني من وضوح الصورة والتحكم والتصور الذهني متعدد الأبعاد.

13
التصور (البصري - السمعي - الحس حركي – الاتعالي - التحكم في الصورة).

- محتوى البرنامج:

- يحتوي البرنامج التعليمي على (٢٤) وحدة تعليمية موزعة على (٣٥) أسابيع بواقع أربع وحدات تعليمية أسبوعياً، زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة تتكون من أربعة أجزاء رئيسية تتواصل جميعها وتتكامل لتحقيق الهدف العام من البرنامج (مرفق ٥).

أسس وضع البرنامج:

روعي عند وضع البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجيات التصور الذهني مراعاة الأسس التالية:

١. المراحل الفنية في ساحة الصدر.
٢. اختيار وتطبيق استراتيجية التصور الذهني التي تحقق هدف البحث.
٣. أن يحتوى البرنامج على وقت كافٍ للتعلم.
٤. مراعاة الفروق الفردية لتقدم الناشئين.
٥. أن ينسى البرنامج بالأمان والاستمرارية والتنبأ والتكامل.
٦. أن ينتمي البرنامج بالمرنة مع مراعاة التنوع في الأنشطة، مما يزيد من درجة التشويق لدى الناشئين.

٨. مراعاة القواعد العامة للتدريب الفعال ومنها (الدَّرَج من السهل إلى الصعب، ومن الجزء للكل، ومن البسيط للمرك، ومن المعلوم إلى المجهول).

- الإطار الزمني للبرنامج:

- تنفيذ البحث: تم تنفيذ البحث في الفترة من الجمعة ٢٧/١٠/٢٠١١ إلى الاثنين ٣١/١٠/٢٠١١ على النحو التالي:

١. القياسات القبليّة: تم في الفترة من (١٠/٦/٢٠١١ إلى ٣٦/٦/٢٠١١ م) بهدف التعرف على مستوى الاختبارات المهارية النفسية (قيد البحث) للمجموعتين التجريبية والضابطة.
٢. تطبيق التجربة الأساسية: تم في الفترة من (٣/٧/٢٠١١ إلى ١٩/٧/٢٠١١ م) بهدف تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني على المجموعة التجريبية، والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة وأثر كل من البرنامجين على مراحل التهيئة المهاري وتحسين أداء ناشئي ساحة الصدر.
3. القياسات البعدية: تمتد في الفترة من (الجمعة 8/8/2011 إلى الاثنين 27/8/2011) بهدف التعرف على المستوى المهني ومستوى تحسن الاختبارات المهنية والنفسية والمستوى الرقمي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)، وقد تم تصوير عينة المجموعة التجريبية بالفيديو أثناء آداتها لساحة الصدر ثلاث محاولات لكل ناشف (بناء على نتائج استطلاع رأي الخبراء، تم وضعها على أسطوانة وارسالها إلى ثلاث محكمين في مسجلين بالإتحاد المصري للسياحة مع استمارة تقييم المستوى المهني

المعالجات الإحصائية:


عرض ومناقشة النتائج:

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال فروض البحث:

الفرض الأول:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المهني للمهارات الأساسية لساحة الصدر "قيد البحث" ومهارات التصور الذاهني لساحلة القياس البعدى". 

للتحقق من صحة الفرض الأول تم إيجاد الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المهني للمهارات الأساسية لساحة الصدر ومهارات التصور الذاهني "قيد البحث" والذي يوضحه جدول (2)

جدول (2)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>القياس القبلي</th>
<th>القياس البعدي</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>القيم</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>نسبة التحسن</td>
<td>+ع</td>
<td>+ع</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>س</td>
<td>س</td>
</tr>
</tbody>
</table>

المعالجات الإحصائية

المتغيرات (قيد البحث)

ن = 8
التقارير الرسمية

<table>
<thead>
<tr>
<th>مرتبة</th>
<th>القياس</th>
<th>متوسط القياس</th>
<th>القياس البعدي</th>
<th>نتائج التحسين</th>
<th>النتائج الإجمالية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>البصرى</td>
<td>15.870</td>
<td>1.8468</td>
<td>5.000</td>
<td>7.518</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>السمعي</td>
<td>14.078</td>
<td>1.2435</td>
<td>5.000</td>
<td>7.6250</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>الحس حركى</td>
<td>15.6250</td>
<td>1.9226</td>
<td>5.000</td>
<td>7.0000</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>الانفعالى</td>
<td>15.3750</td>
<td>1.5059</td>
<td>5.000</td>
<td>7.8750</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>درجة التصور الذهني</td>
<td>60.7500</td>
<td>5.0071</td>
<td>5.000</td>
<td>6.0710</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>التحكم بالصورى</td>
<td>5.9599</td>
<td>1.33</td>
<td>5.000</td>
<td>7.88</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة ت (ب) الجدولية عند مستوى دلالة (p) = 0.05 عند مستوى دلالة (.1) = 3.3

تشير نتائج جدول (2) إلى وجود فروق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة التجريبية في مستوى التحليل المثير للمهارات الأساسية لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (16.5، 56.3) وجميعها دال معنوية عند مستوى (.01)، كما تراوحت نسب التحسين لنفس الاختبارات ما بين (5، 18%)، أيضا لصالح القياس البعدي.
نسب تحسن المجموعة التحصيلي في مستوى التحصيل المهني للمهارات الأساسية لساحة الصدر

ومهارات التصور الذهني “قيد البحث”

كما تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق بين متوسط القسم القياسي والقياس البدعي لناشئي المجموعة التجريبية في مهارات التصور الذهني لصالح القياس البدعي حيث تراحت قيمة (ت) ما بين (11.333، 16.666) وجميعها دال معنوي عند مستوى (.01)، كما تراوح نسب التحسن لفس المهارات ما بين (61.26% و91.21%) أيضاً لصالح القياس البدعي.

يرجع الباحث هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجيات التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التحصيلي والذي أدى إلى تحسن التحصيل المهني وآداء الناشئين في ساحة الصدر.

كما يرجع تحسن المهارات النفسية (قيد البحث) إلى أن هذه المهارات تساهم في تحسين الجوائز النفسية لناشئين من خلال تعرضهم لمختلف الضغوط النفسية خلال أداء المهارات الحركية، ومن خلال تقويم السياح الملاحظة للأداء تكتسب تركيز الانتباه على أخطاء الأداء ومقارنتها ومحاكاتها بالنموذج المثالى للأداء داخلياً، الأمر الذي يعمق استيعابها لتصور المهارة وانتباهها إلى هذه الأخطاء حتى لا يقع فيها خلال أدائها للمهارة، فضلاً عن التدرج في مستوى صعوبة تمرينات المهارات النفسية من تمرينات بسيطة إلى متوسطة إلى متقدمة، الأمر الذي يحسن شجاعة الناشئين، ومن ثم قلة التوتر والقلق وتحقيق الاسترخاء خلال الأداء، وكذا اندماج الناشئ في الوحدة التعليمية وزيادة الدافعية لتحقيق تعلم هادف.

ويشير كل من محمد العربي (1999)، وحسن علاوي (2002)، وأسامة راتب (2004)، إلى أن الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسي لما له من أهمية في خفض حدة التوتر...
والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج، هو أكثر من مجرد أسلوب بل هو مهارة نفسية، وأن تدريبات التصور الذهن يجب أن تكون مصدراً للاستمتاع وعدم الشعور بالملل. (١٩،١٨،١٨).

وفي هذا الصدد يعتبر أساساً راتب (٢٠٠٠) إلى أن الانتباه والتحكم في تركز الانتباه من المهارات النفسية المهمة لنجاح الأداء، ومن أهم الخصائص النفسية للاعب الرياضي التحكم في تركز الانتباه، فهي الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه وعدم التركيز يؤثر سلبًا على الأداء (٧:٣٦٠).

كما يشير أساساً راتب (٢٠٠٠) إلى أن التصور الذهن يساعد على منع تشتيت الأفكار والانتباه، فهذا أن تتضمن بعض المواقف التي تعتب أن تتفق فيها التركيز ثم تصور إعادة تركز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية (تصور استعادة الانتباه بعد أداء خاطئ) (٣:١٣).

كما يفضل قبل ممارسة التصور الذهن أن يؤدي السباح بعض تمارين الاسترخاء التي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم المختلفة (٣:١٤).

ويتفق ذلك مع ما صرح إليه محمد العربي (٢٠٠٠) أن التصور الذهن يساهم في تطوير مستوى المهارة الحركية، حيث أنه عندما يتم التصور الذهن للأداء بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدريب المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء (٦:٤٥).)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة سونيوج (٢٠٠٣) (Sonijohn t., 2003) إلى أنه يجب تنمية المهارات النفسية والذهنية بجانب القدرات البدنية والمهارية والتكامل بينهم لتحسن مستوى الأداء المحوري بشكل عام، وأن التدريب النفسي كلاً اقتربت بالتدريب المحوري خلال مراحل التعلم تسرع وتسهل من عملية التعلم (٣٤:١٧٠،١٧١).

كما تتفق مع ما أشار إليه أحمد أمين (٢٠٠٥) في أن قدرة الرياضي على التصور الحركي تساعد على دقة برامج نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوبة تعلماً وإنقاها (٣:١٩٧).

وهذا يحقق صحة الفرض الأول للبحث.

**الفرض الثاني:**

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحليل المهرائي للمهارات الأساسية لسباحة الصدر "قيد البحث" ومهارات التصور الذهن لصالح القياس البعدي".

للتحقق من صحة الفرض الثاني تم إيجاد الفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحليل المهرائي للمهارات الأساسية لسباحة الصدر ومهارات التصور الذهن "قيد البحث" والذي يوضحه جدول (٧)
جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لساحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" (ن = ٨)

<table>
<thead>
<tr>
<th>نسبة التحسين: %</th>
<th>قيمه تع</th>
<th>القياس البعدي</th>
<th>القياس القبلي</th>
<th>المتغيرات الإحصائية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>٢.٤٥١%</td>
<td>٢.٠٤٩</td>
<td>١.١٢٦٠</td>
<td>١.٤٨٧٥</td>
<td>وضع الجسم</td>
</tr>
<tr>
<td>١٢.٣٨٣%</td>
<td>٢.٩٦٦</td>
<td>١.٢٨١٠</td>
<td>١.٥٢٥٠</td>
<td>حركات الذراعين</td>
</tr>
<tr>
<td>١٢.١٢٣%</td>
<td>٢.١٩٨</td>
<td>١.٣٠٢٠</td>
<td>١.٥٣٧٥</td>
<td>حركات الرجليين</td>
</tr>
<tr>
<td>٢.٤٦٧%</td>
<td>٣.٨٦٢</td>
<td>٠.٩١٦١</td>
<td>١.٥٣٧٥</td>
<td>التنفس</td>
</tr>
<tr>
<td>٢.٧٣٧%</td>
<td>٧٠٠٠</td>
<td>٠.٨٨٦٤</td>
<td>١.٥٢٥٠</td>
<td>التوافق الكلي</td>
</tr>
<tr>
<td>١٤.٨٣٦%</td>
<td>٣.٨٦٢</td>
<td>٠.٤٦٢٠</td>
<td>٦.٧٥٠٠</td>
<td>الدرجة الكلية</td>
</tr>
<tr>
<td>٢.٨٧٧%</td>
<td>٢.٠٤٩</td>
<td>٠.٥١٧٥</td>
<td>٤٩.٦٢٥٠</td>
<td>زمن الأداء</td>
</tr>
<tr>
<td>٠.١٢٢%</td>
<td>٢.٥١٠</td>
<td>١.٣٨٨٧</td>
<td>٨.٢٥٠٠</td>
<td>(المستوى الرقمي)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

البصري: ٦.٧٥٠٠ ١.٢٨١٦ ١٢.٤٧ عد مضمون صور العين

السمعي: ٧.٣٧٥٠ ٠.٩١٦٦ ١٢.٤٧

الحس حركي: ٥.٨٧٥٠ ١.١٢٥٩ ١٢.٤٧

الانفعالي: ٧.٣٧٥٠ ٧.٦٢٥٠ ١٢.٤٧

درجة التصور الذهني: ٢٧.٣٧٥٠ ٣.٢٤٨٦ ١٢.٤٧

التحكم بالصور: ٧.٢٠ ١٠.٦ ١٢.٤٧

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (٥٠٠) = ٢.٣١ عند مستوى دلالة (١٠٠٠) = ٣.٣٦
تشير نتائج جدول (3) إلى وجود فروق بين متوسط القياس القيلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المهني للمهارات الأساسية لساحة الدراسة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.198، 7.000) وجميعها دال معنوية عند مستوى (.05) فيما عدا وضع الجسم، زمن الأداء (المستوى الرقمي) فلم تحقق فروق بين القياس القيلي والبعدي، كما تراوحت نسبة التحسن لنفس الاختبارات ما بين (1.55، 2.23، 8.37، 14.11) أيضاً لصالح القياس البعدي.

كما تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق بين متوسط القياس القيلي والقياس البعدي لناشئي المجموعة الضابطة في مهارات التصور الذهن لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.376، 2.017) وجميعها دال معنوية عند مستوى (.05). كما تراوحت نسبة التحسن لنفس المهارات ما بين (1.47، 2.79، 27.79، 37.35، 47.84) أيضاً لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تطبيق البرنامج التقليدي والذي تم استخدامه مع ناشئي المجموعة الضابطة والذي أدى إلى تحسن التحصيل المهني وأداء الناشئين في ساحة الدراسة. وهذا يحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

الفرض الثالث:

"توجد فروق إحصائية في القياس البعدي بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهني للمهارات الأساسية لساحة الدراسة ومهارات التصور الذهن "قيد البحث" لصالح ناشئي المجموعة التجريبية. للتحقق من صحة الفرض الثالث تم إيجاد الفروق ونسبة التحسن بين

20
القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسياحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث" (8)

جدول (8): دلالة الفروق بين القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهاري للمهارات الأساسية لسياحة الصدر ومهارات التصور الذهني "قيد البحث".

<table>
<thead>
<tr>
<th>valeur brute</th>
<th>المجموعة الضابطة (n = 8)</th>
<th>المجموعة التجريبية (n = 8)</th>
<th>الملاحظات الإحصائية المتغيرات (قيد البحث)</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3.280</td>
<td>1.126</td>
<td>1.4875</td>
<td>1.7500</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>3.969</td>
<td>1.281</td>
<td>1.5250</td>
<td>1.8250</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>5.612</td>
<td>1.302</td>
<td>1.5375</td>
<td>1.8375</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>7.000</td>
<td>0.916</td>
<td>1.5375</td>
<td>1.8000</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>7.091</td>
<td>0.886</td>
<td>1.5250</td>
<td>1.8375</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>4.710</td>
<td>0.4629</td>
<td>6.7500</td>
<td>1.0606</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>3.375</td>
<td>0.5175</td>
<td>49.6250</td>
<td>2.3904</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>12.979</td>
<td>1.3887</td>
<td>8.2500</td>
<td>1.8468</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>10.701</td>
<td>0.9166</td>
<td>0.9258</td>
<td>8.0000</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>10.013</td>
<td>1.1259</td>
<td>0.5345</td>
<td>7.5000</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>8.478</td>
<td>0.9161</td>
<td>8.6250</td>
<td>1.5059</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>13.072</td>
<td>2.1339</td>
<td>32.3750</td>
<td>5.0071</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>2.510</td>
<td>1.084</td>
<td>8.6087</td>
<td>0.9969</td>
<td>13</td>
</tr>
</tbody>
</table>

تشير نتائج جدول (8) إلى وجود فروق بين متوسط القياس البعدي لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل المهني للمهارات الأساسية لسياحة الصدر لصالح ناشئي المجموعة.
التجربية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (3.280، 7.091) وجمعها دال معنوي عند مستوى (0.01).

كذلك وجد فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصوّر الذهني لصالح ناشئي المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (8.478، 13.072) وجمعها دال معنوي عند مستوى (0.01).

ویرجع الباحث هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصوّر الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تحسين التحسّل المهني وأداء الناشئين في سباحة السر وآيضا تحسن مهارات التصوّر الذهني.

ويرى الباحث أن استخدام استراتيجية التصوّر الذهني المشابهة لأشكال الهادئة والصافية تجعل الناشئ يركز على مشاعر الاسترخاء أثناء عملية انقباض وانبساط العضلة من خلال الشهيق والزفير، فضلًا عن أن الاسترخاء الذهني يعمل على التركيز لاستحضار الصورة التي يشعر فيها الناشئ بالهدوء والراحة والأمان، ومن ثم تعمل على تضييق الانتباه والاستجابة نحو المثير المتريطة بينه الرياضية.


(21، (18)، (2)، (1). وهذا يحقق صحة الفرض الثالث للبحث.

"توجد فروق بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهني للمهارات الأساسية في سباحة الصدر ومهارات التصوّر الذهني لصالح المجموعة التجريبية".

إلى وجود فروق في نسب التحسن بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحسّل المهني للمهارات الأساسية لسباحة السر حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (7.872%، 13.46%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (16.637%، 22.257%)، وذلك وجد فروق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصوّر الذهني حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (11.333%، 18.457%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (19.142%، 24.472%).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصوّر الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تحسين التحسّل المهني وأداء الناشئين في سباحة السر وأيضا تحسن مهارات التصوّر الذهني. وهذا يحقق صحة الفرض الرابع للبحث.

الفرض الرابع:

"توجد فروق بين نسب تحسن ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهني للمهارات الأساسية في سباحة الصدر ومهارات التصوّر الذهني لصالح المجموعة التجريبية".

لتحقيق من صحة الفرض الرابع تم اتخاذ نسب التحسن لناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للتصوّر الذهني "قيد البحث" والذي يوضح:

تشير نتائج جدول (1) إلى وجود فروق في نسب التحسن بين ناشئي المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التحسّل المهني للمهارات الأساسية لسباحة الصدر حيث تراوحت نسب تحسن
المجموعة التجريبية ما بين (67.18%, 90.23% - 98.76%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (67.18%, 90.23% - 98.76%)، وذلك وجد فرق بين ناشئي المجموعتين في مهارات التصور الذهني حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية ما بين (125.06%, 127.47% - 127.71%)، ونسب تحسن المجموعة الضابطة ما بين (79.45%, 80.43% - 82.45%).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني والتي تم استخدامها مع ناشئي المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تحسين التحصيل المهاري وأداء الناشئين في ساحة الصدر وأيضا تحسن مهارات التصور الذهني. وهذا يحقق صحة الفرض الرابع للبحث.

- الاستخلاصات والتوصيات:

- استخلاصات البحث:

انطلاقاً من نتائج البحث وفي ضوء المناهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث، وأدوات جمع البيانات يستخلص الباحث ما يلي:

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني أدى إلى تحسين التحصيل المهاري وأداء ناشئي المجموعة التجريبية في ساحة الصدر وأيضا تحسن مهارات التصور الذهني.

- تراوحت نسب تحسن ناشئي المجموعة التجريبية ما بين (67.18%, 90.23% - 98.76%), ونسب تحسن ناشئي المجموعة الضابطة ما بين (125.06%, 127.47% - 127.71%) في مستوى التحصيل المهني للمهارات الأساسية لساحة الصدر.

- تراوحت نسب تحسن ناشئي المجموعة التجريبية ما بين (91.69%, 123.21%), ونسب تحسن ناشئي المجموعة الضابطة ما بين (27.42%, 57.95%) في مهارات التصور الذهني.

- توصيات البحث:

بناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني في جميع المدارس والأندية المحرومة بحمايتها ساحة.

2. إجراء المزيد من الدراسات باستخدام استراتيجية التصور الذهني في الأنشطة الرياضية المختلفة.

3. عمل دورات لتدريب معلمى التربية الرياضية والمدرسين على المهارات النفسية اللازمة للاتقاء بمستوى التلاميذ واللاعبين.

4. عمل دورات لنشر الوعي بأهمية الجانب النفسي في ممارسة الأنشطة الرياضية.

- قائمة المراجع:

- تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والصفات البينية ومستوى الإنجاز في السباحة، ، انت_rows علمنى، , مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، 1996م.

تأثر برنامج تدريب عقلي لمهارات البدء والدوران على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحين في سباحة 100 م زحف على السطح رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس 2000 م.

منهج البحث في التربية وعلم النفس (ط 1)، ترجمة محمد نبيل نواف، وأخرون، القاهرة، مكتبة الأزهر المصرية، 2010 م.

التصور العلقي وتأثيره على زمن الاداء للناشئين في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة الجيزة، حلوان 2001 م.

دليل الرياضيين تدريب الذهني، ترجمة محمد رضا إبراهيم وأخرون، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد 1990 م.

حديقة الخدع المصرية، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد، 2004 م.

علم النفس الإحساسي وقياس العقل البشري، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007 م.

علم النفس الرياضي، وقياس النفس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 م.

"اللاعب والتريب العقلي "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000 م.

الوثائق الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1990 م.

"علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية "، دار الفكر العربي، القاهرة 2002 م.

تأثر برنامج التدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي المنافسات، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس 1998 م.
الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.

سيكولوجية التدريب الرياضي "تنمية المهارة العقلية" - مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1999 م.

تدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2001.

أساسيات في التعلم الحركي ط 1، دار الضاي للطباعة والتصميم، العراق، النجف الأشرف، 2008 م.

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

24- Bendilic, WIC: Study of Concentration during the Activity for Athletics, Rienhard, Stutter Copenhagen, 1998.


30- Manoryk T.: Mental training key for athletes (13 Vol 113-2003)

31- Mc Bride JH.: Physical training as mental training (world wind school library 2000). Website:http://www.worldwideschool.org/Library/books/socl/educatio n/physicaltrain...chap1.htm.


36- http://bafree.net/alhisn/showthread.php?t=69886&page=1
Summary

Effectiveness of the educational program using a strategy on mental visualization stages of skill attainment and improve the performance of youth team breaststroke

* M. D / Maged Mahmoud Mohamed

The scientific progress humanitarian mission among the goals in the first place to explore the potential that God-given Almighty to honor the rights and dedication to achieve life balanced individual, quest Scientific has the dimensions of a complex science and cultures not and will not be limited to allocate a particular it is an integrated system working in harmony to achieve the greatness of creativityCreatorObjective of this research program is designed proposal for a youth team breaststroke on a strategy for building mental visualization. Then identify the effectiveness of the proposed program (using the strategy visualization mental) in each of the level of achievement skill of basic skills for the youth team breaststroke (put the body - movements of arms - movements of the two men - breathing - Compatibility kidney) and the percentage of improvement timetable for the performance of youth team breaststroke

Researcher used the experimental method by performance of youth team breaststroke analogy the pre and post, was selected sample way intentional and amounted to sample number (16) swimmer swimmers male rookies in the breaststroke most important results: tutorial proposed using the strategy of the perception of mental led to improve learning skills and performance of the youth team of the experimental group in the breaststroke and also improve the skills of mental visualization research recommendations The proposed application tutorial using mental visualization strategy in all schools and clubs fitted with swimming pools

ملخص البحث

فاعليّة برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل المهاري وتحسين أداء ناشئي سباحة الصدر

* م. د / ماجد محمود محمد إبراهيم

بعد التقدم العلمي مهمة إنسانية من ضمن غاياتها في المقام الأول استكشاف القدرات الكامنة التي وهبها الله عز وجل لتكريم الإنسان وتكريسها لتحقيق الحياة المتوازنة للفرد، فالبحث العلمي له أبعاد متشعبة للعلوم والثقافات لم ولن تقتصر على تخصص عينه فهو منظومة متكاملة تعمل في تناغم للتوصل إلى عظمة إداع الخلاق، هدف البحث تصميم برنامج مقترح لناشئي سباحة الصدر مبني على استراتيجية التصور الذهني. ثم التعرف على مدى فاعلية البرنامج المقترح (باستخدام استراتيجيت التصور الذهني) في كل من مستوى التحصيل المهني للمهارات الأساسية لناشئي سباحة الصدر (وضع الجسم-حركات الذراعين - حركات الرجليين- التنفس- التوافق الكلي) و نسبة التحسن الزمني لأداء ناشئي سباحة الصدر.

استخدم البحث النهج التجريبي بطريقة القياس الفعلي والبعيد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية و بلغت عينة البحث عدد (16) سباح من السباحين الذكور الناشئين في سباحة الصدر أمَ النتائج : البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني أدى إلى تحسين التحصيل المهني وأداء ناشئي المجموعة التجريبية في سباحة الصدر وايضا تحسن مهارات التصور الذهني توصيات البحث : تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التصور الذهني في جميع المدارس والأندية المزودة بحمامات سباحة
<table>
<thead>
<tr>
<th>المرفق رقم (1)</th>
<th>القياسات البدنية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>المرفق رقم (2)</td>
<td>خطابات الموافقات الإدارية</td>
</tr>
</tbody>
</table>
## مرفق (3)

استمارة تقييم الأداء لسباحة الصدر

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاسم المحكم:</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>اسم المحكم:</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاسم المحكم:</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاسم المحكم:</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاسم المحكم:</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ملحوظة: * الدرجة لكل مهارة: (2)  * الدرجة الكلية: (10)  

توقيع المحكم:
قائمة السادة الخبراء

<table>
<thead>
<tr>
<th>الوظيفة وجهة العمل</th>
<th>اسم الخبير</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**أولاً: المتخصصون والحكمون في الرياضات المائية**

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
</table>
| 1 | أ.م.د/ محمد البحراوي
| 2 | م.د/ اشرف محمد الفلاح
| 3 | ك/ احمد ابراهيم بركات
| 4 | ك/ اسامة محمد فرحات
| 5 | ك/ وائل محمد السيد

**ثانيًا: المتخصصون في علم النفس الرياضي**

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
</table>
| 1 | أ.د/ وفاء عبد الرحمن درويش
| 2 | أ.د/ سوزان مصطفى مصطفى
| 3 | م.د/ محمد منير عبد الرازق

**ثالثًا: المتخصصون في مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية**

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
</table>
| 1 | أ.د/ يس كامل حبيب
| 2 | أ.د/ صلاح انس
| 3 | أ.د/ م.د/ مبرر عبد الرازق

**مرفق (4)**
استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء حول تحديد مقياس التقييم لاختبارات الناشئين في سباحة الصدر

السيد الأستاذ الدكتور /..........................................................

تحية طيبة وبعد...،

يقوم الباحث/ ماجد محمود محمد، بإجراء بحثاً بعنوان :

*فعالية برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهنى على مراحل التحصيل المهاري وتحسين أدائِ الناشئين في سباحة الصدر.*

الهدف من الاستمارة :-

裁判 صياغة أو حذف أو إضافة ما ترونه سعادتك مناسبًا للمقياس والملاحظات في البحث.

حيث نحب سعادتك علمًا بالاتي :

1- أن تحديد مقياس التقييم لاختبارات الناشئين في سباحة الصدر وضع بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المتخصصة.
2- أن عينة البحث هم السباحين الناشئين تحت 12 سنة في سباحة الصدر.

ولسياساتكم جزيل الشكر...،

بيانات الخبراء :

الاسم :............................................................... 1
التخصص :........................................................... 6
السن :................................................................. 2
الخبرات الخارجية :............................................. 7
أ- مجال التدريس :............................................... 8
 عدد سنوات الخبرة :......................................... 8
ب- مجال التدريب :................................................ 8

الدرجة العلمية وتاريخها :..................................... 3

القسم :.............................................................. 4

المجال :.............................................................. 5

المادة :.............................................................. 6

المادة :.............................................................. 7
استطلاع آراء السيد الأستاذ الدكتور / ............................
تحية طيبة وبعد

ينشأ الباحث/ ماجد محمود محمد، للقيام بعمل بحث بعنوان:

فعالية برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التصور الذهني على مراحل التحصيل المهاري وتحسين أداء ناشئين سباحة الصدر.

ولذا يرجى الباحث من سعادتكم التكرم بوضع درجة من (10) لتحديد الأهمية النسبية للاختبارات المقترحة لساداتكم، مع إضافة محاور أخرى تروني ذو أهمية من قبلكم، وهذه الاختبارات هي:

اختبارات تقييم الناشئين تحت 2 سنة في سباحة الصدر و اختبارات التصور الذهني قبل البحث:

أولاً : اختبارات سباحة الصدر

<table>
<thead>
<tr>
<th>اختبارات التصور الذهني قيد البحث</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>التصور البصري</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>التصور السمعي</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>التصور الحركي</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>التصور الانفعالي</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>التحكم في الصورة</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

المراحل الفنية في سباحة الصدر

<table>
<thead>
<tr>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>وضع الجسم</td>
</tr>
<tr>
<td>حركات الذراعين</td>
</tr>
<tr>
<td>حركات الرجلين</td>
</tr>
<tr>
<td>التنفس</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الكلي</td>
</tr>
<tr>
<td>المستوى الرقمي ( زمن الأداء )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بالإضافة للإشارة إلى أن كل اختبار من الاختبارات السابقة له العديد من المؤشرات أو التي تدل على قياس مستوى الأداء للناشئين في سباحة الصدر سوف يتم بنائها، وفقاً للأهمية النسبية من قبلكم.

تفضلوا بقبول ذلك، ولكم خالص التقدم والرقي .......، مقدمة لساداتكم الباحث/ ماجد محمود

37
المحاور المقترحة لبناء مقياس التقييم لاختبارات الناشئين في التحصيل المهاري واختبارات التصور الذهني في سباحة الصدر قيد البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>ملاحظات</th>
<th>درجة الأهمية النسبية/العظمى من (10 درجات)</th>
<th>محاور المقياس</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اختبارات تقييم الناشئين في سباحة الصدر</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>وضع الجسم</td>
<td>1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>حركات الذراعين</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>حركات الرجلين</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التنفس</td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الكلي</td>
<td>5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>اختبارات التصور الذهني</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التصور البصري</td>
<td>6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التصور السمعي</td>
<td>7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التصور الحس حركي</td>
<td>8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التصور الأفعالى</td>
<td>9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>التحكم في الصورة</td>
<td>10</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

ملاحظات وآراء ترونه سعادتكم:

...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
...........................................................................................................................................................................................................................................................................................................
استمارة تفريغ آراء الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية لمحاور

مقياس التقييم لاختبارات الناشئين في سباحة الصدر

بعد استطلاع آراء الخبراء للتعرف على الوزن النسبى (الأهمية النسبية) لمحاور ومفردات التقييم الأداء لاختبارات الناشئين في سباحة الصدر تبين الآتي:

جدول الوزن النسبى لمحاور مقياس التقييم لاختبارات الناشئين في سباحة الصدر

<table>
<thead>
<tr>
<th>المحاور</th>
<th>قيمة الوزن النسبى (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>وضع الجسم</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>حركات الذراعين</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>حركات الرجليين</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>التنفس</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>التوافق الكلى</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>التصور البصري</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>التصور السمعي</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>التصور الحس حركي</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>التصور الإفتعالي</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>التحكم في الصورة</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>المجموع</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

34
البرنامج المقترح بإستخدام استراتيجية التصور الذهني
وتوزيع الوحدات داخل البرنامج التعليمي

<table>
<thead>
<tr>
<th>المحتوى</th>
<th>أجزاء الوحدة</th>
<th>الزمن الوحدة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>تحوي على تمرينات تساعد على تهيئة الجسم تشمل الإجابة والإعداد البذائي للمشاركة في النشاط التعليمي والتطبيقي.</td>
<td>أولاً:</td>
<td>90 ق</td>
</tr>
<tr>
<td>ويتم توزيع أجزاء استراتيجية التصور الذهني في كل درس ويتضمن التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحركي - التحكم في الصورة</td>
<td>ثانياً:</td>
<td>15 ق</td>
</tr>
<tr>
<td>ويحتوي على تحضير مستوى المهارات الأساسية في صياغة الصدر (في البحث) وتصحيح الأخطاء والإجابة على حسن الأداء.</td>
<td>ثالثاً:</td>
<td>20 ق</td>
</tr>
<tr>
<td>تشمل على تمرينات تهيئة داخل وخارج الماء في الوصول إلى الجسم في الحالة الطبيعية.</td>
<td>رابعاً:</td>
<td>10 ق</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مسح مرجعي لبرامج التصور الذهني بالدراسات العربية

<table>
<thead>
<tr>
<th>الزمن الوحدة الواحدة</th>
<th>عدد الوحدات في الأسبوع</th>
<th>الزمن الكلي للبرنامج</th>
<th>عدد الأسابيع</th>
<th>السنة</th>
<th>اسم الباحث</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>35 ق</td>
<td>4</td>
<td>1120 ق</td>
<td>8</td>
<td>1997</td>
<td>محمد أحمد عبد الله</td>
</tr>
<tr>
<td>30 ق</td>
<td>6</td>
<td>180 ق</td>
<td>6</td>
<td>1998</td>
<td>حامد محمود القنواتى</td>
</tr>
<tr>
<td>25 ق</td>
<td>3</td>
<td>900 ق</td>
<td>12</td>
<td>2000</td>
<td>محمد عنبر عبد بلال</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
<td>---</td>
</tr>
<tr>
<td>36</td>
<td>36</td>
<td>36</td>
<td>36</td>
<td>36</td>
<td>36</td>
</tr>
</tbody>
</table>

نموذج لتدريس تنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التصور الذهني في تحسين المستوى المهني لشابين سبأة الصدر

36
<table>
<thead>
<tr>
<th>تاريخ التطبيق</th>
<th>محتوى الوحدة التعليمية اليومية للمجموعة التجريبية*</th>
<th>رقم الوحدة التعليمية</th>
<th>الوحدات الأسبوعية</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الأحد الموافق: 2011/7/3</td>
<td>التهيئة: تمرين(1). مهارات التصور الذهني:(1، 2، 3). الجزء الرئيس: وضع الجسم الطفو. التهيئة: تمرين(1).</td>
<td>1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>الاثنين الموافق: 2011/7/4</td>
<td>التهيئة: تمرين(2، 3). مهارات التصور الذهني:(4، 5، 6). الجزء الرئيس: وضع الجسم الطفو والإنزلاق في الماء. التهيئة: تمرين(2، 3).</td>
<td>2</td>
<td>الأسبوع الأول</td>
</tr>
<tr>
<td>الخميس الموافق: 2011/7/7</td>
<td>التهيئة: تمرين(5، 6، 7). مهارات التصور الذهني:(10، 11، 12). الجزء الرئيس: دفع حانط الحمام ومع الإزلاق وداء ضربات الذراعين مع ضربات الرجلين بالتغطية. التهيئة: تمرين(5، 6، 7).</td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

الملاحظة: (*) يشمل هذا الطلب تطبيق وليامز.