

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي — تسمسيت —
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تربية وحركة
الموضوع:

تأثير برنامج المقترح لتصور العقلي في تحسين بعض مهارات السباحة الحرة لدى

السباحين 12-14 سنة

دراسة ميدانية أجريت على سباحي نادي الأطلس التلي — ولاية تسمسيت —

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبتين:

واضح أحمد الأمين

عربي سعاد

عبيد نعيمة

السنة الجامعية 2014-2015م

الدعاء

يارب

لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت
ولا اصاب باليأس إذا فشلت ،بل ذكرني
دائما أن الفشل هو التجارب التي سبقت النجاح

يارب

علمني أن التسامح هو أول مراتب القوة و أن
حب الانتقام هو أول مظاهر الضعف

يارب

إذا جردتني من المال فاترك لي الأمل
وإذا جردتني من النجاح فاترك لي قوة العناد حتى
أتغلب علي الفشل وإذا جردتني من الصحة
اترك لي نعمة الإيمان

يارب

إذا أسأت إلى الناس فأعطني شجاعة الاعتذار
وإذا أساء إلي الناس فأعطني شجاعة العفو

يارب

إذا نسيت ذكرك فلا تنسني
للهم وفقني يارب



كلمة شكر



ها أنا ذا بالشكر أتكلم

يرضيك أي بعد شكرك

من كل جنب ثم لا أتكلم

ممن يقر ولست ممن أتكلم

يا رب شكرك واجد محتم

عدا لخصا بعض مقدارها

هالي أري نعم الإله تحيطني

ذخري أحدث النعيم فإنني

اشكر الله عز وجل الذي منحني الصحة والقوة والقدرة والشجاعة علي القيام بهذا العمل وإتمامه علي أحسن وجه
والحمد لله علي نعمة ظاهره وباطنه حمدا يليق بجلاله وجهه وعظيم سلطانه وصلي اللهم علي سيدنا محمد واله
وصحبه أجمعين :

فإنني أتقدم بالشكر إلي معهد علوم و تقنيات ونشاطات تربية البدنية والرياضية التي أقرت هذا البحث، وإتاحة لنا
فرصة تقديم هذه الرسالة كما أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلي الأستاذ الدكتور واضح أحمد أمين الذي اشرف
علي مذكريتنا هذه ولم يخل علينا في علمه ووقته فكان لنا خير معين ومرشد وناصح .
كما لا أنسي الأستاذ حمزة الصديق الذي أتقدم له بالشكر الجزيل والعرفان الجميل الذي مهما قلت عنه قلن أفيه
حقه علي نصائحه وتوجيهاته المنهجية .

كما أتقدم بشكري وامتناني إلي أساتذة معهد علوم وتقنيات ونشاطات تربية البدنية والرياضة الذي تعلمنا علي
أيديهم ، وفضلنا من علمهم ، وكانوا لنا قدوة في علمهم وسلوكهم .

وأنتقدم بجزيل الشكر إلي كل المربين والسباحين الذين مددوا لنا يد العون في إنجاز هذه المذكرة
إلي الرواد الأوائل في العوامة والتي كل من يحملهم القلب ولم ينطقهم اللسان والتي كل معلم في هذا الوجود إلي جميع
الذين عرفتهم طيلة مشواري الدراسي ومشوار حياتي إلي كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع .

الإشكالية:

يعد النشاط البدني الرياضي من أنواع الأنشطة التي تتصف بمشاهدها الفريدة وعنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية ، كما هي ضرورية لنشر الرياضة وتحقيق تقدم الثقافة الرياضية .بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للاعب، و ذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل الذي يهدف إلى ترسيخ هذه المبادئ في المجتمع إلى جانب التعاون بين الأفراد لتحقيق الوصول إلى أعلى المستويات.

أدى اهتمام المختصين من شتى الميادين العلمية بظهور التدريب الرياضي الحديث الذي يسعى إلى تنمية و تطوير القوى البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل و المرونة و غيرها من الصفات البدنية)والقوى الفنية كالمهارات الحركية الرياضية و القدرات الخطئية، و القوى النفسية، و من أبرز الاهتمامات تلك الخاصة بالجانب العقلي لأنه يعتبر من أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة هو التدريب العقلي، حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من تدخلات للمهارات العقلية لإصدار القرارات أثناء المنافسة.

وقد لا يزال بعض المختصين في المجال الرياضي يظنون أن موضوع التصور العقلي من الموضوعات الحديث التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع أنها من اهتمامات المفكرين مند القدم بحيث تم التحقق ميدانيا وعلميا من نجاعة وفعالية التصور العقلي في الوصول إلى الرفع من مستوى الأداء الحركي والتفوق الرياضي ولكن للأسف يبقى مديرينا في مختلف المستويات والرياضات-للوصول إلى الأداء الحركي النموذجي والمثالي- يلجئون إلى طريقة أو أسلوب وحيد لتعلم هذه المهارات الحركية هو ساعات عديدة من التدريب البدني، والانتظام في ممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة الإتقان ،ولكن هناك الكثير من الطرق المستخدمة في المساعدة على سرعة التعلم، واكتساب المهارات الحركية وترجع فاعلية التدريب العقلي عن طريق التصور العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور، ومن هذا يمكن أن نستخلص أن التدريب العقلي قد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي المركزي .

والتي تنتج من خلال الأداء الحركي ومنه فإن الشكل التصوري للأداء الحركي القديم لأي مهارة ينبع من تصور السباح والذي يتطور باستمرار ، لما يظن فيه النموذج المثالي، وبالاستعانة بالمعلومات والخبرات المتوافرة يتبين أن " عين المخ "تحاول أن تعطي أفضل نموذج يمكنها أن تتصور ،ومن ثم استخدام هذا النموذج كقاعدة أو أساس لتكوين أسلوب الأداء الصحيح، فبينما يتحسن النموذج التصوري شيئا فشيئا، فإن أداء المهارة الفعلية يكون في

هذه الحالة أكثر استعدادا للاقتراب من الإتقان فالتصور العقلي الصحيح للمهارة يؤدي إلى حسن انطباعها في ذاكرة الرياضي وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متقنة ، فالتكرار الصحيح للمهارات الحركية يؤدي إلى تحسين العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستشارة وعمليات الكف في مراكز المخ المناسبة، وبالتالي يؤدي إلى القدرة على إتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العضلي والفكري , تطبيق التصور العقلي يسمح تحت شروط : تطوير الإنجاز فالتر ولوندرز¹ (Feltz et Landers)

ومن بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي ، في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية (1990) توصلت إلى أن(90 %) من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون (Jowdy, Durtch, et Morph) شكل من أشكال التصور العقلي و(97 %) منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من(94 %) من المدربين الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب وبالتالي حتى يمكن إعداد السباح إعدادا شاملا، متزنا ومتكاملا في عملية التدريب الرياضي أي يحقق أعلى مستويات الأداء والإنجازات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداداته الجانب العقلي.

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني والتقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان" وهي مختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني والتدريب الذهني.²

وقال كذلك كل من الدكتور «مصطفى باهي» والأستاذ «سمير جاد» أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم وأن يتحدث الجسم إلى العقل.³

ومن تقنيات التدريب الذهني التي لها دور ايجابي في تحسين إمكانيات التعلم الحركي، نجد التصور الذهني بكل أنواعه فلقد أظهرت العديد من الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه التصور الذهني في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات حيث ازداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية.

¹ -Morphe, Towdy, D, imagent perspective Suvey, Colorado, 1990, p77.

² - Katrine BUIXAN, La psychologie du sport, vigot, 1994, p24.

³ - مصطفى باهي، سمير جاد، مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، الدار العربية للنشر والتوزيع، 2004، ص67.

يستعملون تقنيات التصور الذهني قبل أو بعد المنافسة أو التدريب و يؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى منصات التتويج، وهم الذين أقروا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات التصور الذهني في نجاحهم وقد اتجهت الباحثين إلى دراسة ميدانية تجريبية على السباحين، لمعرفة تأثير برنامج التصور العقلي المقترح على تعلم بعض المهارات في السباحة الحرة لدى السباحين .

ومنه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الوصول في هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل العام التالي:

✓ هل برنامج المقترح لتصور العقلي في تحسين بعض مهارات السباحة الحرة لدى السباحين 12-14 سنة؟

وبذلك تمحورت الأسئلة الجزئية لهذه الإشكالية كمايلي:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة قيد البحث؟
الفرضيات:

الفرضية العامة:

✓ يؤثر البرنامج المقترح للتصور العقلي ايجابيا في تحسين بعض المهارات في السباحة الحرة لدى السباحين 12 - 14 سنة.

الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية.

3. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح العينة التجريبية.

أهداف الدراسة:

- ◆ معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث.
- ◆ معرفة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة.
- ◆ معرفة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.
- ◆ معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث.

أهمية الدراسة:

من الناحية العلمية :

يمكن الاستفادة من النتائج العلمية الموضوعية لهذا البحث ومدى وضع إستراتيجية لتكوين السباحين وفقا للتدريب الحديث والذي يعتمد على التدريب العقلي من خلال التصور الحركي قبل الأداء.

من الناحية العملية:

- ◆ تفيد أصحاب التخصص من مدربين ولاعبين وحتى إحصائيين للكشف عن الأسس التي تتم عن طريقها عملية التدريب البدني وفقا لمؤشرات يجهله الكثيرون ومنها عملية التدريب على التصور العقلي.
 - ◆ معرفة أثر التدريب، تنمية قدرة التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية
 - ◆ فحص علاقة تنمية القدرة على التصور العقلي وتخفيض عدد التكرارات في عملية التعلم للمهارات.
- أسباب اختيار الموضوع:

- ◆ قلة الدراسات عن موضوع التدريب الذهني وخاصة التصور العقلي .
- ◆ كثرة الدراسات موضوع التصور العقلي في رياضات الجماعية على خلاف الرياضات الفردية .
- ◆ رغبتنا في دراسة التصور العقلي ومعرفة تأثيره في السباحة الحرة.

المفاهيم والمصطلحات:

أولا :التصور العقلي:

1. لغة: التصور العقلي استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات (Dorothy) يعرف دورثي المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى التصور العقلي جميع أنواع الخبرات شبه حسية.

2. اصطلاحا: يعرف ريتشارد سون (Richardson)، والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية¹.

3. إجرائيا: وهو تكرار استرجاع الخبرات الناجحة عقليا لمهارة سبق تعلمها وأدائها عقليا دون الأداء الفعلي بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

ثانيا: السباحة الحرة:

1. لغة: هي كل الأنشطة والرياضيات متعددة الأشكال والألوان والأجناس للتحرك في الوسط المائي سواء داخل الماء أو على سطح الماء أو خارج الماء إلى داخله.

2. اصطلاحا: يرجع الفضل في إبراز سباحة الزحف إلى السباح الأسترالي هيلي Healy الذي استخدم مع حركة الذراعين التبادلية في الماء حركة الرجلين التبادلية والعمودية في الماء وتستخدم سباحة الزحف في مسابقات السباحة الحرة لأنها أسرع أنواع السباحة².

3. إجرائيا: هي أحد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي الأحواض المائية والأنهار والبحيرات والبحار والمحيطات التي يكون بها وضع الجسم أفقي ومن أنواعها: السباحة الجانبية، الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة وأنواع أخرى، ولأهمية هذه الرياضة في حياتنا اختيرت من ضمن الألعاب الاولمبية الدولية منذ بدايته.

ثالثا: المرحلة العمرية:

1. لغة :

يدل مفهوم كلمة المرحلة العمرية في علم النفس على مرحلة الانتقال من مرحلة إلى مراحل أخرى من النمو.

2. اصطلاحا:

¹ - محمد العربي شعون وماجدة إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص78.

² - محمد حسين محمد عبد المنعم: تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية، ط1، الإسكندرية، 2009، ص110.

من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد.¹

3. إجراءات:

وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها. الدراسات السابقة:

ترجع أهمية عرضنا الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التصور العقلي وعلاقته بالأداء الحركي، إلى أنها تعتبر بمثابة محل لتوجيه خطواتنا التالية في إجراء الدراسة الراهنة، فهي تعد من المصادر الخصبة التي نستقي منها الفروض التي يمكن صياغتها إجرائيا، ومحاولة التحقق منها وسوف نتناول هذه الدراسات السابقة حسب تطورها العلمي .

ونذكر فيما يلي جملة من الدراسات في البيئة العربية والأجنبية في حدود ما توصل إليه الباحث، والتي تتعلق بالتصور العقلي وأحد المتغيرات المهارية في أنشطة رياضية مختلفة. أ-الدراسات العربية:

1-دراسة واضح أحمد الأمين(2010) تأثير التدريب العقلي علي بعض المتغيرات ودقة توجيه الضرب الساحق، بحيث استخدم الباحث منهج التجريبي في هذه الدراسة معتمد على عينة تمثل في 03 فرق من صنف أواسط في القسم الجهوي _____ لرابطة البليدة _____ اختصاص كرة الطائرة وهي فريق مطاط الشلف، وفريق اتحاد البليدة وفريق أولمبي المدينة .

بحث استخدم الباحث فريق أولمبي المدينة لإجراء الدراسة الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية المهارية والعقلية قيد البحث. أهم النتائج:

_____ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة

¹ - رغدة شريم، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط1، عمان، 2009، ص21.

التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور قيد البحث للمجموعة الضابطة.

_____ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض الجوانب العقلية وأبعاد التصور قيد البحث للمجموعة لصالح القياس البعدي.

_____ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في كل اختبارات مهارة 1

لضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية .

_____ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمهارات العقلية

قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

_____ البرنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين دقة أداء الضرب الساحق لدى البحث.

_____ برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين بعض المهارات العقلية قيد البحث لدى عينة الدراسة.

2-دراسة بوخراز رضوان”(2008)”استبيان على 18مدرب بالثانوية الرياضية (الجزائر)،أما المحور الثاني فهو عبارة عن دراسة ارتباطيه بين مهارة التصور الذهني والمهارات الحركية ،باستخدام مقياس التصور العقلي ل”مارتنز “علي 100رياضي من الثانوية الرياضية -الجزائر-، في حين احتوى المحور الثالث علي تطبيق برنامج تدريبي باستعمال التصور الذهني لمعرفة العلاقة التي تربط التصور الذهني لمعرفة العلاقة التي تربط التصور الذهني بعملية التعلم الحركي ،عن طريق تصميم برنامج لتدريب التصور الذهني لتعلم مهارة حركية مغلقة في كرة السلة.التحضير الذهني للمهام الحركية (فاعلية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين)،قسم هذه الدراسة إلى ثلاثة محاور ،الأول يهتم بتشخيص واقع التدريب علي المستوى فرق النخبة . من بين النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج المقترح للتصور العقلي ذو فاعلية في تعلم المهارة الحركية قيد البحث، كما خلص الباحث إلى أن هناك علاقة ارتباطيه ايجابية بين القدرة على التصور الذهني والتعلم الحركي.

3—دراسة: أحمد إبراهيم علام (2008)، بعنوان أثر تنمية كل من التصور العقلي وتركيز الانتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئي كرة السلة تحت 18 سنة.

قام الباحث في هذه الدراسة بتطبيق برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء على عينة من اللاعبين تتكون من 15 لاعب باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة المطبقة المطبق عليها القياس القبلي والقياس البعدي، كان الغرض من الدراسة معرفة تأثير تنمية بعض المهارات النفسية (تصور عقلي، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء) على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئين كرة السلة أقل من 18 سنة، وقد توصل الباحث إلي أن البرنامج المقترح له تأثير على تحسين دقة أنواع التصويب السلمي، من القفز، الرمية الحرة.

04 — دراسة: ايفروجن نبيل (2007)، بعنوان تأثير التصور العقلي على مجازفة لاعب كرة القدم، دراسة حالة فريق شبيبة القبائل، جامعة الجزائر حيث قام الباحث بتطبيق برنامج كريستيان تارجت للتصور العقلي لمعرفة تأثيره على المجازفة لدي لاعبي كرة القدم، تكونت العينة من 6 لاعبين للمجموعة التجريبية، و 6 لاعبين للمجموعة الضابطة.

ومن بين النتائج المتوصل إليها هي:

— مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ذو المستوى الرفيع حسن وليس متوسط كلما كنا نتوقعه قبل التجربة.

— مساهمة الأداء الرفيع وخبرة اللاعب في اكتساب مستوى قريب من الجيد فيما يخص التصور العقلي الحركي وهذا ما يدل على استعمال اللاعب للتصور العقلي بطريقة تلقائية.

— التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية ايجابية في تطوير مستوى مختلف أنواع التصور العقلي: بصري أو حركي، سمعي، تذوقني، شمّي، وغيرها .

— تعدد الحواس يجعل التصور العقلي أكثر حيوية وتحكم .

— التصور العقلي يؤثر في تطوير المجازفة عند اللاعب الجزائري لكرة القدم .

— التدريب على التصور العقلي له تأثير على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، التركيز الانتباه وغيرها.

05 — دراسة: علاء محمد يوسف (2006) بعنوان تأثير برنامج التصور العقلي على تحسين دقة التصويب الثلاثية للاعبين لكرة السلة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإجراء القياس القبلي والبعدي على عينة من لاعبي كرة السلة تحت 20 سنة عددها 29 لاعب، بتطبيق برنامج للتصور العقلي والقدرة على الاسترخاء من أجل معرفة تأثيره على دقة التصويبة الثلاثية للاعب كرة السلة. وقد توصل الباحث إلى وجود تأثير إيجابي للبرنامج المقترح على تنمية المهارات النفسية قيد البحث وعلى دقة التصويبة الثلاثية .

06 — دراسة: قاسم ياسين(2006)، بعنوان تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي.

حيث قام الباحث بتطبيق برنامج للتصور العقلي على عينة من رياضي الفريق الوطني للجمباز، باستخدام نظام العينتين (التجريبية والضابطة) الاستنتاج العام من الدراسة :

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء مهارية ، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتفادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية تنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي .

07—————دراسة مسعد رشاد العيوطي (2004) ، بدراسة موضوعها تأثير برنامج التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعب كرة الطائرة تحت 17 سنة . وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي على مستوى الضرب الساحق، وقد استخدم البحث التجريبي، واشتملت العينة على 20 لاعب كرة طائرة تحت 17 سنة، ومن أدوات جمع البيانات التي استخدمها الباحث اختبار المهارات النفسية لمحمد حسن علاوي، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وبطاقة مستوى التوتر العضلي، وكان من أهم النتائج التي توصل إليها:

————— وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الضرب الساحق والقدرة على التصور العقلي والجانب العقلي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

08—————دراسة عمرو محمد عبد الرزاق (2000) بعنوان تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع التصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز. قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة عمدية تتكون من 16 لاعبة جمباز باستخدام المنهج التجريبي، وتكون البرنامج من) القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور،الاختبارات البدنية الخاصة بالجمباز (،ومن أهم النتائج

التي توصل إليها الباحث أن برنامج الترامبولين والتصور العقلي ذو فاعلية في رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على جهاز عازة التوازن .

09 _____دراسة مجدي محمود فهم (2000) بعنوان أثر تنمية التصور العقلي على حالة قلق المنافسة وعلاقتها لمستوى الأداء للمبارزين.

قام الباحث باستخدام مقياس القابلية للتوتر والحاجة للاسترخاء ومقياس التصور الذهني الرياضي وقائمة حالة قلق المنافسة على عينة عمدية تتكون من 17 لاعب من ناشئي سيف المبارزة باستخدام المنهج ،ومن النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج أدى إلى تحسين في القدرة على التصور العقلي ومستوى الأداء ، وفي حالات قلق المنافسة _____ القلق المعرفي ،القلق الجسمي ،الثقة بالنفس _____ ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الأداء وكل من القدرة على الاسترخاء والقدرة على التصور وحالات قلق المنافسة .

ب- الدراسات الأجنبية:

1- قاميوهان¹ Johan; f(2003) بدراسة تحت عنوان تقييم تدريب المهارات العقلية والإعداد للاعبين الأولمبيين على عينة عمدية قوامها 121 لاعب أولمبي سويدي مشتركين بدورة سيدني 2000، وذلك بإجراء اختبارات تقيس 07 نواحي وهي المهارات البدنية وتماسك الفريق والدعم الاجتماعي وتكنيك الأداء وعلاقة المدرب والجهاز، منهج وصفي، ومن بين النتائج التي توصل إليها أن اللاعبين المستخدمين لبرامج التدريب العقلي حققوا مستوى عالي من الأداء.

2- قام أرتو ومات (2003) artu;pand math بدراسة بتطبيق المهارات النفسية -تصور واسترخاء - على المجموعة التجريبية من العينة العمدية 43 لاعب كرة سلة جامعين، وقد توصلوا إلى أن برنامج تدريب المهارات النفسية أدى إلى تحسن 86% من لاعبي المجموعة التجريبية بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس وتنظيم الانفعال.

3- دراسة كابرروي وآخرون² carbonic; jet al (2002) بعنوان تأثير التصور العقلي على أداء تصويب الرمية الحرة والأسلوب المركز للاعب كرة السلة عبر الكليات ،باستخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية تتكون من 07 لاعبين جامعيين ،وقد أوضحت النتائج برنامج التصور المطبق على العينة التجريبية كان له أثر إيجابي في تحسين أداء تصويب الرمية الحرة.

¹ -مسعدرشاد العيوطي، تأثير برنامج التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعب كرة الطائرة تحت سنة، جامعة قناة السويس، 2004، ص30.

²-Web site:http:uw w w – rohan.sdsu.edu/edu/dept/coachsci .htm

4 — دراسة كالو،هادي¹ (2001) callow and hardy بعنوان أشكال التصور العقلي المرتبطة بالثقة النفس لدى لاعبات كرة الشبكة ،على عينة قوامها 55 لاعبة ذات مستوى مهاري منخفض ،و 28 لاعبة ذات مستوى مهاري مرتفع ،باستخدام مقياس التصور العقلي ،وأجابت اللاعبات ،وبعد أسبوع وفي المنافسة تم إجراؤها خصيصا لخدمة البحث ،وأحاب أفراد المجموعتين عن استمارة المنافسة لقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي.

أهم النتائج :

— هناك فروق ذات دلالة معنوية يشير إلى انخفاض في مستوى الثقة بالنفس المرتبط بالأداء لدى اللاعبات ذوات المستويات المنخفضة في درجة إجادة التصور العقلي المرتبطة باستراتيجيات الأداء.

_____ اللاعبات ذوات المستويات العليا ،أدت تدريبات التصور لديهم إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس ،وذلك نظرا لتعاملهن مع تحديات صعبة ومواقف قوية أثناء المباريات.

5 _____ دراسة فيري ومورزت² (2000) fery and morzot بعنوان تأثير التصور البصري والحركي في تعديل أداء المهارات الحركية لمهارة الإرسال في التنس ،تهدف إلى معرفة أثر استخدام التصور البصري والحركي في مستوى أداء الإرسال في التنس ،باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من 32 لاعب مبتدئ قاموا بأداء نوعي للتدريب البصري والحركي بالممارسة العقلية وبدونها.

أهم النتائج

— تفوق شكل التدريب الحس-حركي على شكل التدريب البصري بناء على نتائج السرعة والأداء المهاري في حالة واحدة فقط وفي قيام أفراد العينة باسترجاع النموذج الحركي عقليا .

— الجهاز الحركي في الجسم يمكن أن يؤدي المهارات الحركية المركبة بسهولة باستخدام التصور الحس حركي.

التعليق على الدراسات السابقة:

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث والأدوات المستخدمة ،هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية ،مما يساعد الباحث في تفسير نتائجه وفيما يلي إبراز ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية :

¹—مسعد الرشاد ،مرجع سباق،ص31.

²--Web site//w w w.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi.

- تنوعت المجال البشري من(طلاب، لاعبين، ناشئين)مستويات عالية من الجنسين.
- تنوع المراحل السنية لعينات هذه الدراسات من أطفال إلى أعمار اللاعبين الدوليين.
- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي لتناسبه مع طبيعة البحث .
- كل الدراسات استخدمت الطريقة العمدية لاختبار العينة من أجل تحقيق أهدافها .
- تناولت هذه الدراسات مختلف الأنشطة الرياضية (فردية _جماعية).
- تباين مهارات الحركية المستخدمة في الدراسات (مهارات مفتوحة، مغلقة، مركبة)وكذا مهارات العقلية.
- استخدمت هذه الدراسات اختبارات المهارية خاصة بنوع النشاط الرياضي بالإضافة إلى الذكاء المصور اختبار شبكة تركيز الانتباه ، بطارية التوتر العضلي.
- أشارت مختلف نتائج التدريب العقلي والتصور العقلي ومدى تأثير هذه البرامج على مستوى الأداء المهاري والقدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق ،وكذلك في تصحيح الأخطاء واكتساب مزيد من القدرة على التركيز والانتباه، وضرورة الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني .
- اختلفت مدة تطبيق البرامج حسب الهدف من الدراسة وعدد المهارات العقلية التي تناولها كل باحث.
- وجود علاقة ارتباطيه بين بعض المهارات العقلية والمتغيرات المهارية قيد البحث .
- يتضح مما سبق أن الدراسات السابقة ألقى الضوء على الكثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد معالم البحث الحالي وأمكن التعرف على مايلي :
- كيفية اختيار العينة والعدد المناسب لتحقيق هدف الدراسة إلى جانب التكافؤ العينة.
- تحديد المنهج المستخدم.
- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في هذا البحث وكيفية حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات .
- تحديد أبعاد برنامج التدريب العقلي من حيث مدة البرنامج، عدد الوحدات التدريبية، عدد الوحدات التدريبيية الأسبوعية، زمن الوحدة التدريبيية، الخطوات المتبعة في وحدات تنفيذ البرنامج، تحديد المعاملات الإحصائية. كما كانت عوناً للباحث في تفسير نتائج هذه الدراسة.

مقدمة:

في بحثه عن السعادة وفي مسيرته لإثبات الذات يعمل الإنسان منذ طفولته جاهدا على اجتناب الألم والمعانات وتحقيق اللذة التي تعتبر الهدف الرئيسي لهذا الكائن الحي على غرار الكائنات الحية الأخرى.

بما في ذلك الرياضي الذي يسعى لتحصيل النتائج وتحقيق النجاح الذي يعتبر مقياسا إيجابيا نسبيا في تقييم الصحة البدنية، العقلية والنفسية وفي التكيف الاجتماعي للفرد من جهة واجتناب مأساة الهزيمة والتأخر من جهة أخرى.

وقد أوضحت كثير من الدراسات العملية أن نسبة كبيرة من الرياضيين تري أن النجاح والتفوق في الأداء الحركي يتوقف على الاتجاه العقلي بشكل كبير، فاللاعب عبارة عن عقل وجسم يمكن عن طريق التدريب العقلي تطويره، ولا شك أن أحد الأساليب الهامة والرئيسة لجمود مستوي الأداء وعدم تطويره لملاحقة التطور السريع في المجال الرياضي أننا أولينا اهتماما بالجسم وأهملنا العقل.

لقد زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين بالتدريب العقلي، نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي القصير المدى قبيل المنافسات الرياضية مباشرة.

وبعد إدراج التدريب العقلي في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص في مجال علم النفس الرياضي والاهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات والبحوث خلال العشرين العام الماضية، اتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني والمهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحقيق النتائج الإيجابية.

وقد يظن البعض أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وإنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة أوائل السبعينات بعد أن تم التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي.

والتدريب العقلي في المجال الرياضي هو ترجمة لتقديم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا

كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات، وقد ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع ساموراي طبقة المحاربين والأرستقراطية اليابانية والتي استخدمت طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية.

يرجع الفضل إلى ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي . وزاد الاهتمام بالتصور العقلي وأبعاده، وتم التوصل إلى أن النبضات من المستقبلات البصرية والسمعية والأعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ، وتستخدم المعلومات من هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصورة، ومن المعتقد أن هناك مركزا متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي، وظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل على تقييمها وتقويتها وإرسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابات اللازمة.

وأن الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي. وقد افترض أن تأثير التصور العقلي يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التفكير، وإعادة تنظيم الصور، ولذلك فإن التدريب العقلي يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني.

وتعتبر دراسة فاندل وآخرون ، أول دراسة واقعية بين التصور العقلي والأداء، فقد تم عزل تأثير التصور العقلي في تعلم المهارة الحركية من خلال تصميم تجريبي يضم ثلاث مجموعات الأولى الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط والثانية ممارسة طوال فترة البرنامج، والثالثة الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط، والتدريب العقلي من اليوم الثاني حتى اليوم قبل الأخير من البرنامج، وأوضحت النتائج دعم فاعلية التصور العقلي، وقدمت الأساس التجريبي لمجموعة من دراسات البرنامج، والثالثة الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط، والتدريب العقلي من اليوم الثاني حتى اليوم قبل الأخير من البرنامج، و أوضحت النتائج دعم فاعلية التصور العقلي وقدمت الأساس التجريبي لمجموعة من الدراسات.

واستمرت البحوث في اختبارات تأثير التصور العقلي على تعلم وأداء المهارات الحركية بنفس الأسلوب السابق، ولكنها أضافت شروطا جديدة ومختلفة في تشكيل المجموعات واهتم التدريب العقلي بالمجال التنافسي إلى

جانب عملية التعلم، في محاولة التعرف على المشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين، وزيادة ضغوط المنافسة وتقارب برامج الإعداد البدني والمهاري، والسباق بين الدول في إحراز البطولات العالمية والفوز بالميداليات الأولمبية ، واختلف أسلوب تناول الدراسات في الإعداد للمنافسات، لأنها توظف الاستخدام قبل الأداء مباشرة، وتتضمن عددا من استراتيجيات الإعداد العقلي مثل: التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، وممارسة الثقة في النفس .

وقد اعتمدت الباحثين لإنجاز هذا البحث على المنهج التجريبي، وتضمنت الدراسة باين، باب النظري و باب التطبيقي، أما الباب النظري تكون من ثلاثة فصول، الفصل الأول التصور العقلي، أما الفصل الثاني فخصصناه للسباحة، والفصل الثالث تضمن المراهقة.

في حين تضمن الباب التطبيقي على ثلاثة فصول، الفصل الأول فيه تناول منهجية البحث وإجرائية الميدانية، والفصل الثاني تضمن عرض النتائج، والفصل الثالث تحليل ومناقشة النتائج.

وفي الأخير عرضنا بعض الاقتراحات لعلها تساهم في توعية المهتمين بتكوين وتدريب الناشئين والرياضيين، كما نأمل أن يساهم هذا البحث في تفعيل جانب هام في التدريب الرياضي ألا وهو التحضير النفسي والتدريب العقلي للارتقاء بمستوى الأداء وتحسين مردود ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء على المستوى القاعدي أو النخبوي.

تمهيد:

تعمل مهارة التصور العقلي على خلق توافق عضلي، عصبي أو نفسي، حركي فهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي فالرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته كما يساعده على إظهار أقصى قدراته الكاملة.

إن التصور العقلي يعتبر جانبا هاما وفعالا في التحضير العام للرياضي فهو يساعده في تطوير الجانب الحركي والجانب النفسي بواسطة الاسترخاء فالرياضي الذي ينقصه بعض مهارات في رياضة التخصصية مثلا ما عليه أن يستلقي في وضعية استرخائية عندما يشعر بالاسترخاء التام يقوم بعملية التصور العقلي لهذه المهارات ويقوم بتركيزها وتطبيقها ذهنيا.

ومن هذا المنطلق نحاول أن نتطرق لدراسة لهذا الموضوع ونحدد أصوله النظرية لتحديد أهمية في المجال الرياضي.

1 – التصور العقلي:

تعريفه:

قد استخدم مصطلح التصور العقلي Mental Imager مرادفا لمصطلح العقلي Mental Training إلى أن كل من ميرفي وجودي 1992 حاولا إيضاح الفرق بالإشارة إلى التصور كعملية عقلية والتدريب العقلي كطريقة أو أسلوب وفي هذا المجال شاع استخدام عدد من المصطلحات التي تقابل التصور مثل التكرار الاسترجاع الرمزي الممارسة غير الظاهرة والاسترجاع المعرفي والاسترجاع العقلي.¹

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ومهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عبارة عن انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ.

ويملك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة ومحاولة استرجاع الصور وإنتاج كل ما أمكن من مهارات في العقل ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، إذ أن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة.

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط على حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر شكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.²

¹ – محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص.30

² – فؤاد أبو حطب، القدرات العقلية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة، بدون سنة طبع، ص.91

التصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العلمية وأن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية ويستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي وأن التصور يعمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية.¹

تعريف التصور العقلي من خلال أداء بعض العلماء:²

- روبرت: ROBERT خبرة مماثلة للخبر الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.
 - ندفير: NEDDEFER إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل.
 - دوتي: DORTHY استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى وعلى الرغم من ظهور العديد من التعريفات إلا أن تعريف ريتشاردسون RICHARDSON مازال شائع الاستخدام.
 - جميع أنواع الخبرات تشبه الحسية والإدراكية التي تشع بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.
 - وعرفه أحمد عزت راجع كما يلي:
- إذا كان الإدراك الحسي هو تفتن الفرد لأشياء حاضرة بالفعل تؤثر في حواسه فالتصور هو استحياء هذه الأشياء في الذهن على هيئة صور في غياب التنبهات الحسية.³

¹ - ROBERT et AC, psychologie du sport et de l'activité, édit, Vigot, 1997, p416

² - أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1972، ص32.

³ - محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في مجال الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص173.

2 – أنواع التصور العقلي:

يرى علماء النفس أنه كلما كانت الحواس المتدخلة في عملية التصور العقلي كثيرة كلما كان التصور فعالا وإيجابيا إن البصر ليس هو حاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ أن حواس السمع، الشم، الذوق، اللمس، والحركة، KEINISTISIQUE كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على التصور العقلي إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي.

للمساعدة على التحكم في الألم أو التعب أو القلق تساعده على أن يدرك ويفهم وهي كيف ولذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه وهذا حسب محمد العربي شمعون¹

ويمكن لجميع اللاعبين امتلاك واكتساب القدرة على استخدام التصور العقلي يحسمها أداء رياضي فهو ليس سحرا ولكنه مهارة نفسية عقلية تتطلب مثلها مثل ذلك مثل المهارات الحركية أو الخططية، يمكن التدريب عليها بصورة مقننة ومنتظمة حتى تظهر فعاليتها وتحقق ثمارها، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين هما:

1.2. – التصور الخارجي:

يعرف هذا النوع من التصور بأنه تخيل معرفي يراقب فيه اللاعبون أنفسهم كما لو كانوا يؤدون².

ويعد هذا النوع بصريا في طبيعته أي أن اللاعب يدعى أنه يراقب أدائه من الخارج و يوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء يختارها انتقائيا ليؤكد على الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة فيها.³

¹ – محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002، ص112

² - وجهه محبوب، نظريات التعليم والتطور الحركي، دار وائل للنشر، عمان، 2002، ص50

³ – محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العبريط 2، 1988، ص265.

ويرى الصمد بأن اللعب يتصور نفسه كما كان يشاهد فلما سينمائيا واللاعب الذي يستخدم التصور الخارجي يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل¹.

وهي استحضار الصور الذهنية (العقلية) لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز وبطل رياضي، وكان اللعب وهو يستحضر الصورة الذهنية ويشاهد شريطا (سينمائيا أو تلفزيونيا) الصورة والصوت والانفعال وهو طريقة تصور الحركة التي يتم تجربتها عندما يسجل على شريط فيديو ويتم عرضها على الشخص.

وفي هذا النوع يشاهد اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فلما سينمائيا ومن يستخدم هذا النوع يسترجع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها بطريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل².

2.2. التصور الداخلي:

ويقصد به ممارسة المهارة بدنية بصورة عقلية بدون حركة واضحة للأطراف أو الجسم³ ويعتبر هذا النوع من التصور حركيا في طبيعته أي أن اللاعب يتظاهر بأنه في صورة جسمية أثناء الأداء، فاللاعب يشعر بنفسه وهو يؤدي ويستطيع رؤية هدف الانتباه ولكن بعيدا عن جسمه، أي أنه يستدعي الصورة العقلية لمهارة معينة سبق له إتقانها أو مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا بدون الفعل الحركي،⁴ كما أن اللاعب الذي يستخدم هذا النوع يسترجع الصورة بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع

¹ - الصمد عبد الستار جابر، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2002، ص 199.

² - أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 65.

³ - محمد العربي شمعون، مرجع سبق ذكره، ص 228.

⁴ - محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس التنفسي، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 183.

العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المنافسة في المستقبل¹.

ويشير الصمد بأن اللاعب يتصور نفسه كما لو كان هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صور لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء واللاعب الذي يستخدم التصور الداخلي يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.

وهي استحضار الصورة الذهنية (العقلية) لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة) والصوت، الإحساس بالحركة، الانفعال والتحكم وهي طريقة تصور الحركة ومحيط أدائها التي يتم تجربتها عندما يقوم الفرد بأداء الحركة بدنياً.

3.2_ الفرق بين التصور الداخلي والخارجي:

تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استخدام التصور العقلي الخارجي، فإن الإحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى في التصور العقلي الداخل.²

3 _ النظريات المفسرة للتصور العقلي:

لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل عن المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشار وإلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي ومن بينها:

¹- أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص67.

²- أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص78.

1.3- النظريات العصبية العقلية النفسية :

كارب نتر CARRPENTER يفسر عملية التصور العقلي من خلال النشاط العصبي العقلي وذلك بتقديمه لمبدأ الفكر الحركي IDEO-MOTOR للتصور العقلي والذي يفترض أن التصور يساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فاعلية أنماط الأنشطة العصبية العقلية المستشارة أثناء عملية التصور¹.

تفسر هذه النظرية أن التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية تمت مساندها من العديد من الباحثين كوربي CORBIN نشميدت CHMIDT إلا أنه لم تتم صيغتها في تفاصيل كاملة ويتتابع العلماء في دعم هذا الاتجاه منذ 1930 إلى يومنا

هذا ويحاول بعض إعادة التجارب السابقة تحت ظروف أكثر دقة ولكن لا يصل إلى نفس النتائج ويعارض البعض الآخر وفي الوقت الحالي فإن نتائج الدراسات علم النفس العام والتي تبحث في الأساس العصبي العضلي للتصور العقلي تميل إلى أن الاستجابات العضلية ما هي إلا تأثير آلي (ميكانيزم) أكثر منه سبب لتغيير الأداء أما الأدلة التي تساعد هذه العلاقة بين النشاط العضلي أثناء التصور العقلي والأداء التالي له في مجال الرياضي فلم يتوصل إليها بعد.²

¹ - Garpenter OB principals of mental physiology journal of sport psychologies NY,p12.

² - محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص.252.

2.3. نظرية التعلم الرمزي¹

ترجع أصول هذه النظرية إلى أعمال من ساكت SACKETT وبيري PERRY كما تسمى أحيانا النظرية الرمزية للإدراك كما أطلق عليها دينس DENIS ساكت سند أن إمكانية للتصور العقلي يساعد الرياضيين لفهم حركاتهم² وأشار إلى التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة أو ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدأ وأكثر ألفة وفهمها لدى اللاعبين.

وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التصور العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي المتضمن لهذا النوع من التدريب حيث ترى انه يساهم في إمداد الممارس بالتالي:

- إمكانية استرجاع أبعاد المهارة.
- الخصائص المميزة للمهارة.
- تحديد أهداف المهارة.
- التعرف على مشاكل الأداء.
- الإجراءات المؤثرة على الأداء.
- التخطيط لأداء المهارة.

ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي إلى حدوث التطوير في الأداء وهناك اتجاهات لتدعيم هذه النظرية.

الاتجاه الأول:

مجموعة من الدراسات والبحوث أثبتت أن التصور العقلي أكثر فعالية للمهارات ذات التكوين المعرفي.

¹ - robert setol, psychologie du sport et de l'activite physique, opit, p294

الدراسات النظرية للتعلم الحركي أشارت إلى أن المرحلة الأولى من التعلم هذه معرفية في الأساس كما أشار FITTS إلى ان التصور العقلي فاعلية في المرحلة الأولى من التعليم.

3.3- فرضية القدرات النفسية¹:

علماء النفس في المجال الرياضي يسندون أن التصور العقلي يعمل على تطوير وتحسين بعض القدرات النفسية.

التصور العقلي بإمكانية المساعدة على تركيز تخفيض التوتر والقلق رفع الثقة في النفس هي قدرات نفسية أساسية لرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.

بالإضافة التصور العقلي هو وسيلة فعالة لتعلم قدرات نفسية متنوعة عدة استخدامات لتقنيات التحكم في القلق والتدريب على تسيير القلق والتي هدفها الأساسي التخفيض من مستوى التوتر والقلق .

تستعين بالتصور العقلي كعنصر أساسي لسياقهم كأن الرياضيين يتصور أنهم يستجيبون بفاعلية وإيجاب للقلق في وضعيات صعبة.

1- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فاللاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة، الغطس أفضل الفقرات، والعدو البداية والمتابعة حتى خط النهاية، والجمباز الأداء الأمثل للجلملة الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة إلى مركز منتصف الهدف، ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية.

¹ -edithperrant- piéne , la gestion mentale du stress (pour ma perfornant, edition Amphora, paris 2000, p64

2- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الحقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

3- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصنيفات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

4- ابتعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

4 ————— مجالات استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي:¹

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي:

1.4. المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارات الحركية ومحاولة تقليدها وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللعب تعلمها أو إتقانها.

ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها:

1. عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع استيعابه كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية.

¹ - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص123.

2. في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء، لأن النموذج الخطأ يقف حجر عثرة في وجه التعلم ويوجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.
3. ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت.
4. يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطء وخاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان الاكتساب الضروري للأداء الحركي.
5. تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة كحركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية وكذا تحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية كما يجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل، بعد ذلك مباشرة لربط تصور مفردات الحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية¹.

2.4. لمساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

يمكن بتقنية التصور العقلي أن تساعد اللاعبين في تعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل طريقة دفاع المنطقة، طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة، ومن الأهمية بمكان تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تمام فيه فالأداء الفعلي.

3.4. المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التواصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة الناقد يمكن عن طريقة الوصول إلى حلول جديدة مبتكرة.

5.4. المران على بعض المهارات النفسية:

¹ -محمد حسن علاوي، عمصدر سبق ذكره، ص252-251.

يمكن استخدام التصور العقلي للمران على بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارة الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً به، كما أن استخدام التصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً مما يدور في داخله ومن حوله، كما يساعد اللاعب كذلك على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة وتركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي

6.4. المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية:

باستعمال تقنية التصور العقلي يمكن للرياضي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة لأدائه أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية في نقاط الضعف.

7.4. — تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي :

يستطيع اللاعب عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح والدقة، مثل تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في الفقر الطويل في منافسة سابقة أو استدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الإيجابي في مثل هذا النوع من النجاحات.

8.4. الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن عن طريق التصور العقلي محاولة تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التباري في مواجهة منافسين يتميزون بالعنف أو العدوانية أو في حالة بعض الحكام المعينين.

9.4. المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم أو محاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة وذلك بالتركيز على التصور العقلي في مكان الإصابة كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام

بالأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام هذه التقنية للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعد على استعداده العقلي للأداء الحركي اكتمال الشفاء مباشرة ويجعله في اندماج نفسي مع بقية زملاءه بدلا من انزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابة¹.

الجدول 01 يلخص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة وأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات:

الرقم	استخدام التصور العقلي	أمثلة تطبيقية
01	المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.	تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز .
02	المران الخططي	تصور أداء جملة تكتيكية) خططية (في كرة القدم
03	حل مشكلات الأداء	تصور بعض مشكلات الأداء ومحاولة التوصل إلى حل الأمثلة في مثل هذه المواقف وتحقيق الأداء الأفضل.
04	المران على المهارات النفسية	تصور الاسترخاء العضلي التحكم في الاستثارة والضغط والقلق وكذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة.
05	التحكم في الاستجابات الفسيولوجية	تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة الحرارة للجلد.
06	مراحل الأداء وتحليله	تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضغط في هذا الأداء.
07	تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي	تصور الأدات الناجحة السابقة وتركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات.
08	الاستعداد للأداء في ظروف معينة	تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين وتصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا .
09	المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة	التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا.

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 255.

5 ————— مبادئ التصور العقلي:

إن الاستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ بذكرها محمد العربي شمعون¹ هي:

1- التصور العقلي للأداء ونتائجه حيث يجب أن يتصور الطلاب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء فمثلا عند أداء مهارة الوقوف على اليدين في التمرينات الأرضية يجب تعليم الطالب كيفية التصور العقلي ليس فقط المهارة ولكن أيضا لشكل وقفه للاستعداد لها وشكل الذراعين وشكل الجذع والذراعين والرجلين والثبات والهبوط.

2- تصور ملامح بيئة الأداء حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل أي لا بد احتواء موافق التصور كل ما يخص المهارة من أداء في مكان المنافسة الزملاء الحكام.

3- التركيز على الإيجابيات حيث يجب أن يكون التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتفاع بالمهارة.

4- التصور العقلي للمهارة ككل حيث لا يكون التركيز على جزء من أجزاء المهارة.

5- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة وبفضل الأداء المهارة أكثر من ذلك حسب طبيعة النشاط الممارس والوقت المسموح به.

6- التصور العقلي المدة في نفس الوقت سرعة الأداء حيث يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السلم لأداء المهارة.

7- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت لكي يحقق نتائج إيجابية للطلاب ويوضح أسامة راتب كامل² أن هناك مبادئ عامة للتصور العقلي تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي أهمها:

¹ - محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 215-214.

² - أسامة كامل راتب، تدريب المهارة النفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص. 129-130.

أ. الاسترخاء :حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي الطالب بعض تدريبات الاسترخاء والتي تساعد على لخص من التوتر وقيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال إشارات العصبية إلى أجهزة الجسم.

ب. الأهداف الواقعية :يجب أن تكون تمرينات التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للطالب.

ت. الأهداف النوعية :وذلك من خلال تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية لكي يحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه.

ث. تعدد الحواس :كلما أمكن استخدام عدد من الحواس أثناء التصور العقلي كلما تحققت أكبر فائدة من التصور.

ج. سرعة الأداء:يجب أن يتم التصور العقلي بنفس معدل السرعة للأداء الفعلي كما يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطء من الأداء العقلي عند بدء تعلم المهارات الجديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة أو التخلص من بعض أخطاء الأداء.

ح. الممارسة المنتظمة :حيث أن مهارة التصور العقلي تتطلب الممارسة بانتظام.

خ. الممارسة باستمتاع :لا بد تكون مصدر للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدي وعندما ويشعر الطالب بأنها مصدر للملل أو التوتر يجب عليه أن يتوقف فوراً عن الممارسة، ويوضح أحمد صبحي نقلا عن بليسنجر 1999 أنه لا توجد طريقة ثابتة لأداء عملية التصور العقلي فهي تترك بكامل مكوناتها وطرق ممارستها حسب تفصيلات اللاعب الممارس وتأثير الظروف المحيطة به فهي يمكن أن تؤدي :

1. في ميدان اللعب خارج ميدان اللعب.
2. لفترة قصيرة لعدة ثواني لفترة كبيرة.
3. من وضع الوقوف أو الجلوس أو الرقود.
4. في السكون تام أو وجود خليقة موسيقى هادئة.
5. يفتح العين أو غلقها.

قبل وأثناء وبعد الممارسة وحسب الغرض المطلوب سواء الإعداد للمنافسة أو لاتخاذ القرار أو تحليل الأخطاء.

6 ————— وضع برامج التصور العقلي:

هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها لوضع برامج التصور العقلي للاعبين وهي¹:

- تقديم التصور العقلي للاعب.
- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.
- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة ومنظمة.

1.6. تقييم التصور العقلي للاعب:

من الأمور الأساسية للتدريب على لتصور العقلي هو اقتناع اللاعب بمدى أهمية هذه التقنية لتطوير مستواه وإعداد نفسيا للمنافسات كما ينبغي على الأخصائي النفسي أو المدرب الرياضي أن يخطط اللاعب بالمعارف والمعلومات الصحيحة والمرتبطة بالتدريب على التصور العقلي وأهدافه ونتائجه المتوقعة حتى يستطيع أن يقنع اللاعب به، وأن يكسبه الإدراك الصحيح بأن التدريب على التصور العقلي هو ببساطة أسلوب أو طريقة مساعدة بجانب التدريبات البدنية والحركية والخطوية.

2.6. تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب:

في حالة اقتناع اللاعب بفائدة التصور العقلي وقبل تطبيق أي برنامج للمران ينبغي عليه بداية تقييم قدرات اللاعب على التصور العقلي إذ أن اللاعب كما سبق القول يحتاج إلى استخدام جميع

¹ - مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 244

حواسه وانفعالاته عند قيامه بالتدريب على التصور العقلي من الأهمية أن يكون لدى الأخصائي التنفسي الرياضي أو المدرب الرياضي فكرة واضحة عن قدرة اللاعب بالنسبة لهذه النواحي¹.

3.6. تدريب مهارة التصور العقلي:

كما هو معروف فإن اللاعبين يختلفون في قدراتهم الحركية وبالتالي فإنهم يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي من حيث أنها معمرة نفسية إلا أنهم يستطيعون تطوير هذه القدرات من خلال المراتم والتدريب، إن التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي شبه التدريب على الصفحات البدنية أو المهارات الحركية في المراحل العملية التدريب الرياضي والتي فيها الرياضي الصفحات الأساسية البدنية والمهارات الحركية، فإن المراحل الأساسية لتدريب على التصور العقلي تهدف إلى اكتساب اللاعب أساسيات التصور العقلي وخاصة الحركي منه الذي يساعد اللاعب على الإفادة من خلال المنافسات الرياضية ويتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي مجموعة من التمرينات تهدف إلى مايلي:

- تنمية الصورة الحية أو النشطة أو الفاعلية.
- تنمية القدرة على التحكم الإدراكي في التصورات.
- تنمية الإدراكات الذاتية في الأداء الرياضي.

1.3.6. تمرينات تنمية الصور الحية:

تهدف هذه المجموعة من التمرينات إلى زيادة حيوية وفاعلية ووضوح التصورات وتفصيلها وتتضمن تمرينات لزيادة قدرة الحواس التي تلعب دور هام في الأداء الرياضي ولنأخذ تمرين للتوضيح على سبيل المثال:

أ. التمرين الأول: ضع نفسك في المكان المؤلف لديك والذي تتدرب فيه عادة كالملاعب أو القاعدة أو حمام السباحة مثلا، وتصور أنه لا يوجد أحد سواك حاول الوقوف في نقطة من هذا المكان بحيث تستطيع رؤية كل من حولك وحاول أن تلتقط أدق التفاصيل عن هذا المكان، والآن تصور نفسك في هذا المكان،

¹ - محمد العربي شعون، مصدر سابق، ص122.

لكن في حضور عدد كبير من المتفرجين وتصور نفسك أنك ستشارك في المنافسة في هذا المكان، حاول أن تتصور ثانية الأحداث والروائح والأحاسيس أو المشاعر في حالة الاشتراك في منافسة أمام هؤلاء المتفرجين وفي نفس هذا المكان المؤلف.

ب. التمرين الثاني: اختر مهارة حركية بسيطة في رياضتك وحاول أن تؤدي المهارة في تصورك لعدة مرات وتصور كل إحساس وكل حركة في عضلاتك أثناء تصورك للأداء وركز على كيفية تصور إحساس أجزاء جسمك في حالة الانقباض بكل أنواع الأحاسيس وخاصة تلك التي تربط برؤيتك وسماعك لنفسيك وأنت تؤدي هذه المهارة عدة مرات، ولا تحاول أن تركز على تصور إحساس واحد لكن حاول أن تركز على تصور كل الأحاسيس باستخدام حواس المختلفة.

2.3.6. تمرينات تنمية القدرة على التحكم الإدراكي للتصورات:

تهدف هذه المجموعة من التمرينات اكتساب وإتقان القدرة على الاستدعاء الإدراكي للتصورات المختلفة والقدرة على تغييرها طبعاً لإرادة اللاعب.

أ. التمرين الأول: تصور لمرة أخرى اللاعب الزميل الذي سبق لك اختياره وركز على رؤية وجه هذا الزميل معك، كل التفاصيل المختلفة والآن تصور هذا الزميل يقوم من على الكرسي ويسير في غرفة فيها عدد كبير من الأفراد ويتحدث إلى بعضهم استمر في تصورك لهذا الزميل وهو يتحدث مع الآخرين قم وهو يتحدث معك.

ب. التمرين الثاني: اختر مهارة حركية سهلة في رياضتك وقم بأداء هذه المهارة والآن تصور نفسك تؤدي هذه المهارة إما مع زميل أو ضد منافس أنك تقوم بأداء خطبة فردية ناجحة باستخدام هذه المهارة مع زميلك.

3.3.6. تمرينات تنمية الإدراكات الذاتية:

تعتبر هذه الإدراكات الذاتية لأداء الفرد لتمرينات بنفسه من الأهمية يمكن أنهما تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور.

أ. التمرين الأول: اختر أداء حركيا سبق لك وأن قمت بأدائه بإتقان بصورة ناجحة والآن حاول باستخدام كل حواسك أن تستحضر هذا الموقف في عقلك وحاول أن ترى نفسك تتفوق في الأداء وأن تتصور الأزمات المصاحبة وان تتصور إحساسك الحركي عند أداء الحركات.

ب. التمرين الثاني: هدف هذا التمرين هو مساعدتك لكي تصبح أكثر وعيا بالأشياء التي تحدث أثناء المنافسة الرياضية والتي تؤثر بصورة سلبية على أدائك حاول أن تفكر في بعض الأوقات التي حدث فيها تغير في أدائك من الأحسن إلى الأسوأ، وحاول أن تستحضر أو تستدعي في تصورك بعض المواقف من هذه الخبرات حاول أن تحدد بوضوح الأسباب الخاصة التي أسهمت في التأثير السلبي على أداءك مثل إقرار الحكم أداء زملاء عنف المنافسين المستوى العالي لهن تشجيع الجمهور لهؤلاء المنافسين

7 — تنفيذ برنامج التدريب على التصور العقلي¹.

يجب الوضع بعين الاعتبار أنه لكي تصبح مهارة التصور العقلي فاعلة ومؤثرة ينبغي التدريب عليها بصورة منتظمة ومقننة وأن لا يكون هذا النوع من التدريب كجزء إضافي أو هامشي بالنسبة للفرد الرياضي ولكنه ينبغي أن يكون جزءا أساسيا في خطة تدريب اللاعب مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية أو الخطط اللاعب.

1.7. أوقات ممارسة التصور العقلي:

من بين أهم الأوقات المناسبة التي يمكن من خلالها ممارسة التصور العقلي نجد:

1.1.7. أ. المران اليومي:

ينصح بعض الخبراء بأنه يمكن ممارسة التصور العقلي بطريقة منتظمة ومقننة فإن المران يوميا لفترة حوالي 10 دقائق يعتبر مناسباً للعديد من اللاعبين.

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 219.

2.1.7. ب. قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية:

إن المران على التصور العقلي قبل كل مناسبة يعتبر من الأمور المساعدة للاعب إذ يمكنه تصور نفسه في موقف المنافسة يقوم بخطة فردية أو جماعية أو يؤدي بعض المهارات الحركية مع تصوره للزملاء والمنافسين الحقيقيين الذين سوف يشتركون في نفس المنافسة الرياضية وفي المكان المحدد لإجراء هذه المنافسة.

3.1.7. ج. بعد الاشتراك في المنافسة الرياضية :

يعتبر من بين الأوقات المناسبة للمران على التصور العقلي لكي يستطيع اللاعب أن يقيم أدائه عقليا في المنافسة وللمساعدة على زيادة وعي اللاعب لما حدث فعلا والوقوف على طبيعة النجاحات والأخطاء التي حدثت لكي يكتسب خبرة تمثل هذه المواقف عند محاولة استحضارهما أو استرجاعها مرة أخرى .

8 — طرق التدريب على التصور العقلي:

مما نقله بعض الخبراء المتخصصين في التدريب على التصور العقلي أن هناك العديد من طرق المقدمة من طرفهم ومن أهمها ما يلي:

1.8. التدريب الفردي والجماعي:

يمكن للمرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يضع برامج فردية تناسب واحتياجات كل لاعب، أو جماعية إذ يمكنه استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي وأداء العقلي للاعبين كمجموعة وقيم فيها قدراتهم على التصور العقلي وأداء بعض التدريبات الأساسية على هذه التقنية ونظرا لأهمية العمل الجماعي الذي يشجع اللاعبين ويستثير حماسهم وبشعورهم بتماسك الجماعة والعمل كفريق واحد.

2.8. التدريب باستخدام شرائط التسجيل:

قد نجد أن التدريب على التصور العقلي عن طريق شرائط التسجيل والتي قام بعض الأخصائيين بوضعها أو تلك المعدة خصيصاً للاعب للتدريب على التصور العقلي وذلك بدلا من الاستجماع للتوجيهات اللفظية التي تتطلب تواجد الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أثناء عملية التدريب التصور العقلي.

3.8. استخدام سجلات للتصور العقلي :

تتضمن هذه السجلات بيان بالتمرينات المختلفة للتصور العقلي وأهدافها وتوقيت الأداء وفتراته والتوجيهات المصاحبة لكل أداء.

4.8. نموذج لخطوات أداء التصور العقلي¹:

- الاسترخاء والتحكم في الأداء.
- رؤية الألوان والتحكم والتغيير.
- التحكم في الصورة والاحتفاظ بها.
- الإحساس باللمس والذوق والشم من خلال التصور.
- الإحساس بالتفاصيل البيئة.
- تحسن أداء مهارة حركية.
- التصور الديناميكي وتصور حدوث الأداء.
- استبعاد الأخطاء في الأداء

¹ - محمدحسن علاوي، مصدر سابق، ص. 268-269.

9 – كيف يعمل التصور العقلي:

يجيب راتب أسامة كامل¹ عن كيفية التصور العقلي على أن هناك تفسيران يوضحان ذلك:

1.9. التفسير الأول:

أثبتت نتائج البحوث والدراسات أو التصور العقلي النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية المرات العصبية الخاصة بالاثارات العصبية المراسلة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة.

2.9. التفسير الثاني:

إن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ولا شك في أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة.

● في ضوء التفسيرين السابقين يتضح الدور الايجابي الذي يسهم به التصور الذهني في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية وأنسائية فضلا عن الاستجابات الذهنية على نحو سليم .

10. الأساس الفيزيولوجي للتصور العقلي:

دلت الاتجاهات الحديثة على أن الخبرات تخترن في المخ على هيئة تغيرات جزئية في بروتينات الخلايا، وأن عملية التدعيم تتم بواسطة تغيرات في (أ.د.ن) والمقصود بالتدعيم CONSOLIDATION إن الإنسان حتى يتمكن من استدعاء الخبرة المطلوبة يجب أن تكون هذه الخبرة قد ثبتت في المخ و الإفلن يستطيع تذكرها²

¹ – راتب أسامة كامل، المرجع السابق، 2000، ص 316-317.

² – أحمد عكاش: علم النفس الفسيولوجي، القاهرة، دار المعارف، 1977، ص. 190.

ومن الجدير بالذكر القول إن الاستدعاء لموضوع من التذكر يقصد به حضور فكرة أو شيء وهذا الشيء قد يكون فكرة أو صورة أو رمز أو حادثة وغيرها (إلى الذاكرة سبق أن جربها لاعب) دون مثل هذا الشيء أمام الحواس في الوقت الحاضر وقد يكون مباشر دون وسيط وغير مباشر كأن يستدعي أمر أمرا آخرًا.

ومن خلال الدراسات العديدة يمكن القول إن الأجزاء الهامة التي تتعلق بالذاكرة في المخ هي:

- الفصل الصدعي.
- الأجسام الحلمية في المهاد التحتاني.
- الجهاز الطرفي في المخ.

وكل هذه الأجزاء مع الألياف الموصلة بينها تعمل كوحدة بيولوجية وتختص هذه الأماكن بوظيفتي الاحتفاظ والاستدعاء¹.

وتوجد نظرية أخرى في كيميائية التذكر نستند إلى المادة الكيميائية المعروفة بالأسيتيل كولين وهي المادة الموصلة بين الأعصاب في القشرة المخية، فقد لوحظ في بعض التجارب إن نسبة هذه المادة تزداد بشكل واضح بعد عملية التعلم مما يوحي بأن لهذه المادة خصائص نوعية في عملية التذكر².

لقد رأى الباحث عند الحديث عن الأساس الفسيولوجي للتصور ضرورة المرور بعملية التذكر لأنها تعد أساسا للتصور.

ويؤكد علماء الفسيولوجيا على العمليات العصبية التي تحدث في مجموعة عصبية معينة تعطي لهذه المجموعة العصبية قدرة الإحساس بالتصور ونقل هذه الصورة إلى مراكز عليا بالدماغ، ومن خلال دراسات تحليل النشاط الكهربائي الفيزيولوجي أو عن طريق قياس جريان الدم في الدماغ اتضح أن

² - roller F, individuel différences in spatial cognition, Int, Magazine of psychologie cal diagnostic, vol 5, 1994, p110.

مراكز الدماغ تتأثر بالجانبين) الإحساس والتصور (بالحجم نفسه فضلا عن ذلك فإن المرضى الذين يعانون من بعض المشاكل الدماغية يعانون تشوش في عملية التصور¹

ويذكر كولدن إن الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث فقط في المادة السنجابية لأجزاء المحلات الحسية أما المستقبلات الحسية نفسها فلا تؤدي عملا فعالا في عملية التصور²

وأشار محبوب (2000) أن التمرين الذهني يمكن استخدامه مباشرة قبل أو بعد الأداء حيث يتصور المتعلمون أنفسهم وهم يؤديون النمط الصحيح للمهارة الحركية، إن التمرين الذهني ينشط العديد من العناصر العصبية في الدماغ والمسؤولية عن توجيه الحركة بصورة فعلية³

وقد توصل مارتنز إلى أن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عند استجابات عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى استثارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة.

11 – القدرة على التصور:

تعتبر القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التصور على الأداء وهي تتكون من متغيرين هما:

- الوضوح الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الذاتي للاعب وهو يزداد بزيادة تكرار الصورة.
- التحكم الذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات والتغيرات على الصورة المخزونة في الدماغ، ويمكن عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم فمثلا عند سؤال

¹ - scannell D, testing and measurement the classrean, bosten, haughtan, 1975, p395-413.

² - أحمد عكاش، مرجع سابق، ص 190.

³ - coldin berg G, menralogixher, grendlogenbildicher ver.....

اللاعب كرة الطائرة عن التصور العقلي للإرسال ويجب انه لا يتمكن من تصور الكرة فهذا يمكن أن يطلق عليه عدم التحكم في التصور¹.

12 – التصور العقلي في المجال الرياضي:

لقد بات واضحاً التصور العقلي وطريقة فاعلية للتأثير إيجابياً على الأداء الحركي وقد أتفق العديد من خبراء هذا المجال على أن التصور يمكن أن يطبق وبأشكال مختلفة بحيث يكون له أهداف متعددة واستخدامات متعددة تؤثر على الأداء الحركي² ويلعب التصور العقلي في المجال الرياضي دوراً في غاية الأهمية، إذ تتحكم درجة التصور بمواصفات الأداء نفسه حيث يزداد إحساس اللاعب بكل مراحل الحركة شعورياً وتختلف أهمية التصور من لعبة لأخرى،

فبرغم من أهمية الكبرى لجمع أنواع الألعاب إلا أن هناك بعض الاختلاف في نسبة الأهمية من لعبة وأخرى، فيه ما يميز التصور في الألعاب التي يتم التقييم فيها من خلال مواصفات الأداء نفسه بالصيغة الشعورية أي أنه يغلب عليه الناحية الشعورية (الشعور والإحساس) بالحركة حيث يلعب هذا الإحساس دوراً كبيراً في النتيجة النهائية، نجد أن الألعاب الأخرى التي تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى اللياقة البدنية تميل إلى حد كبير مسألة التصور كالركض مثلاً وبالتالي تميل التكتيك السليم للأداء³.

¹ - يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخر للطباعة، بغداد، العراق، 2002، ص-159-162.

² - محمد العربي شمعون، مرجع سابق، ص162-195.

³ - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1981، ص159-162.

يعتبر التصور العقلي IMAGERY كأحد مهارات الأكثر استعمالاً في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي وهو عملية سبق الفعل أو عملية تنفيذ وتوقع الفعل فكرياً أو ذهنياً وهناك علاقة وطيدة بين التصور العقلي والاسترخاء الذهني.

ويرى علماء النفس أن التصور الذهني يعطي اللاعب الثقة في النفس والتركيز في الانفعالات بإرجاع ردود إيجابية فهو وسيلة علاجية بسيطة توفيقية بين الجانب النفسي الحركي أو النفسي الجسدي.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل يجب علينا التطرق إلى فصل ثاني والمتمثل في التعلم الحركي نظراً لعلاقته الوطيدة مع هذا الفصل بحيث نرى في فصل التعلم الحركي كيفية تعلم وتنمية المهارات الحركية لدى المتعلم في عملية التعليم.

تمهيد:

تعد السباحة من الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان منذ أقدم الحضارات في صراعه وتحديه المستمر للطبيعة ولقضاء حاجاته الأساسية، وشهدت حضارة وادي الرافدين ممارسة لهذه الرياضة على ضفاف نهري دجلة والفرات من أجل الصيد والتحدي والدفاع والترفيه والعلاج.

كما تزخر حضارة وادي النيل بالكثير من الآثار التي تدل عن مزاولتها وتنظيم فعاليتها وقد مارسها الإغريق والرومان.

وجاء الإسلام ليؤكد أهمية تعليم السباحة، فيقول الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم): (حق الولد على الوالدين تعليمه الكتابة والسباحة والرماية وان يورثه طيباً) فيه تأكيد ضرورة تعلم السباحة.

وعالم اليوم الذي يشهد انتشار المسابح والبحيرات والأنهار والمرافق السياحية التي تؤمن مكان الأمان لممارسة هذه الرياضة الأغراض متعددة قد أضفى أهمية بالغة لها لأنها توفر لمزاويلها فوائد صحية كبيرة.

ولهذا توجب علينا الاهتمام وبذل الجهد الكبير لنشر هذه الرياضة على وفق الأسس العلمية الصحيحة، التي تتم من خلال تخريج المعلمين والمدربين الأكفاء بتعليم السباحة وتطويرها ومن هذا المنطلق عمدنا بأن تحتوي هذه المذكرة على القواعد الأساسية لتنفيذ عملية تعليم السباحة على أحدث الطرائق العلمية والعملية وبالرجوع إلى أحدث المصادر والمراجع والإصدارات والخبراء في مجال التعليم والتدريب.

1 _____ مفهوم السباحة:

هي أحد أنواع الرياضيات التي تمارس في الوسط المائي الأحواض المائية والأنهار والبحيرات والبحار والمحيطات التي يكون بها وضع الجسم أفقي ومن أنواعها: السباحة الجانبية، الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة وأنواع أخرى، ولأهمية هذه الرياضة في حياتنا اختيرت من ضمن الألعاب الاولمبية الدولية منذ بدايتها¹.

2 _____ السباحة الحرة:²

يرجع الفضل في إبراز سباحة الزحف إلى السباح الأسترالي هيلي Healy الذي استخدم مع حركة الذراعين التبادلية في الماء حركة الرجلين التبادلية والعمودية في الماء وتستخدم سباحة الزحف في مسابقات السباحة الحرة لأنها أسرع أنواع السباحة وتأتي هذه السرعة من عمل الذراعين والرجلين التوافقي والانسياي، ويساعد على تحقيق الوضع الأفقي للجسم على سطح الماء التنفس الجانبي مع كل دورة ذراعين وإيقاعها ضربة ذراعين مع 4-6 ضربات رجلين 50م — 100م — 200م — 400م — 800م (نساء) — 1500م (رجال) هر، أي تؤدي بحركات تبادلية للذراعين وللرجلين ويتم سحب الذراعين (شهيق وزفير) ويشبه إيقاعها الحركي سباحة الزحف. 50م — 100م — 200م .

3 — البدء في السباحة:³

تشير الدلائل إلى إن التحسن في أداء البدء يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 0.1 من الثانية، كما التحسن في أداء الدوران يقلل كذلك من زمن السباق بما لا يقل عن 0.2 من الثانية لكل طول. وكذلك التحسن في إنهاء السباق ويمكن أن يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 1/10 من الثانية. وعلى ذلك فإن ساعتين من التدريب كل أسبوع من البدء والدوران وإنهاء السباق يمكن أن يحسن من زمن سباق الحرة 50م حوالي 0.4 ثانية على الأقل ويعني ذلك نقص في زمن 100م حوالي 0.8 ثانية على الأقل كما أن

¹ - خالد محمد الحشوش: أسس تعليم السباحة، عمان، ط1، 2011، ص27.

² - محمد حسين محمد عبد المنعم: تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية، ط1، الإسكندرية، 2009ص110.

³ - خالد محمد الحشوش: أسس تعليم السباحة، عمان، ط1، 2011، ص77.

التحسن في السباقات أطول يكون أفضل، ومثال ذلك أن التحسن في الدوران في سباق 1500 م يمكن أن يقلل من زمن السباق أكثر من 15 ثانية.

وقد لوحظ في سباق 100م بطولة Ncaa الأمريكية 1980 إن الفاصل الزمني بين السادس والثاني عشر في نفس السباق 0.45 ثانية فقط وهذا يظهر أهمية العناية بتحسين الأداء في البدء والدوران ونهاية السباق.

3 — 1 البدء من الوقوف في سباقات الحرة¹:

استخدم في السنوات الأخيرة العديد من أشكال البدء في السباقات الثلاثة حيث يأخذ السباحين وضع الاستعداد مع مد اليدين للأمام حيث وجد السباحون أنهم يمكنهم بدء حركة الجسم للأمام إلى الماء بسرعة أكبر عن طريق مرحة للخلف (بدء الفعل ورد الفعل).

ولذا يعتقدون أن أنسب وضع البدء والذراعين للأمام، حيث يمكنهم مرحة الذراعين بشكل مستقيم للخلف ثم للأمام مرة أخرى بعد إشارة البدء.

وتعتمد عملية البدء بالمرحة الخلفية المستقيمة على نظرية أن مرحة الذراع لمدى أطول يضيف بصفة عامة وقوة دافعة أكبر، مما يزيد من مسافة الطيران في الهواء. وظهر في السنوات الأخيرة طريقة أسرع، وهي طريقة التقوس، أو ما يسمى بالبدء الخاطف وقد اكتشفه العالم هاتور عام 1960 وقد تناولته بالدراسة العديد من البحوث أكد تجميعها أن البدء الخاطف أسرع من طرق الأخرى.

ويعتقد كافا نوف وزملائه 1975 إن السباحين يتجنبون حائط البدء أسرع عندما يستخدمون البدء الخاطف حيث يستعد السباحون للانطلاق قبل طلقة البداية وذلك بان يشدوا عضلات أرجلهم، وتشير البحوث العلمية إن البدء الخاطف أسرع في سباحة الصدر حيث يكون الدخول للماء عميقا والانزلاق طويل تحت الماء ولذلك يفضل المدربون البدء العادي في سباحة الصدر.

3 — 2 التحليل الحركي للبدء من الأعلى :

يقف السباح مستقر أعلى مكعب البدء بان يمسك بأصابعه حافة المكعب والكعبين متباعدين قليلا واتساع الرجلين تعاد لعرض الحوض، مع ثني الجذع إلى أسفل مع ثني الركبتين قليلا. ووضع الذراعين ممتدين لأسفل وتتجه راحة اليد للخلف.

¹ - خالد محمد الحشوش: مرجع سابق، ص 79.

3_ 2_ 1 الارتقاء:

يميل السباح للأمام حتى السقوط مع حركة الذراعين للأمام إذا كانتا للأمام حتى ينقل مركز ثقل الجسم إلى أطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين مع مرحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة .

3_ 2_ 2 الطيران :

يأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء، الذي يكون أولاً بالأصابع ثم باقي الجسم.

3_ 2_ 3 الانزلاق :

يكون على عمق مناسب حوالي 2 قدم مع مراعاة إن يظل الجسم.

4_ التحليل الفني لسباحة الحرة¹ :

يهدف التحليل الفني إلى تقديم الأسلوب العلمي المفصل للأداء مع مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد.

4_ 1 وضع الجسم :

يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلاً على البطن بحيث تكون أعلى قليلاً من المعقدة الموجودة دائماً تحت سطح الماء مباشرة، ويكون النظر للأمام وأسفل، وتكون الذقن بعيدة قليلاً عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب .

4_ 2 ضربات الرجلين:

تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي وتعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين ، حركة الرجلين على التوقيت السليم، وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل .

4_ 3 حركات الذراعان:

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعية للجسم على الذراعين بنسبة 85% تقريباً .

وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية وتشمل على مرحلتين:

1 - خالد محمد الحشوش، مرجع سابق، ص81.

4-3-1 المرحلة الأساسية:

3-1-1 الدخول إلى الماء :

يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلا لأسفل ، ويكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون انثناء خفيف في مفصل المرفق ، وعند هذا الانثناء تكون اليد الأخرى على وشك الانتهاء من الشد .

3-1-2 المسك¹:

يؤدي بعد الانتهاء من دخول الذراع الماء مع وجود انثناء خفيف بمرفق الذراع وتتم عند نقطة أسفل سطح الماء .

3-1-3 الشد والدفع :

تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة وتعتبر عملية الشد والدفع هما الجزء الأساسي للانتقال للجسم للأمام ، حيث تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة وذلك وفق قانون رد الفعل وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع وتكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق 90^0 وتنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماما من الكف متعامدين وعندها حركة الدفع بزيادة ثني المرفق وذلك بتوجيه الكف الأعلى اتجاه البطن ، وتنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ .

3-1-4 التخلص:

وعندها يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولا يليه الكف، و هو جزء مهم في المرحلة الأساسية.

ويتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخذ أو ما يوه السباح .

3-2 المرحلة الرجوعية :

تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء الدفع والتخلص مباشرة ثم تتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم وحركات الذراع الأخرى .

وتعتمد الحركة الكاملة للذراعين (الأساسية الرجوعية) على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما 180 تقريبا .

¹-خالد محمد الحشوش، مرجع سابق، ص46.

3 _ 2 _ 1 التنفس:

يتم إخراج الرأس من إحدى الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة، ويأخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء .

ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء

3 _ 2 _ 2 التوافق:

تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء .

5 _ تعليم سباحة الزحف على البطن¹:

قبل بدء المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد من ايجادة الأفراد للمهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم هذه السباحة .

ثم تتاح الأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح، مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم .

ثم يقوم بالتعليق على حركة الرجلين من حيث أنه حركة تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة رأسية للأعلى ولأسفل من خلال مفصل الفخذ ثم انثناء القليل لركبتين، كما يتضمن التعليق حركات الذراعين من حيث أنه حركة تبادلية وأنها تنقسم إلى مرحلتين (مرحلة أساسية وأخرى رجوعية).

كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أهمية أدائه في سياق توافقي مع السباحة ككل.

بعد ذلك تتاح فرصة للمتعلمين للقيام بالأداء الفعلي للسباحة وعلى المعلم متابعة تصحيح الأخطاء أولاً بأول. حتى تثبت هذه الأخطاء إذا ما تم تعجيلها.

6) _ الأدوات المساعدة في تعليم السباحة²:

¹ - خالد محمد الحشوش، مرجع سابق، ص50.

² - محمد حسين محمد عبد المنعم: مرجع سابق، ص 61 _____ 62.

كل الأدوات التي تستخدم داخل حمامات السباحة للمساعد المتعلمين والمعلمين والمدربين في تحقيق الأهداف المرجوة من قبل المؤسسة أو النادي أو المدرسة.

1 — 6 — مايو السباحة: SWIM SUIT

لكي يتسنى للفرد السباحة بشكل سهل وبدون مقاومة كبيرة لابد أن يكون المايوه الذي يرتديه مصنوعاً من حمامات خفيفة وأن يكون ملتصقاً على جسم السباح حتى لا يعيقه أثناء الحركة داخل الماء ويساعده على الانزلاق داخل الماء بشكل سهل وبأقل مقاومة وتصنيع المايوهات بشكل عامة أما من مادة النايلون أو مادة الليكرا، ولكي يتم المحافظة عليه لابد من عدم الجلوس على سطح خشن، وينصح المصنعين بنقع المايوه في ماء نقي كل استخدام وغسله بالصابون 3 أو 4 مرات استعمال، استعمال الغاسلات الكهربائية يضعف مطاطية المايوه .

2 — 6 — نظارات السباحة: GOGGLES

عند ارتداء نظارات السباحة في البداية لا تسبب شعور بالراحة للفرد لكنه يبدأ في التعود عليها بالتدرج وهي مهمة للمحافظة على سلامة العينين من المواد الكيميائية الموجودة داخل حمام السباحة وتساعد السباح على الرؤية الجيدة داخل الماء، وهناك ألوان عديدة لنضرات مثل (الأزرق — الأخضر — الرمادي) عين من الضوء الساطع للشمس ، أما (أصفر — زهري) تجعل الإضاءة في الحمامات المغلقة تبدو أكثر سطوعاً، وللضبط مقاس النظارة ، فلا بد أن يقوم الفرد بضبط الحجم المطاطي وكذلك القطعة البلاستيكية أمام الأنف أما عند ارتداء غطاء الرأس فلا بد أن تكون النظارة فوق الغطاء وعند الغطس أو أداء الدوران بالشقبة فلا بد أن تكون أضيق من المعتاد ونظراً لاختلاف حرارة جسم الإنسان وحرارة الماء فينتج بعض بخار الماء عن النظارة ويمكن التغلب على ذلك باستعمال بعض المنتجات التي تمنع التبخر وتستخدم مرة بعد مرة أو استخدام الطريقة التقليدية وأكثر شيوعاً بين السباحين وهي إزالة هذا البخار بالعاب أثناء فترة الراحة، ولا بد من تغيير النظارات كل سنة تقريباً نظراً لتلف حبل المطاطي .

3 — 6 — غطاء الرأس: BATHING CAPS

أغطية الرأس لابد أن تتميز أيضاً بأنها لا تخلق مقاومة للسباح أثناء السباحة مثل مايوه السباحة حيث كانت في السابق لها بروزات وتأخذ أشكال كالوردية، والآن الكثير من حمامات السباحة تلزم أصحاب الشعر الطويل

بارتداء غطاء الرأس سواء للرجل أو المرأة، ولكن حتى أصحاب الشعر القصير سوف يلاحظون أهمية ارتداء غطاء الرأس حيث أن عدم ارتدائه سوف يجعل الشعر مصاب بالجفاف وكذلك سوف يحرق الشعر نتيجة تأثير المواد الكيميائية، وقد يجد أصحاب الشعر الطويل صعوبة في ارتداء غطاء الرأس ولذلك عليهم ارتداء غطاء بلاستيكي أولاً ثم بعد ذلك غطاء الرأس وتصنيع أغطية الرأس من المطاط أو مادة الليكرا، وللمحافظة عليه يجب ترك غطاء الرأس يجف في الهواء، وضع بودرة تلك بداخله حيث تمنع هذه الطريقة من الالتصاق وتحافظ عليه للاستعمال بطريقة سهلة في المرة التالية .

6 — 4 ألواح الطفو KICKBOARDS:

أن ألواح الطفو من الأدوات الهامة التي تستخدم في التعليم وتصنع من البلاستيك المضغوط أو من الفلين، وتستخدم لجميع الأفراد سواء كانوا من متعلمين، سباحي مستويات عالية أو أفراد يريدون تنمية لياقتهم البدنية، حيث أنها تساعد الجزء العلوي من الجسم وتجعل المتعلم قادراً على التنفس بشكل طبيعي أثناء أدائه لضربات الرجلين وبذلك تساعد المتعلم على تعلم ضربات الرجلين وتحسين من أدائه وكذلك تنمي القوة العضلية .

6 — 5 الزعانف SWIM FINS:

تعتبر أداة مفيدة جداً لسباحي المنافسات وكذلك الأفراد الذين يريدون اكتساب اللياقة البدنية حيث تتضح أهميتها في أنها تساعد المدرب على تنوع التدريبات داخل الوحدة التدريبية وتساعد على تحسين وتقوية عضلات الفخذين والسمانة وتحسين من أداء الجهاز الدوري التنفسي وتزيد من المرونة القدمين والانكل وقوة الدفع الناتجة عنها تساعد الجسم على ركوب الماء وتحسين طفو السباح ويعالج استخدام الزعانف تجعل ضربات الرجلين مؤثرة وكذلك تدفع السباح على أداء الضربات بصورة سليمة وهذا التأثير يتحول إلى عادة تستمر مع السباح حتى في حالة عدم ارتدائه للزعانف، ومن أحسن أنواع الزعانف تلك التي تشبه الأحذية حيث أنها مريحة وأكثر ثباتاً وإذا شعرت أن الزعانف تؤلمك أثناء الأداء وتسبب لك بعض الجروح يمكنك أن ترتدي جوارب قطنية خفيفة ثم بعد ذلك ارتداء الزعانف لحماية الأرجل.

6 — 6 بولبويز PULL –BUOYS:

عبارة عن قطعتين مصنوعتين من الفلين على شكل اسطوانتين مربوطين بحبل مطاطي فيما بينهم أو مضغوظتين كما بالشكل، ويعتبر استخدام هذه الأداة مثل استخدام ألواح الطفو ولكن تستخدم للجزء السفلي من الجسم فهي تدعم الرجلين للمساعدة في تعليم حركات الذراعين وكذلك تحسين أداء حركات

الذراعين وتنمي القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم ،ويقوم السباح بوضع هذه الأداة بين الفخذين وبذلك تكون باسطوانية أسفل الأرجل والأخرى أعلاها ويمكن للسباح أن يقوم بعمل تقاطع لأنكل القدمين للمحافظة على ثبات الجسم ويمكن أيضا أن يضعها السباح بين أنكل القدمين وبذلك نجد المقاومة تزداد على السباح مما يساعد على بناء القوة العضلية للجزء العلوي لجسم السباح.

6_7 الكفوف: HAND PADDLES

لها نفس فؤاد استخدام الزعانف ولكنها تساعد على تقوية الكتفين، الصدر، الذراعين وعضلات الظهر عن طريق زيادة مقاومة الماء ولها العديد من الأشكال والأحجام والألوان وتكون أكبر من حجم كف اليد بمقدار 1.5 بوصة في جميع الاتجاهات ولكن هناك كفوف حجمها نصف حجم كف اليد مصممة لسباحي الظهر والصدر، وتساعد السباح على رفع مفصل الكوع عاليا أثناء السباحة الزحف على البطن وتستخدم الكفوف عادة مع البولبوز .

6_8 أطواق نجاة: CLIPS

تعتبر أطواق النجاة من الأدوات المساعدة ولكن لأوقات صغيرة حتى لا يتعود المتعلم على استخدامها، وتختلف أطواق النجاة في أشكالها وأحجامها وألوانها باختلاف البيئة المستخدمة فعند استخدامها للأطفال في حمام السباحة فتكون صغيرة الحجم وذات ألوان جذابة وعند استخدامها مع الإنقاذ فلا بد كبر حجمها وصلابتها في قوة نفخها بالهواء المضغوط.¹

6_9 ساندات ذراعين: BOND ARMS

لها فوائد استخدام الأطواق مع الأطفال الصغار عند التعليم حيث تساعدهم على الطفو ونعطي الثقة والطمأنينة، وتختلف في أحجامها ومقاييسها حسب اختلاف الأطفال الذين يرتدونها في الذراع عند منطقة العضد في كلا الذراعين، وتصنع من البلاستيك أو من الفلين المضغوط، وتساعد على التعلم واكتساب المهارات الأولى في السباحة وهي وضع الوجه في الماء وتفتيح العينين .

6_10 جاكيت نجاة: REEFING JACKET

¹ - محمد حسين محمد عبد المنعم: مرجع سابق، ص 65.

له نفس الفوائد الأطواق والساندات في تحميل الجسم والطفو على سطح الماء في وجود عامل الثقة بالنفس والطمأنينة ويصنع أيضا من البلاستيك وينفخ بالهواء المضغوط حتى يتحمل وزن الجسم ويساعد الأطفال في تعليم السباحة و إزالة عامل الخوف الأولي عند النزول إلى الماء .

6 _ 11 آلة مقاومة السباحة: RESISANCE SWIMMING MACHINE

وهي عبارة عن جهاز يمكن من السباحة في مكانه ويمكن التحكم في سرعة التيار الذي يواجه السباح وهناك العديد من الأنواع لهذه الآلة وأول هذه الأنواع تسمى السباحة ضد التيار وهي عبارة عن حوض حجمه ضعف حجم السباح تقريبا ويقوم السباح بالسباحة في هذا الحوض ضد التيار مائي منتظم ناتج عنها ضوضاء عالية ومستهلكو للطاقة حيث أنها تحتاج توصيلات كهربائية خاصة.

(7) _ الوسائل التعليمية في السباحة:

توجد مسميات مختلفة للوسائل التعليمية وإذا كانت في مضمونها تسعى إلى تحقيق مبدئين أساسيين هما المعاونة إلى تحقيق أهداف عملية تعليمية وإتمامها.

_ الاستعانة بحواس المتعلم وتقديم الخبرة المتعلمة بعيدا عن اللغة اللفظية.

وعلى الرغم أن بعض المسميات القديمة للوسائل التعليمية كانت نتيجة اتجاه نوعية الوسائل السمعية أو البصرية فان الاتجاه المعاصر يتجه إلى مبدأ تكامل الحواس في الوسيلة السمعية البصرية وعدم التفريق بينهما باعتبار انه حتى صوت الدرس يعتبر وسيلة تعليمية.

تتضمن الوسائل التعليمية وسائل مختلفة ومتنوعة اعتمدت في تقسيماتها على التعليم بطريق الحواس كلها، وهذا جعلنا نفصل بينهما ونقسمها إلى مايلي:

7 _ 1 الوسائل البصرية:

تستخدم في تعليم السباحة وطرقه أو وسائل بصرية مختلفة كتقديم النموذج للمهارة حركة الذراع ين بواسطة المعلم أو أي فرد آخر يستطيع أدائها بشكل صحيح، ويعد النموذج أهم وسيلة تقليدية للتعليم فان استخدام الصور والإشارة والرسوم بجميع أنواعها وأشكالها ومختلف أوضاع الجسم وأجزائه¹.

7 _ 2 الوسائل السمعية

¹ - عبد الكريم الغزوي، مروان عبد المجيد، علم الاجتماع التربوي، ط1، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، (الأردن)، 2002، ص102

تؤثر الوسائل السمعية على المتعلم باستخدام الكلمة وتظهر أهمية الكلمة في أثناء شرح الحركة وتصحيح الأخطاء والتوجيه في زيادة سرعة تعلم الحركات الجديدة بصورة مجدية، كما أن مصاحبة الحركة ببعض الاثارات العصبية السمعية كالتصفيق والنقر الإيقاع.

التركيز على ناحية معينة لتعلم وزن المهارة الحركية يؤدي إلى الإسراع في التعلم وتأخر ظهور التعب، وإبعاد الملل وإمكانية من الحركة¹.

(8) — قانون سباحة الحرة :

مادة من 1 إلى 5: المقصود بالسباحة الحرة أن السباح يمكنه أن يسبح بأي طريقة فيما عدا سباق التتابع المتنوع أو سباق الفردي المتنوع، فالجزء الخاص بالسباحة الحرة في هذين النوعين من السباقات يسبح فيه السباح بطريقة تختلف عن السباحة الظهر والصدر والفراشة .

مادة من 2 إلى 5: يجب أن يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية.

مادة من 3 إلى 5: جزء من السباح يجب أن يشق سطح الماء خلال السباق ماعدا المسموح به للسباح بالغطس تماما خلال الدوران ولمسافة لا تزيد عن 10 متر في البداية أو الدوران ... عند نقطة يجب أن تشق رأس السباح سطح الماء.²

(9) — السباحة وفوائدها

تعتبر السباحة من الرياضات المفضلة لدى جميع الأجناس والأعمار المختلفة لما لها من مظاهر للبهجة والنشاط والحيوية سواء ممارستها في البحر أو أحواض السباحة ، فإذا نظرنا إلي ممارستها في البحر فان ماء البحر يساعد على تنقية بشرة الوجه ويفيد العظام والمفاصل والأربطة بالجسم ومياه البحر غنية أيضا بالفسفور وهي متجددة طبيعيا من الخالق عز وجل ، وان هذا التجدد يجعلها آمنة من التلوث من الميكروبات والفيروسات والجراثيم والفطريات التي لا تعيش في المياه المالحة ولكن نجد الكثير يفضلون السباحة في أحواض السباحة بسبب توافر المياه العذبة وعوامل الأمن والسلامة أكبر مما هي عليه في البحر .

¹ -أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، 1999، مصر، ص84.

² - محمد حسين محمد عبد المنعم: مرجع سابق، ص 109 — 110.

ولكن سواء تمت الممارسة في البحر أو في أحواض السباحة يجب علينا الإحماء قبل السباحة لتجنب الإصابات وعدم الدخول في الماء بعد الأكل مباشرة فيجب ترك فترة زمنية يتمكن الجسم خلالها من الهضم وإذا كنت من المبتدئين فيجب عدم النزول إلى الماء دون مرافق ماهر في السباحة، ومن المستحسن عند النزول في أحواض السباحة أن تسد الأذنين والأنف بالأدوات الخاصة لذلك لمنع الفطريات حيث أنها من الممكن أن تستقر في هذه الأماكن وتسبب ألما شديدة، وتأكد من نسبة الكلور فإذا زادت فهي تضر الجسم وقتلتها تدل على وجود الفطريات والجراثيم .

وتعتبر السباحة في مقدمة المهارات الحركية عامة والرياضية خاصة في المجال التعليمي التي يفضل أن يتعلم الطفل خلال المراحل السنية الأولى، حيث القدرة على اكتساب وتعليم المهارات الحركية في وقت قصير بالمقارنة بمراحل النمو الأكبر، ولا بد أن يكون لدى المتعلم درجة الإقبال والحماس والمثابرة على التعلم وبذل الجهد والتغلب على العقبات وسرعة التقدم، ومن ثم دور المعلم الناجح في رفع درجة الدافعية لدى المتعلمين وإبعاد المتعلم عن المواقف التي تثير عامل الخوف والانطباعات السلبية عن السباحة، وللسباحة فوائد كثيرة نجزها فيما يلي :

9 — 1 الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيها، تتناسب ورشاقته، للسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد، ورشاقة حركاتها.

9 — 2 الفوائد الفسيولوجية¹:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم، حيث تزيد من قدرة الجهاز الدوري لان درجة حرارة الماء البارد قليلا تسبب في البداية بعض الضيق للأوعية الدموية، وبعد ذلك تسبب وسعا لهذه الأوعية، وكأما يحدث تدريب للأوعية الدموية.

9 — 3 الفوائد الترويجية والاجتماعية:

السباحة دور في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط مما يعمل على إضافة روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة.

¹ - أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، 1999، مصر، ص22.

9 — 4 الفوائد الصحية :

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها مثلاً لاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

9 — 5 الفوائد النفسية والعقلية¹ :

تعمل السباحة على اكتساب الفرد والصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والإقدام وتبعد الخوف تزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة. بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف معهم.

9 — 6 الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أوفي جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة، أم المكفوفون والمصابين بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية الأزمة، ويمكن تلخيص فوائد السباحة فيمايلي:

✓ الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الإنجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".

✓ تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في قدراتهم البدنية، فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة.

✓ إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الإنجاز.

✓ تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.

✓ عدم اقتصر ممارسة السباحة على سن أو جنس معين.

✓ رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخياً مساهمة السباحة في ذلك.

✓ تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية.

¹ -نور عبد الحليم، الملاحة وعلوم البحار عند العرب، عالم المعرفة، الكويت، 1979، ص، 118.

✓ تعد السباحة شرطاً أساسياً لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم كوسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات.

(10) — العوامل المؤثرة في تعلم السباحة¹:

يري KARATY كراتي أن الأفراد مختلفون في قدراتهم على تعلم المهارات، معرفة وعزل مفردات العوامل الحركية لقابلية التعلم موضوع لا يزال مدار بحث ونقاش على أية حال فان هناك دلالة بان هؤلاء الذين يتعلمون بسرعة نسبياً هم الذين لهم دوافع قوية للتعلم.

10 — 1 الاستعداد:

يلعب الاستعداد دور هاماً في تعلم وتقدم المتعلم، سواء كان بتوجيهه أو بدونه إذ لا يمكن لغير الموهوب من المتعلمين الوصول إلى المستوى الرياضي العالي للمهارة المعينة.

أن معرفة الأسس التي يستند إليها السباح يساعد في الوصول إلى معرفة متطلبات السباحة، ومن ثم معرفة مدى ملائمتها للمقاييس الجسم وتطور القدرات البدنية.

يعرف ريتير RITTER سن البطولة الخاص بكل نشاط: "بأنها السن الذي يمتلك فيه الرياضي أفضل متطلبات بيولوجية لأعلى إنجاز رياضي في نوع الرياضة أو الفعالية المعينة".

ولقد أجريت عدة دراسات لتحديد السن المناسب لتدريب السباحة فقام بولجا كوفان في دراسته بتحديد الموصفات المورفولوجية الضرورية للسباحة على 2000 من السباحين الناشئين، والذين وصلوا إلى مستوى البطل الرياضي، ذكر أن أكثر نسبة من الأبطال الرياضيين قد بدؤوا التدريب على السباحة في سن 10-13 سنة بالنسبة للذكور بنسبة 66% من 9-12 سنة بالنسبة للإناث بنسبة 75% .

ومن خلال ما تقدم، تظهر لنا أهمية تعلم السباحة، خاصة باستخدام الوسائل التعليمية وتأثيرها على الجوانب النفسية والبدنية.

10 — 2 الدوافع:

¹ - فيصل رشيد العياش، رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل، 1989، ص 27.

بعد تعلم أي حركة جديدة عملاً إيجابياً مرتبطاً بإدراك وهدف، أي أن التعلم يتم بطريقة قيام الفرد بنشاط، أي أن الفرد لا يقوم بأي نشاط غير دافع، فالدافع عامل أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه. فسرعة نجاح العمليات للتعلم تعتمد على درجة الدافع إلى حد ما فإذا كان هناك بعض المتعلمين لهم دوافع قوية، فيتعلم مهارات جديدة أو تحسّن ما لديهم من مهارات .

كما نشير أن الدافع هو " حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة، وتوجهه، وتؤثر عليه ومعنى آخر هو تفاعل من نوع خاص توجه سلوك الفرد" والدافع على النحو التالي هو بمثابة حالات أو قوى لا نلاحظها مباشرة بل نستنتجها من الاتجاه العام للسلوك الصادر عنها إضافة إلى هذه العوامل هناك عوامل أخرى خارجية التي تؤثر وتساعد على تعلم السباحة وتمثل في¹:

- ✓ توفير مناهج تعليمية دقيقة.
- ✓ خبرة وتجربة طويلة للمعلم.
- ✓ توفير الوسائل الإعلامية وأفلام توضيحية هادفة.
- ✓ التشجيع وتهيئة المحفزات من قبل الوالدين.
- ✓ سياسة الدولة اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية توفير الأدوات اللازمة لتعلم السباحة.

10 — 3 الفهم :

الفهم أساس عملية التعلم، وفي عملية الاتصال بين الأفراد والمجتمعات، ولكي نتمكن من ذلك فلا بد من استخدام البيئة المحلية واستعمال الخبرة المباشرة ووسائل الإيضاح السمعية البصرية الفهم مرتبطاً بأشياء محسوسة وبمجردة كما أن الفهم من شأنه أن يساعد على الحفظ والاستدراك.

10 — 4 التكرار:

يعمل التكرار على رسخ المادة المتعلمة وهو سبيل إلى تكوين العادة التعليمية عند المتعلم كما أنها تساعد الذاكرة على استيعاب المفاهيم في المواقف المختلفة، بشرط أن لا يكون هذا التكرار لمحض التكرار، وإنما يكون هادفاً إلى نجاح العملية التعليمية التي هي الغاية لكل فرد يرغب في التعلم، كما يجب أن نراعي في التكرار جوانب أخرى مهمة، كالميول والدوافع، والرغبات، ولهذا فلا بد أن يكون التكرار مصحوباً بعوامل الدافعية².

¹ - فيصل رشيد العياش، مرجع سابق، ص 29.

² - علي توفيق وآخرون، السباحة، دار المعارف، مصر، 1971، ص 26.

10 – 5 الفروق الفردية :

لقد أثبتت التجارب التي أجريت في مجالات كبيرة أن القدرة التي يمتلكها الفرد ليست هي نفسها التي يمتلكها الآخر، بل أنها تختلف المواهب الطبيعية التي منيها الكائن الإنساني منذ ولادته ويرجع ذلك إلى تفاوت الأفراد في المستوى العقلي والإدراكي والتصوري للأشياء المجردة والمحسوسة .

وانطلاقاً من الإنسان يمتلك العديد من القدرات، فهناك القدرة على التفكير والقدرة على التذكر والإدراك والاستدلال وهناك القدرة اللغوية لذلك قد يكون الفرد الواحد قويا في الملاحظة ضعيفا في القدرة على التذكر وهناك نصل إلى نتيجة هي أن الأطفال يختلفون في القدرات اللفظية والمهارات المكتسبة¹.

11) – أسس انتقاء الناشئين²:

11-1 أسس الاختيار:

1 – عمل كشف طبي عام لتقرير الحالة الصحية .

2 – فحص المقاييس الفسيولوجية

أ – طول الجسم (الأعمار المثالية عمر تتدرج من عمر 8 سنوات بطول 100سم إلى عمر 13 سنة بطول 180 سم على أن يكون الانحراف المعياري بمقدار 3 سم – الانحراف المعياري هو أقل من 3سم عند القراءة المثالية) .

ب – مقدار الوزن المثالي (يطرح الطول 100 يساوي الوزن بانحراف معياري 2 كجم) .

ج – ومحيط القفص الصدري (مخصص لعمر 13 سنة بحد 100 سم بانحراف معياري 3 سم) .

3 – اختبار الصفات البدنية وعناصرها

أ – قياس القوة العضلية .

ب – قياس السرعة .

ج – قياس القوة المميزة للسرعة .

د – قياس تحمل الجسم .

¹ – فيصل رشيد العياش، مرجع سابق، ص37.

² – خالد محمد الحشوش: مرجع سابق، ص250.

هـ — قياس مرونة الجسم .

و — قياس الرشاقة.

12) — تخصيص السباحين المؤهلين بنوعية من السباحة :

12 — 1 تخصيص الناشئين:

1) إذا كانت المرونة عالية يُخصص السباح لسباحة الفراشة.

2) إذا كانت المرونة أقل يُخصص السباح لسباحة الصدر.

3) إذا كانت المرونة أقل يُخصص السباح لسباحة حرة.

4) إذا كانت المرونة أقل يُخصص السباح لسباحة الظهر.

12 — 2 اختبار مهارة الطفو:

1 — طفو أفقي: على ظهره وعلى بطنه ثم يدفع الحائط وعندها تنتهي تسارعه من جراء الحركة أن يكون في حالة

ثبات أفقية يقاس الفترة الزمنية لذلك على أن لا يقل عن 5 ثوان .

2 — طفو عمودي: حبس النفس والاسترخاء عموديا في الحوض على أن لا يقل عن 5 ثوان.

13) — نماذج الانتقاء السباحين¹:

• سباح المسافات القصيرة (100 — 200) يمتاز بطول الجسم وزيادة الوزن وطول الأطراف ونمو عضلات

الذراعين والرجلين إضافة إلى زيادة مقاييس محيطات الصدر والعضد والفخذ بسبب زيادة المقطع العرضي

لدى السباحين.

• سباح المسافات الطويلة (800 — 1500 م)، الطول 175 سم ويزداد الوزن وعدم زيادة مقاييس

المحيطات وضعف المقطع العرضي مما يؤدي إلى عدم بروزات عضلية.

¹ -خالد محمد الحشوش: مرجع سابق، ص261.

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل إبراز القيمة الحقيقية لرياضة السباحة والدور الفعال الذي تنفرد به عن غيرها من الرياضات، حيث أنها تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة الذي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، الذي يعد غريب نوعا ما على الممارسة، بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي أعتاد التحرك فيه (الأرض)، كما يعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم إذ يساعد على تقليل من وزن الجسم بسبب اختلاف بين جسم الإنسان والمادة فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب واتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتعتبر السباحة وسيلة ترفيهية في قضاء وقت ممتع في إزالة الهموم وهذا ما يجعلها رياضة ذات انفراد خاص عن كل الرياضات الأخرى .

تمهيد:

مرحلة العمرية من أدق مراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، إن لم يكن أدق هذه المراحل جميعاً، الأمر الذي دعا بعض علماء النفس إلى القول بأن الطفل حين يراهق يولد ولادة جديدة، بمعنى أن التغيير الذي يعتريه سواء من الناحية الجسمية أو الناحية النفسية يكاد يكون تغييرات كاملاً، يشمل جميع النواحي يضاف إلى ذلك أن المراهق إن لم يساعد على التغلب على مشاكله يسير وليونة وبطريقة صحيحة، انحراف واتبع أساليب سلوك معينة أقل يصفها به المجتمع أنها غير مشروعة ويصفها علم النفس بأنها أساليب سلوك مرض تدل على شخصية معدلة غير متزنة.

دراستنا لهذا الموضوع إنما هي مفتاح من مفاتيح التعرف على الهوايات المختلفة التي تكون محمل معاملاتنا المهنية، والتي ستطرح الكثير من المشاكل إن لم نكن نحيط بخصايها، فكل تلميذ له سلوك معين سواء كان ذكراً أو أنثى ويختلف كل واحد منهم في الوزن والطول وحتى في أخلاقه وطباعه هذا أكبر داعٍ للتعريف عن هذه المرحلة الحساسة من مراحل نمو الطفل.

1. تعاريف المراهقة:

- كلمة لاتينية الأصل مشتقة عن الفعل ADOLEXEVE الذي يعني النمو نحو الرشد كما تعتبر المراهقة في كل المجتمعات فترة عن النمو والتحول من عدم النضج الطفولة إلى نضج الرشد، وفترة الإعداد للمستقبل STEINBERG 2002 وبهذا المعنى فإنها تعتبر بمثابة الجسر الواصل بين مرحلتَي الطفولة والرشد، والذي لا بد للأفراد من عبوره قبل أن يكتمل نموهم ويتحملون مسؤوليات الكبار في مجتمعهم.
- فالمراهقة تمثل مرحلة نمو سريع وتغيرات في كل جوانب النمو تقريباً، الجسدية والعقلية والحياة الانفعالية، وهي فترة خبرات ومسؤوليات وعلاقات جديدة مع الأصدقاء، وعلى نحو عام، فهي مرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي وحتى السن الذي يحقق فيه الفرد الاستقلالية على سلطة الكبار¹.
- فعل راهق يعني التدرج نحو النضج، من خلال التغيرات التي تطرأ على الشباب من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي مرحلة انفعال المرء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب فهي جسر يعبر عليه المرء من الطفولة إلى رجولته².
- كما يعرفها توفيق الحداد أنها الاقتراب والاندماج من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي، والانفعالي³، وعرفها روجرس أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة⁴.
- تشير CABB 2001 إلى ثلاث منطلقات لتعريف المراهقة.

1.1. — تعريف بيولوجي، سيكولوجي، اجتماعي:

¹ - رعدة شريم، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط1، عمان، 2009، ص21.
² - مصطفى رزيق، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص10.
³ - توفيق الحداد، علم نفس الطفل، ط1، بدون سنة، ص104.
⁴ - مصطفى فهمي، بيولوجية المراهق، مكتبة مصر، القاهرة، ط1، 1977، ص82.

وترى أن هذه التعريفات غير كافية بحد ذاتها، وإنما تضافرها معا هو الذي يعطي معنى جيد للمراهقة، فهي إذا مرحلة تبدأ بالنضج البيولوجي، وخلالها يستطيع الأفراد إنجاز مهمات إنمائية معينة وتنتهي هذه المرحلة عندما يتمكنوا من تحقيق حالة الاعتماد على الذات في مرحلة الرشد ويجدها المجتمع.

1.1.1 – التعريف البيولوجي للمراهقة :

يتضمن التغيرات البيولوجية والجسدية للبلوغ، التي تحول الأطفال إلى راشدين ناضجين جسديا وجسميا وجنسيا، تحدث نتيجة للإفرازات مجموعة من الهرمونات التي تحدث وفقا لسرعات زمنية مختلفة وتؤدي إلى إحداث الفروق الجسدية بين الذكور والإناث في الطول، الوزن، ونسب الجسد.

2.1.1 – التعريف السيكولوجي للمراهقة¹

يرتكز على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين، لتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفرق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار ويظهر التوتر على نحو طبيعي بسبب الضغوط التي توجد في المراهقة المبكرة، كما تتسم هذه المرحلة بتغيرات معرفية سريعة.

3.1.1 – التعريف الاجتماعي للمراهقة:

يعرف علماء الاجتماع الأفراد بمصطلحات تتضمن مواقعهم في المجتمع، بما يعكس إلى حد بعيد مدى فعاليتهم الذاتي، فمن وجهة نظر اجتماعية يظهر المراهقين كأفراد لا يتمتعون بالاكتفاء الذاتي – SELF SUFFICIENI وبالتالي فهم غير راشدين وغير اعتماديين تماما ولهذا فهم ليسو بأطفال، فمرحلة المراهقة مرحلة انتقالية، تتحدد نهايتها وتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين فقوانين التعلم الإلزامي شرعت من أجل الأطفال بين السادسة والثامنة عشر من العمر، وهذه القوانين تضمن للأطفال التعلم المهارات الأساسية الضرورية للعمل المستقبلية

كما تعتبر المراهقة من ناحية السن مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن الثالثة عشر أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديدها²، ما من ناحية

¹ – مصطفى فهمي، بيولوجية المراهق، مكتبة مصر، القاهرة، ط1، 1977، ص82 .

² – عامر عبد السلام زهران، علم الطفولة والمراهقة، عالم المكتبة، القاهرة، 1997، ص279.

التصرفات فهي الفترة الممتدة من العمر التي تتميز فيه التصرفات السلوكية للفرد عن العواطف، والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة¹.

وهذا التعريف هو الذي ذهب إليه مصطفى غالب زيدان، فالمرحلة حسر انتقالي من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا ومشحونة بالمصاعب والأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين، خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعية وتقبلية.

2 — المرحلة العمرية 12-14 عام: المراهقة المبكرة

ويطلق عليها أيضا اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر.

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبجدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقبلهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.

2-1- خصائص هذه المرحلة:

1-1-2 النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكببيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و

¹ - محمد علي، بيولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، 1990، ص 25.

الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها.

2_1_2_2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ¹.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء ، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه بين سن 18_15 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 21_20 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم واكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورًا في مرحلة المراهقة .ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني ،القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك و الانتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ .وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

2_1_3_2_3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ، ومظاهر الثورة الخارجية ، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى

¹ - محمد على ،مرجع سبق ذكره ،ص280.

ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين¹.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم ، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي ، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول و هو تعبير شديد وكثيف ، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالاتي:

_____ عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.

_____ عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.

_____ الشدة والكثافة .

_____ نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوفاء ، وكذلك نمو نزعات دينية.

2_1_4 النمو الاجتماعي :

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة ، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات ، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه ، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران ، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار

¹ -حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص132.

أفراد الأسرة ، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكيا ، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه ، أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها ، وتكون هذه العلاقات والارتباطات -في العادة- وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير ، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق ، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات المثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة -مرحلة المراهقة -بمرحلة عبادة الأبطال.¹

2-1-4 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحادرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر ، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر ، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون.²

2-1-5 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا "طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا حاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب .

¹ - عامر عبد السلام زهران، علم الطفولة والمراهقة، عالم المكتبة، القاهرة 1997، ص150.

² - سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط1، عمان، 2009، ص76.

وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية ، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج ، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما ، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل :العزف على الآلات الموسيقية ، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة¹.

4_ حاجات المراهقة:

يطلق اسم الحاجة على النقص بحالة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلقة أو الاثنين معا، وللمراهق بالطبع نفس الحاجات الجسدية التي تكون أطفال والراشدين ثم إن حاجاته الاجتماعية والشخصية تكون من نفس الطبيعة العامة التي تكون لحاجات سواء من أصحاب الأعمار المختلفة².

4_1 الحاجة للمكانة :

لعل حاجة المراهق إلى المكانة هي أهم حاجاته إنه يريد أن يكون شخصا هاما وأن تكون له مكانة في جماعته وأن يتعرف به كشخص ذي قيمة، فهو يتوق إلى أن يكون له مكانة الراشدين وأن يتخلى عن موضوعه كالطفل³

4_2 الحاجة لتحقيق الذات:

نقصد بتحقيق الذات أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانية وتنسيقها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة⁴.

¹ - عامر عبد السلام زهران، مرجع سابق ، ص159.

² - عامر عبد السلام زهران، مرجع سابق ، ص159.

³ - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط14، بيروت لبنان، 1998، ص124.

⁴ - عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية، ص56.

4_3 الحاجة إلى الاستقلال:

إن الطفل الصغير يعبر عن الحاجة إلى الاستقلال حين يصر على أن يربط بنفسه شريط حذائه، أما حين تبرز المراهقة فإنه يكون لهذه الحاجة بمعنى متزايد، المراهق حريص على أن لا يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتماده عليها، وهو حريص كذلك على تحمل المسؤولية التي تظهر المستقبل¹.

4_4 الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية².

4_5 الحاجة إلى الانتماء:

إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة مرتبطة برغبة في الانتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة والتي تتمثل في جماعته الأصدقاء سواء كانت جماعة منظمة أو غير منتظمة وهذا نتيجة تفتح ميول المراهق واتساع دائرة اهتمامه.

4_6 الحاجة إلى القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الشعبية والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين وهذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية لصالح جماعته.

4_7 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى اكتساب الخبرات الجديدة والتنوع وإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة إلى التعبير عن النفس والسعي وراء الإثارة والحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

¹ - عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية، ص56.

² - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص125.

4_8 الحاجة إلى العطف والحنان:

وتتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد وانه مرغوب فيه لذاته وانه موضع حب واعتزاز وهذه الحاجة ناشئة إذن من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق ويتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي والعاطفي¹

4_9 الحاجة الجنسية:

نادي فرويده وأتباعه من علماء النفس بأن الحرمان من الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعاته عن طريق الزواج أما في حال المراهق الذي ينمو جنسيا وتقوى رغباته الجنسية فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق، والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصية سوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين أمثال فرويده، فيست، نيكولت يرون أنه خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة أو بعض الهويات كالموسيقى².

5_ مشاكل المراهقة:

5_1 المشاكل النفسية:

تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق، والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال، وتورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع وقيمة الاجتماعية والخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بإحساسه لهذا يسعى بدون قصد ليؤكد ذاته بثورته وعناده فإذا كانت كل الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته وموهبته ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع حاجاته الأساسية في حيث يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته وقيمه³.

¹ - مختار محي الدين، مرجع سابق، ص 166-168.

² - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو لدى الطفل والمراهق، عالم الكتب، القاهرة، 1981، ص 318.

³ - يونس انتشار، السلوك الإنساني المكتبة الجامعية، مصر، ط 1، 2002، ص 191.

5_2 المشاكل الاجتماعية:

❖ أبرز مشاكل المراهق الاجتماعية تنشأ من الأسرة

5_2_1 الأسرة مصدر للسلطة:

في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر من شأنه وتقلل من قدراته، ولذا نجده يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء.

5_2_2 المدرسة كمصدر للسلطة:

إذ تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته وسلطة المدرسة تؤدي لثورة المراهق، فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد¹.

5_2_3 المشاكل الصحية:

أي ما يشعر به المراهق من تعب وأرق ومعانات كما يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق وخاصة إذا جعلته مصدر للسخرية.

كما أن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالسمنة وتكون اضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء وزيارة الأطباء المختصين.

6 — ميكا نيزمات التوافق أو الحيل الدفاعية لدى المراهق:

هناك معوقات تقف أمام حاجات المراهق منها القوانين الاجتماعية والتشريعية وشروط القبول في المدارس والمعاهد ودرجات التحصيل التي هي محك الحكم على صلاحية الفرد، والامتحانات ومشكلاتها النفسية والتفاعلية أيضاً، والمستوى الاقتصادي الذي ينشأ فيه المراهق كل هذه تقف عقبة أمام المراهق في إشباع حاجاته، الأمر الذي

¹ - عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم ، ط1، 1994، ص237.

يؤدي إلى توتره وقيام الصراع داخلي لديه، على أن هناك أيضا أهدافا متعارضة يحاول المراهق أن يشبعها في وقت واحد فهو يريد أن يكون طالبا ممتازا وفي الوقت نفسه شخصا متميزا مغاراته.

1_6 العدوان: AGGRESSION

هناك أنواع متعددة من العدوان منها العدوان المباشر، وهو أن يحاول أن يتعدى المراهق على مصدر الإحباط المباشر، أو أن يرتد الفرد بعدوانية على نفسه فنجد من يلطم خديه أو يقرض بأنياه أو أن يمزق ملابسه وهذا هو العدوان المرتد بالذات وهناك عدوان المزاح وهو أن يلجأ المراهق إلى عدوان على شخص أو شيء آخر هو مصدر الإحباط، وهذه الأساليب إنما هي نوع من الأساليب التوافقية التي بها يتخفف من القلق الناجم عن الإحباط.

2_6 التعويض: COMPENSATION

هناك نوعان من التعويض صرف وإنما تعويض فقط:

- أ. التعويض الصرف: فهو الذي يلجأ فيه المراهق إلى التعويض عن شعوره بالنقص بأسلوب شاذ.
- ب. التعويض العادي: فهو الذي يلجأ فيه الفرد إلى التعويض جانب النقص فيه شكل ليس فيه إهدار فالذي يشعر أنه أقل من غيره في اللغة الإنجليزية يحاول أن يتعلمها عن طريق الدرس، لا أن يقتل كل من يعرف اللغة الإنجليزية.

3_6 التقمص: IDENTIFICATION

قد يتحول المراهق بشعوره كلية إلى شخصية حقيقية أو خيالية ويوجد معها توحدا تاما فيأخذ في تقليد كل ما يصدر عناه أو يتوهم أنه يصدر عنها، وغالبا ما نجد هذه الظاهرة عند البنين والبنات من المدارس الإعدادية والثانوية حيث يتقمصون بعض التلاميذ شخصية المدارس ويتعلق به تعليقا انفعاليا عنيفا، ويساهم هذا السلوك السلبي في التعبير عن الانفعالات في إعاقاة النمو الصحي لشخصية المراهق¹

¹ - إسماعيل محمد عماد الدين، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم الكويت، 1982، ص126.

6_4 التبرير: RETIONALISATION:

يصعب على الفرد والمراهق بالذات أن يعرف بفشله، لذلك يحاول أن يبرر هذا الفشل بأسباب غير حقيقية فمثلا يجد المراهق نفسه داخل مجموعة من أصدقائه لا يعترفون برأيه ولا بقيمه وإذا ما سأل عن سبب ذلك قال أنه يجب أن يحتفظ برأيه لنفسه.

6_5 الإسقاط: PROJECTION:

وهي يلجأ الفرد إلى إسقاط ما في نفسه على الآخرين، فينسب ما يقع فيه من أخطاء وزلات للآخرين، فنجد الطالب الذي يغش في الامتحان يقول أن زملاءهم هم الذين يغشون، بينما الحقيقة غير ذلك.

6_6 التكوين العكسي: REACTION FORMATION:

وهو أن يلجأ المراهق إلى إظهار غير ما يبطن، فإذا كان هناك دافع يثير القلق عند المراهق وآخر يثير الرضا، فيطلق العنان للدافع الذي يثير الرضا، وهذا المراهق الذي يعيب على كل من يقيم علاقة حب مع إحدى الفتيات يموت من الغيظ بينه وبين نفسه لأنه فشل في هذا.

6_7 النرجسة:

هنا وسيلة بسيطة ومباشرة للتقليل من الضغط يستعملها المراهق لحماية نفسه وهي أن يجب نفسه وان يبالغ في تقدير نفسه بنفسه، ذلك بأن لا يعطي أهمية لأحكام الغير عن جسمه وباختصار فإن النرجسية تسمح له بأن يواجه بمهارة عدم أمن شروطه الحياتية¹.

6_8 الانسحاب: WITHDRUAL:

كثير ما يلجأ المراهق الفاشل في دراسة إلى أحلام اليقظة، وفيها يتصور أنه قد نجح وحصل على أعلى التقديرات وأنه قد تخرج وتبوأ وظيفة يرغب فيها هو، هنا ينسحب من واقعه المر ويبحث إلى الخيال وقد يلجأ أيضا

¹ - عباس محمود عوض، مرجع سابق، ص 177-178.

المراهق الفاشل إلى المرض ليخفف ما يعانیه من إحباط وتوتر فلف فإذا كان هناك امتحان شعر بمرض التوتر بسببه يبقى في المنزل ولا يذهب إلى الامتحان حتى تكون له مبررات في عدم الحضور أو النجاح، وذلك أنه إذا ما ذهب إلى المدرسة فإنه راسب لا محالة، وعندئذ لا يستطيع أن يدافع عن نفسه أو يواجه ذاته، أو يواجه الآخرين¹.

6- الإفراط في النشاط:

كثيرا ما يكون عدم الاتزان والإفراط في النشاط عوضا من أعراض القلق وفي هذه الحالة لا يستقر الشاب على حال، فهو داءك الحركة، حتى وهو جالس فقد يهز ساقيه وذراعيه فهذا النشاط الذي لا هدف له، هو وسيلة المراهق لأن يخلص نفسه من قلقه، ومحاولة إيقاف هذا النشاط من شأنه أن يزيد قلقه الداخلي وبالتالي من حاجته إلى النشاط الحركي وربما كان الحل الأسس هو عن طريق مساعدته بطريقة بناءه كممارسة الرياضة وأوجه النشاط الرياضي.

7- مكانة الجسم لدى المراهق:

يحتل الجسد مكانة هامة بالنسبة للفرد مهما كان سنه، وهو يلعب دورا هاما في حياته، في علاقته مع الغير، وحتى مع نفسه كما قال زاكري ZACHRI الجسد رمز الذات والشخصية، كما أن الجسد ليس فقط ذلك الشيء الذي نتصوره داخل ذواتنا لكنه أيضا الحد الفاصل بين الأنا والعالم فالجسد هو أول شيء منا يراه غيرنا².

والانشغال بالمظهر الخارجي ظاهرة طبيعية يعرفها كل مراهق تقريبا، لأنها جزء من التجارب التي يخبرها في علاقته بذاته وبالناس من حوله فالتحولات الجسدية تستدعي انتباه المراهق واهتمام ذويه وأقرانه هي.

مدعاة للاستحسان والاستهجان بشكل أو بآخر مقارنة مع ما كان عليه الجسد الناشئ قبل البلوغ وما صار إليه في شكله الجديد، غذ تتخذ ملامح الوجه وتقاطع الجسد شكلها النهائي فتبرز بعض العيوب أو تفاصيل

¹ - إسماعيل محمد عماد الدين، مرجع سابق، ص 124.

² -ROCHBLOV, A(M) L'ADOLEXENT ET SON MONDE, JEAN PIER DELAGE , 3^{eme} ED PARIS 1978. P44.

المختلفة وتتحدد قامة المراهق ووزنه ويزداد وعيه بصورة جسدية من خلال تماشيه مع أفراد محيطه كالآداب والمدرسة أو أبطال القصص والأفلام الخيالية وما إلى ذلك، هذه العوامل مجتمعة حسهم إسهاما حاليا في تسوية صورة ذاته.

فمن خلال التعديلات الفيزيولوجية يظهر الاضطرابات في التوازن النفسي للمراهق فهذه التعديلات الجسدية هي احد أسباب القلق يصبح يختلف عن زملائه وأصبح مختلفا تماما عما كان عليه من قبل لا يدري كيف يصبح غدا.

وبما أن الفرد خلال هذه المدة التطويرية يكون غير واثق من العالم ومن نفسه، لذا يعيش في تجربته الحياتية سلسلة من الصدمات التي تنتهي بالقلق ولتجاوز هذه الصراعات المستمر يلجأ لا شعوريا إلى الحذر والاحتراس عن طريق بعض الوسائل التي تكون نيته الطبع لكل فرد¹.

8— خصائص السلوك الاجتماعية عند المراهق:

8— 1الانتماء إلى الجماعة:

يميل المراهق إلى مساندة الجماعة التي ينتمي إليها ونقل بالتدرج الرغبة في الاندماج، إلى مساندة الجماعة ومساندة أفرادها مساندة عمياء، ويحل محل هذا الشعور اتجاه آخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة بإخلاص الفرد وخضوعه للجماعة وأفكاره نوع من تخفيف الشعور بالإثم الناجم عن طاعته لوالديه ومدرسته وأن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق بملبسه أو حركاته أو مناقشته².

8 — 2اتجاهات المراهق الاجتماعية³

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في :

● الميل إلى النقد والرغبة في الإصلاح.

¹ - أحمد المطيلي، لماذا يكره المراهق جسده، في العربي مجلة ثقافية تصدر شهريا عن وزارة الإعلام.

² - مصطفى حسن، وهيب إبراهيم، سمعان وآخرون، اتجاهات جديدة بالإدارة المدرسة، دار المعارف، ط1، 1986، ص84.

³ - سمعان وهيب، و محمد منير موسي، الإدارة المدرسية الحديثة، دار المعارف، مصر، ط1، 1989، ص77.

- الرغبة في مساعدة الآخرين.
- الرغبة في اختيار الأصدقاء.
- الرغبة في الزعامة.

3_8 النمو الخلقى والشعور الديني:

فكرة المراهق عن الخلق:

إن الفتاة المراهقة والفتى المراهقين يتنافسان في الصرامة كلما يصدر عن والديهم من أعمال ويحاولان أن يصدر أحكامهم عن هذه الأعمال فيقبلا منها ما يروقهما وما يتماشى مع منطقهم ويرفضان ما يتعارض مع المثل العليا .

9_ المراهقة والممارسة الرياضية¹:

1_9 دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أهمها الدوافع التي تحفز الفرد على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وقد حدد الباحث (RUDIE) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين:

دوافع مباشر:

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني.
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي.

¹ - سعد جلال ومحمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ط1، 1986، ص18.

- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

دوافع غير مباشرة¹:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة المراهق للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدراته على العمل والإنتاج وقد يجب ممارسة الرياضة لأنها تساهم في الرفع من قدراته على الأداء ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد انه يكون راضيا أن يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسمى الانتماء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا، حيث قام محمد حسن علاوي بإجراء بحث صدر في السبعينات للتعرف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث واختبرت عينة عشوائية للاعبين واللاعبات حيث قام بتصنيف إيجابيات الفرد المعينة إلى ما يلي:²

1. المكاسب الشخصية.

2. التشجيع الخارجي.

3. التمثيل الدولي.

4. اكتساب نواحي اجتماعية.

5. اكتساب سمات خلقية

10_ الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهقة يكون الفرد متحمسا لممارسة النشاط الرياضي والبدني ومستعد لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها وتنمية استعداداته ومواهبه مثل كرة اليد، التنس، كرة

¹ - محمد صالح علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1 1987، ص163.

القدم، الألعاب الفردية... الخ، من أنواع الرياضات، فمثلا في سن السادسة عشر فإن المراهق يصل إلى التقليل من اللعب بالتدرج في حين نجده دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية التلفازية، فبعدها كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيمه تقنيا للعب، بحيث يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة¹.

وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز التي توحد الجسم مع الروح حيث إن الأستاذ P.PARLEBAS المفكر الاجتماعي يرى أن الرياضة تربية نفس حركية وحركية اجتماعية وعلى هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة والتقنية هما الأساس في الرياضة وإنما التلميذ المستعمل لهما، أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها².

11_ أهمية ممارسة الرياضة عند المراهق:

ممارسة النشاطات الرياضية والبدنية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

11_1 من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما ان ممارسة النشاطات الرياضية والبدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد، كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة فيحرر ذلك الكبت والانزعال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات الرياضية والبدنية ضمن

¹ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 17.

² - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 17.

الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية، وحب الذات كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين.

11_2 من الناحية الاجتماعية:

إن عملية اندماج الفرد في المجتمع، يفرض عليه حقوق وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة والثقة بالنفس ويتعلم كيفية التوفيق بين ما هو صالح له فقط وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية وتحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهقين وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية، و المستوى الدولي.

خلاصة:

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وتعتبر مرحلة حساسة لما تحمله في طياتها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية وتتسم هذه المرحلة بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي والاجتماعي قصد تحقيق الذات والحصول على مكانة اجتماعية وذلك بالاستقلال الاقتصادي عن أسرته وتختلف المراهقة من فرد إلى آخر وذلك حسب الزمان والمكان وبالتالي فلا يمكن أن نحكم نفس الأحكام على نفس المراهقين لأنها تتأثر بالأممات الثقافية والموقع الجغرافي وتتدخل عوامل الوراثة والبيولوجية وهكذا فهي عبارة عن تفاعل كلي للمراهق بينه وبين غيره.

بحيث تأثر هذه المرحلة تأثيرا واضحا بنسبة المردود طلبة أقسام ودراسة التعليم الثانوي وهو موضوع دراستنا للفصل التالي.

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، تجريبية و الغرض من الدراسة الميدانية التجريبية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى اختيار الفرضيات التي وضعناها سابقا، وقصد تحقيق هذا الغرض استعملنا بعض الوسائل والأدوات الإحصائية لجمع البيانات ومحاولة تحليله أو مناقشتها من اجل الوصول إلى النتائج موجودة من هذا المنطق تبرز لنا قيمة البحوث العلمية وأهميتها خاصة في إتباع منهجية علمية دقيقة والتحكم في متغيراته أو على هذا الأساس استعمل الباحثين المنهج التجريبي، بالإضافة إلى استخدام أدوات البحث العلمي خاصة المتمثلة في الملاحظة والمقابلة والاستبيان مع اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة.

1 - المنهج المتبوع:

يعتبر المنهج في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناولها الباحث .

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، وبين موضوع البحث يدور حول تأثير برنامج التصور العقلي المقترح على تعلم بعض المهارات في السباحة الحرة لدى السباحين 12-14 سنة، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي لان الدراسة تعتمد على المنهج التجريبي.

يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث.

2 - متغيرات البحث:

من أجل الحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث، أن يضبط متغيرات بحثه حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات العشوائية والتي تعرقل سير البحث وتقديه والمتغيرات في الإحصاء هي البيانات التي تتغير من قيمة إلى أخرى ويهتم الباحث بقياسها وإيجاد العلاقة بينها¹. وعلى هذا الأساس كانت متغيرات الدراسة على النحو الآتي:

✓ المتغير المستقل:

هو العامل الذي يفترض أن يغير في المتغير التابع وهو يعرف بالمتغير التجريبي².

وفي دراستنا هذه فان المتغير المستقل يتمثل في (برنامج التصور العقلي من حيث تأثيره في تعلم مهارات السباحة الحرة).

✓ المتغير التابع:

وهو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل والمتغير التابع في هذه الدراسة هو النتيجة أو التأثير الحاصل في تعلم مهارات السباحة الحرة .

¹- طلعت همام، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، مصدر سابق، ص64.

²- محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص54.

3- مجتمع وعينة البحث:

إذا كان تعريف مجتمع البحث هو "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذي يكونون موضوع مشكلة البحث، يجب أن يشمل مجتمع البحث على النقاط التالية :

- أن يشمل جميع الأفراد المجتمع الأصلي.
- البيانات تكون دقيقة.

- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث.

لذا مجتمع دراستنا يتكون من سباحي نادي سباح الأطلس التلي لولاية تسمسليت حيث بلغ العدد الإجمالي لأفراد مجتمع الدراسة 50 سباحا وكان اختيارهم بطريقة مقصودة.

4- عينة البحث:

تعتبر العينة الجزء من الكل بحيث تكون ممثلة تمثيلا إحصائيا، وتتكون عينة البحث من 20 سباح من نادي سباح الأطلس التلي حيث تم اختيارهم بطريقة مقصودة وتم تقسيم السباحين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وأخرى تجريبية وضمت كل منهما [10] سباحين، أما الدراسة الاستطلاعية بلغت [06] سباحين. حيث تم تقسيم كل عينة إلى مجموعتين متكافئتين من حيث السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي.

5- البحث ومجالات:

5-1- المجال المكاني:

قمنا بدراستنا حسب العينة التي اخترناها من المجتمع الإحصائي والمتمثل في سباحي نادي سباح الأطلس التلي المتواجدين في المسبح نصف أولمي لولاية تسمسليت.

5-2- المجال الزمني:

✓ انطلقنا في بحثنا بتاريخ 24 نوفمبر 2014، وكانت نهاية العمل في 10 جانفي 2015.

✓ الدراسة الاستطلاعية: بغرض اختبار العينة واختبار أدوات البحث، والتحضير لإجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 04 فيفري 2015 إلى 22 فيفري 2015.

✓ الدراسة الأساسية: تم إجرائها على العينة التجريبية في الفترة الممتدة من 02 من شهر مارس 2015 إلى غاية 02 ماي 2015.

✓ إجراء القياسات البعدية للعينتين: من 05 ماي إلى 12 ماي 2015 .

3-5 المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على عينة تتمثل في سباحي نادي الأطلس التلي لولاية تسمسليت

6- الأدوات المستخدمة في البحث:

تختلف الأداة المستخدمة في كل بحث باختلاف أهداف بحث والمجتمع الذي ستطبق فيه، ومنه استخدم الباحث الأدوات التالية وذلك لتحقيق أهداف البحث.

6-1 بطاقة ملاحظة¹:

- مهارة حركة الرأس.....ملحق (01)
- مهارة حركة الذراعين.....ملحق (02)
- مهارة ضربات الرجلين.....ملحق (03)
- مهارة التوافق الحركي.....ملحق (05)
- السباحة الحرة 50 متر.....ملحق (06)

6-2 مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لرينرمار تننز R.MARTENZ الترجمة لمحمد العربي-

ماجدة إسماعيل².....ملحق (07)

6-2-1 وصف مقياس التصور العقلي:

ويشمل المقياس على أربعة مواقف رياضية وهي:

(1) الممارسة الرياضية.

(2) مشاهدة الزميل

(3) اللعب مع الآخرين.

(4) الأداء في المنافسة.

¹-خالد محمد الحشوش: أسس تعليم السباحة، عمان، ط1، 2011، ص65.

²_____ محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1999، ص343.

وتتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالي:

— التصور السمعي: لقياس قدرة الرياضي على سماع الأصوات عقليا والتي تحدث أثناء الأداء الفعلي (مامدي سماعتك للأصوات؟).

— التصور البصري: لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة عقليا والتي يشاهدها في الأداء الفعلي (كيف تري الصورة).

— التصور الحركي: لقياس قدرة عضلات الجسم على الإحساس بالحركة عقليا (كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء؟)

— الحالة الانفعالية المصاحبة: لقياس انفعال الرياضي ومشاعره مثل القلق، الغضب، الألم أثناء الأداء عقليا (كيف تميز حالتك الانفعالية)

➤ العبارة (05) خاصة بالتحكم في الصورة، ويتم تقويم وفقا لميزان تقدير من (5) أبعاد.

➤ العبارة (06) خاصة التصور العقلي من منظور داخلي يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من بعدين

(نعم)، (لا)

6-3 برنامج التصور العقلي.....ملحق (08)

يتضمن برنامج التصور العقلي المقترح على ثلاث مهارات عقلية أساسية وتمثل في: تنمية مهارات التصور العقلي، القدرة على الاسترخاء (الاسترخاء التصوري، الاسترخاء الذاتي) وتركيز الانتباه، وفقا لبرنامج تدريب التصور العقلي المقدم من طرف محمد العربي شمعون¹ ومحمد حسن علاوى² قد احتوى على الأبعاد التالية: الاسترخاء العضلي (التعاقبي أو التدرجي)، الاسترخاء العقلي (الاستجابة للاسترخاء، التحكم في التنفس) تركيز الانتباه، التصور الداخلي والخارجي، تصور متعدد الأبعاد).

بحث كانت عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة بمعدل 03 وحدات أسبوعينا، وزمن كل وحدة 40 دقيقة، أما مخطط التدريب والمحتوي الذي تضمنه كل بعد فهو من إعداد الباحث حيث تم اقتباس المحاور الأساسية للتدريب من رسالة الدكتوراة لوضح أحمد الأمين.³

7- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

¹ -محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص180.

² -محمد حسن علاوى، علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص180.

³ -واضح أحمد أمين، رسالة دكتوراه، تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودق توجيه الضرب الساحق، 2010.

7-1 الصدق:

لقد تبين من خلال الدراسات المرتبطة (السابقة) أن جميع هذه الاختبارات المستخدمة في الدراسة قد أثبتت درجة عالية من الصدق والثبات وتم ذلك بطرق مختلفة (صدق المحكمين، التجزئة النصفية، صدق التمايز، تحليل التباين، أو عن طريق إعادة الاختبار، اختبارات ستودنت، معامل الارتباط)¹.

أما الباحث فقد استخدم صدق المحكمين وإعادة الاختبار بحيث عرضت برنامج التصور العقلي المقترح والمقياس والاختبارات المهارية على (5) محكمين وهم أساتذة معهد علوم وتقنيات ونشاطات تربية البدنية والرياضية ومدربي السباحة، بحيث أشارت النتائج إلى نسبة اتفاق عالية بين المحكمين بلغت 86%، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين في المتغيرات المهارية 94% مما يشير إلى صدق أدوات الدراسة بصفة عامة وبذلك تقيس الاختبارات ما جاءت لقياسه.

وزيادة عن ذلك تم التأكد من ثبات وصدق مقياس التصور العقلي من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئة العربية، وكنموذج لذلك نأخذ الدراسة التي أجريت في البيئة الجزائرية حيث قام العديد من الباحثين بتطبيق هذا الاختبار على عينة أثناء إعداد رسائل الماجستير والدكتوراه هو حصل على معدلات الثبات التالية:

-التصور السمعي 0.885 إلى 0,938

-التصور البصري 0.785 إلى 0,858

-التصور الحركي 0.915 إلى 0,950

-الحالة الانفعالية المصاحبة 0.877 إلى 0,918

-التحكم في الصورة 0.855 إلى 0,928

-التصور العقلي من منظور داخلي 0.832 إلى 0,902

وبهدف التعرف على الخصائص العلمية للأداة المطبقة في بحثنا، وحساب معامل الثبات ومعامل الصدق، قمنا بتطبيقه على (06) سباحين من أفراد العينة الإجمالية باستعمال طريقة إعادة الاختبار.

7-2 الثبات:

¹ - فؤاد البهي السيد، علم النفس، الإحصائي وقياس العقل البشري، دار المعارف، القاهرة، 1994 ص 180

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ (1993) بأنه مدى الدقة و الاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات المهارات إلى جانب مقياس التصور العقلي المطبق في بحثنا للتأكد من سلامتها، و ملائمتها لموضوع الدراسة، وكان ذلك عن طريق معامل ارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد باستعمال طريقة إعادة الاختبار، وقد دلت النتائج أن الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية كما هو مبين في الجداول:

✓ ثبات المهارات:

معاملات الثبات	المهارات الحركية
0.89	حركة الرأس
0.84	حركة الذراعين
0.94	ضربات الرجلين
0.85	التوافق الحركي
0.98	اختبار السباحة الحرة

جدول رقم 02: يبين معاملات الثبات للاختبارات المهارية

يتضح من خلال جدول رقم 02 وجود علاقة دالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية، حيث كانت قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية 0.75 عند مستوي الدلالة 0.05، مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية.

الاختبارات المهارية	معاملات الثبات
حركة الرأس	0.94
حركة الذراعين	0.91
ضربات الرجلين	0.96
التوافق الحركي	0.92
السباحة الحرة	0.98

جدول رقم 03: يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية.

ثبات مقياس التصور العقلي: ✓

التصور العقلي	معاملات الثبات
التصور السمعي	0.90
التصور البصري	0.88
التصور الحركي	0.79
الحالة الانفعالية المصاحبة	0.83
التحكم في الصورة	0.90
التصور العقلي من منظور داخلي	0.90

الجدول رقم 04: يبين معاملات الثبات مقياس التصور العقلي.

يتضح من خلال جدول رقم 05 وجود علاقة دالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مقياس التصور العقلي، حيث كانت قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية 0.75 عند مستوي الدلالة 0.05 ، مما يدل على ثبات مقياس التصور العقلي.

معاملات الثبات	التصور العقلي
0.94	التصور السمعي
0.93	التصور البصري
0.88	التصور الحركي
0.93	الحالة الانفعالية المصاحبة
0.94	التحكم في الصورة
0.94	التصور العقلي من منظور داخلي

الجدول رقم 05: يبين معاملات الصدق الذاتي مقياس التصور العقلي.

8- الدراسة الاستطلاعية:

كان أول خطوة قامت بها الباحثين سبقت الدراسة الميدانية هو القيام بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها هو التأكد من توفر أفراد العينة (عينة البحث)، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي وقد شرعنا في هذا العمل في شهر وهذا قصد التعرف على برامج التدريب وأنواع التدريب الذي يخضع له السباحين.

وقد مكنتنا بالفعل هذه الدراسة الاستطلاعية معرفة واقع التصور العقلي والوقوف على معوقات استخدامه من طرف المدربين.

حيث تم توزيع المقياس وإجراء الاختبارات مهارية على عينة الدراسة الاستطلاعية من أجل حساب ثبات وصدق هذه الأدوات، والتأكد من ملائمتها لهذه الدراسة، والتعرف على بعض الصعوبات التي قد تعترض عمل الباحث في الدراسة الأساسية .

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

✓ يمكن حصرها في النقاط التالية:

- ضبط عينة البحث وخصائصها.
- مدى ملائمة أدوات جمع البيانات لعينة البحث.
- معرفة مدى استجابة أفراد العينة لبرنامج التصور العقلي.

9 _____ صعوبات البحث:

- أكبر مشكلة عارضتنا أثناء قيامنا ببحثنا نقص المراجع في الميدان التدريب الذهني .
- عدم التزام بعض أفراد العينة بالمواعيد المخصصة.
- ضيق الوقت المخصص لإنجاز المذكرة .
- صعوبة إيجاد نماذج التصور العقلي في السباحة الحرة .

10- الأساليب المستخدمة في البحث:

قام الباحثين باستخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل نتائج البحث ولتأكد مما يلي:

1-10 المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعني إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط.

2-10 الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنها جذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة.

3-10 اختبار T: يستخدم اختبار T لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، كما يجب

مراعاة ما إذا كانت المجموعتين من عينة واحدة أو من عينتين مستقلتين (مترابطة أو مستقلة)، وذلك من أجل استخدام المعادلة المناسبة.

4-1-10 معامل الارتباط: لقياس الثبات لأدوات الدراسة.

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS: ibm20) الإحصائي.

تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل الإلمام بالدراسة الميدانية حتى نعطيها المنهجية العلمية، وذلك بتحليل نتائج المتوصل إليها والتي كان تم بنية على أساس الفرضيات التي قمنا بتحديدتها والخاصة بتأثير برنامج التصور العقلي على تعلم بعض مهارات في السباحة الحرة، ودراسة العلاقة بين المتغيرات البدنية والمهارات العقلية قيد البحث، وذلك بمقارنة النتائج القبليّة والبعدية لعينة الدراسة كما انتهجنا طريق تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى صدق الفرضيات إلى أن نصل للاستنتاج العامل هذه الدراسة.

1_ عرض نتائج الاختبارات القبلية للعينتين:

- تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة:

1-من حيث السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي:

الدالة عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	عينة التجريبية		عينة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
غير دال	1.73	0	0.62	12.80	0.62	12.80	السنة	السن
غير دال	1.73	-0.11	0.008	1.52	0.009	1.52	سم	الطول
غير دال	1.73	0.14	53.73	45.20	58.23	44.70	كغ	الوزن
غير دال	1.73	-0.19	1.43	7.10	1.25	7.20	السنة	العمر التدريبي

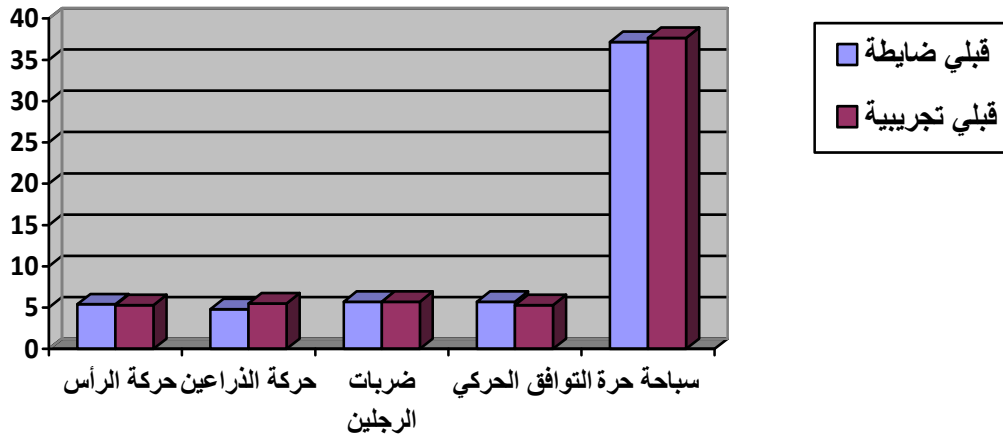
جدول رقم (06) : يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي

وضح الجدول رقم (06) مدى تكافؤ أفراد عينة البحث في متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي وذلك من خلال النتائج المشار إليها حيث أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية لهذه المتغيرات حيث تنحصر قيمتها ما بين (0.19- و 0.14) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المورفولوجيا مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

2- المتغيرات المهارية:

المتغيرات	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
حركة الرأس	1.82	5.4	2.45	5.30	-0.15	1,73	غير دال
حركة الذراع	0.62	4.8	1.38	5.50	1.56	1,73	غير دال
ضربات الرجلين	1.34	5.7	1.56	5.70	0	1,73	غير دال
التوافق الحركي	1.34	5.7	1.34	5.30	-0.77	1,73	غير دال
سباحة حرة 50 م	10.46	37.16	16.48	37.64	0.29	1,73	غير دال

جدول (07) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.



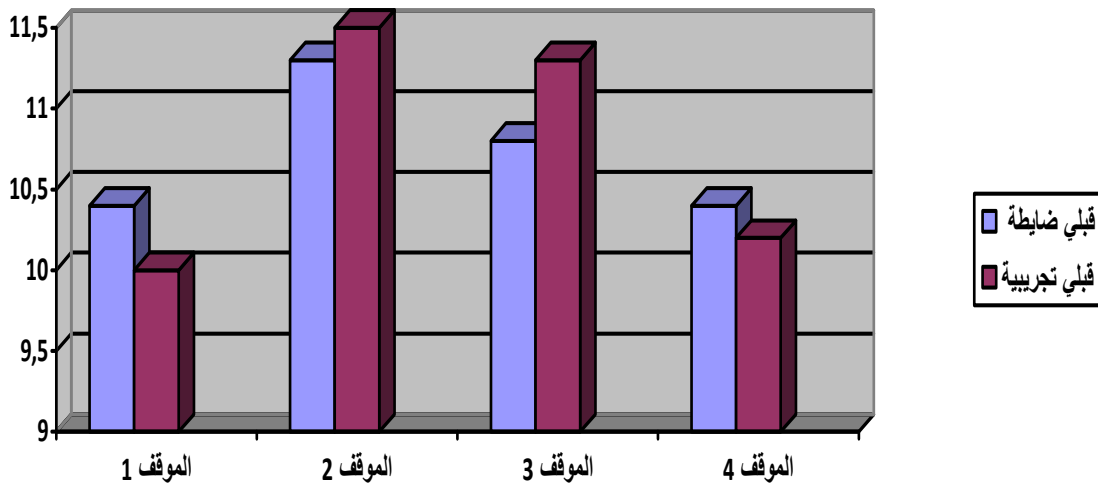
شكل رقم (01) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العقلية قيد البحث.

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن كل قيم ت المحسوبة تراوحت من (-0.15 الى 1.56) وهي أقل من قيمة ت الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وبالتالي عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

3) المتغيرات العقلية:

المتغيرات	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الموقف-1	10.40	2.04	10	2.88	0.56	1.73	غير دال
الموقف-2	11.30	4.72	11.50	4.23	-0.21	1.73	غير دال
الموقف-3	10.80	1.95	11.30	4.01	-0.64	1.73	غير دال
الموقف-4	10.40	3.15	10.20	2.17	0.27	1.73	غير دال
المجموع الكلي	107.5	57.66	107.25	18.25	-0.05	1.73	غير دال

جدول (08) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.



شكل رقم (02) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن كل قيم ت المحسوبة تراوحت من (0.05- إلى 0.65) وهي أقل من ت الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وبالتالي عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العقلية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

2) _ عرض نتائج اختبارات العينة الضابطة:

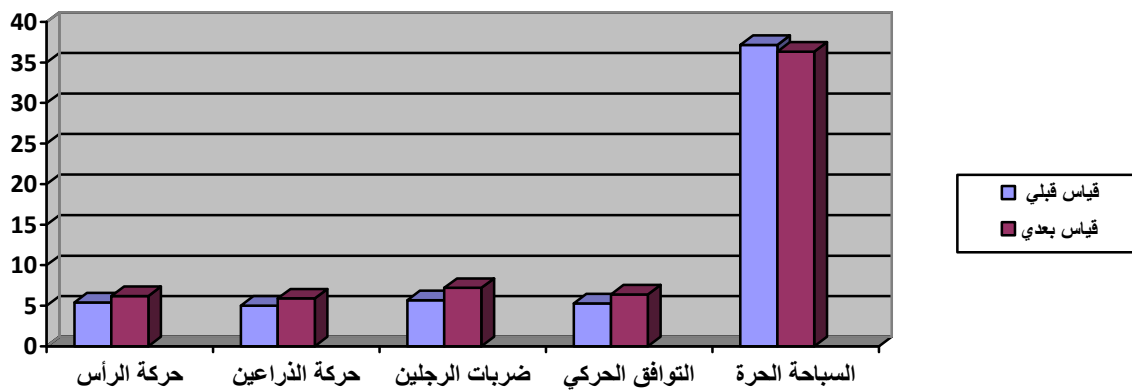
❖ دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

1 _ للمتغيرات المهارية قيد البحث.

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
حركة الرأس	5.40	1.82	6.20	1.95	06	1,83	دالة
حركة الذراع	05	0.56	5.90	0.98	5.01	1.83	دالة
ضربات الرجلين	5.70	1.34	7.20	1.28	09	1.83	دالة
التوافق الحركي	5.30	1.34	6.40	1.15	11	1,83	دالة
سباحة حرة 50 م	37.17	10.47	36.33	10.57	5.96	1.83	دالة

جدول رقم (09) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة

الضابطة



الشكل رقم (03) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة

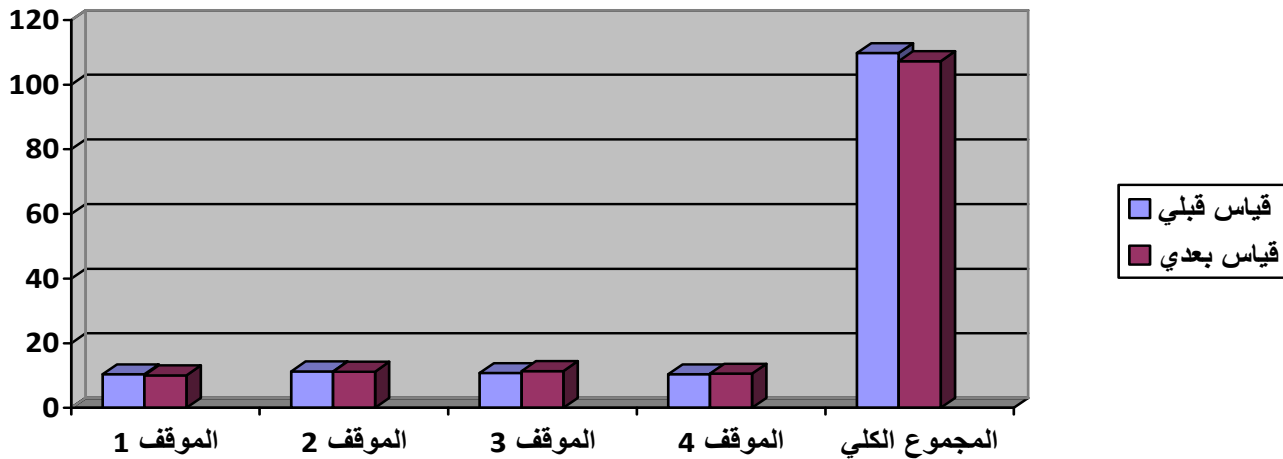
الضابطة.

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيم ت المحسوبة تراوحت من (5.01 الى 11) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 وبالتالي وجود فروق دال إحصائياً بين قياس القبلي والبعدى في المتغيرات المهنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

2 – المتغيرات العقلية قيد البحث:

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الموقف-1	10.4	2.04	10.10	2.98	0.38	1.83	غير دال
الموقف-2	11.3	4.23	11.80	4.62	- 0.78	1.83	غير دال
الموقف-3	10.8	1.95	11.40	1.15	-1.76	1.83	غير دال
الموقف-4	10.40	3.15	10.6	1.37	-0.45	1.83	غير دال
المجموع الكلي	109.75	58.91	107.2	18.25	-1.23	1.83	غير دال

جدول (10) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.



شكل رقم (04) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيم ت المحسوبة تراوحت من (0, 45 إلى 3.08) أقل من قيمة

ت الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 أما بالنسبة للمجموع الكلي للمتغيرات العقلية كانت قيمة ت المحسوبة (-1.23) أقل من قيمة ت الجدولية (1.83) عند مستوى لدلالة 0.05. وبالتالي لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

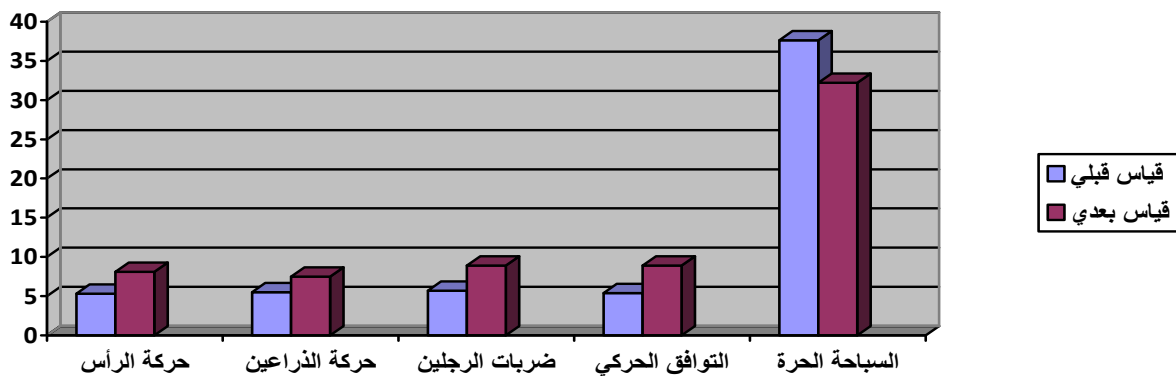
3_ عرض نتائج اختبارات العينة التجريبية :

❖ دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

1_ المتغيرات المهنية قيد البحث:

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0,05
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
حركة الرأس	2.45	5.30	1.21	8.10	8.57	1.83	دالة
حركة الذراع	1.38	5.50	2.05	7.50	7.74	1.83	دالة
ضربات الرجلين	1.56	5.70	1.87	8.90	9.79	1.83	دالة
التوافق الحركي	1.82	5.40	0.76	8.90	13.02	1.83	دالة
سباحة حرة 50 م	16.48	37.64	16.27	32.99	5.65	1.83	دالة

جدول رقم (11) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمتغيرات المهنية قيد البحث .



شكل رقم (05) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمتغيرات المهنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

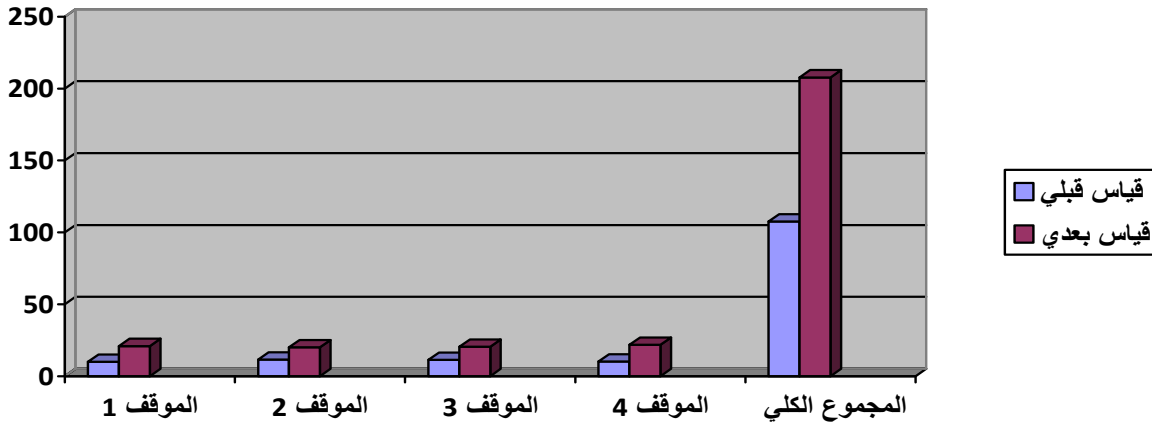
من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيم ت المحسوبة تراوحت من (5.65 الى 13.02) أكبر من قيمة

ت الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 وبالتالي وجود فروق دال إحصائياً بين قياس القبلي والبعدى في المتغيرات المهنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

2 المتغيرات العقلية قيد البحث:

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الموقف-1	10	2.88	20.90	21.21	7.48	1.83	دالة
الموقف-2	11.50	4.72	20	28	5.45	1.83	دالة
الموقف-3	11.30	4.01	20.40	12.26	8.77	1.83	دالة
الموقف-4	10.20	2.17	21.73	21.73	7.15	1.83	دالة
المجموع الكلي	107.50	57.66	207.75	60.25	13.6	1.83	دالة

جدول (12) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في المتغيرات العقلية قيد البحث



شكل (06) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في المتغيرات العقلية قيد البحث.

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيم ت المحسوبة تراوحت (5.45 إلى 8.77) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 أما بالنسبة للمجموع الكلي للمتغيرات العقلية كانت قيمة ت المحسوبة (13.69) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة التجريبية .

4 _ عرض نتائج اختبارات البعدية للعينتين (التجريبية_ الضابطة) :

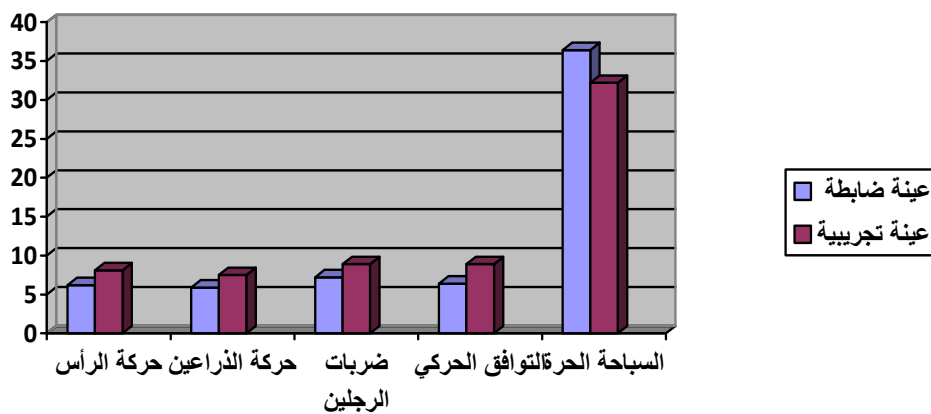
❖ دلالة الفروق في القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة للصالح العينة التجريبية.

1_ المتغيرات المهارية قيد البحث:

الاختبارات	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة عند 0,05
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
حركة الرأس	6.20	1.95	8.10	1.21	3.37	1.73	دالة
حركة الذراع	5.90	0.98	7.50	2.05	2.98	1.73	دالة
ضربات الرجلين	7.20	1.28	8.90	1.87	3.02	1.73	دالة
التوافق الحركي	6.40	1.15	8.90	0.76	5.70	1.73	دالة
سباحة حرة 50 م	36.39	10.57	32.19	16.27	2.12	1.73	دالة

جدول رقم (13) يبين دلالة الفروق في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المهارية قيد

البحث



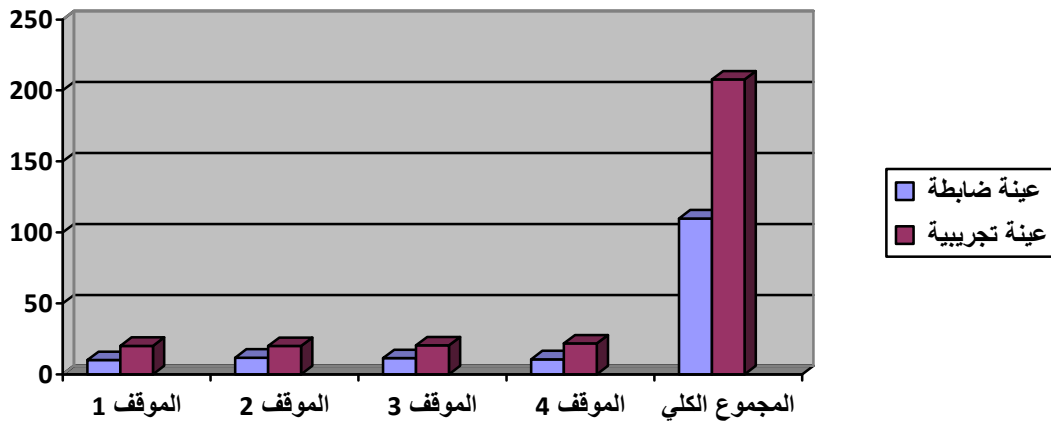
شكل رقم (07) يبين دلالة الفروق في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المهارة قيد البحث.

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيم ت المحسوبة تراوحت من (2.12 الى 5.70) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 وبالتالي وجود فروق دال إحصائيا في المتغيرات المهارة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

(2) _ المتغيرات العقلية قيد البحث:

المتغيرات	عينة الضابطة		عينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الموقف-1	10.10	2.98	20.10	21.21	6.04	1.73	دالة
الموقف-2	11.8	4.62	20	28	4.54	1.73	دالة
الموقف-3	11.4	1.15	20.4	12.26	7.76	1.73	دالة
الموقف-4	10.6	1.37	21.80	21.73	7.36	1.73	دالة
المجموع الكلي	109.75	58.91	207.75	60.85	17.95	1.94	دالة

جدول (14) يبين دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.



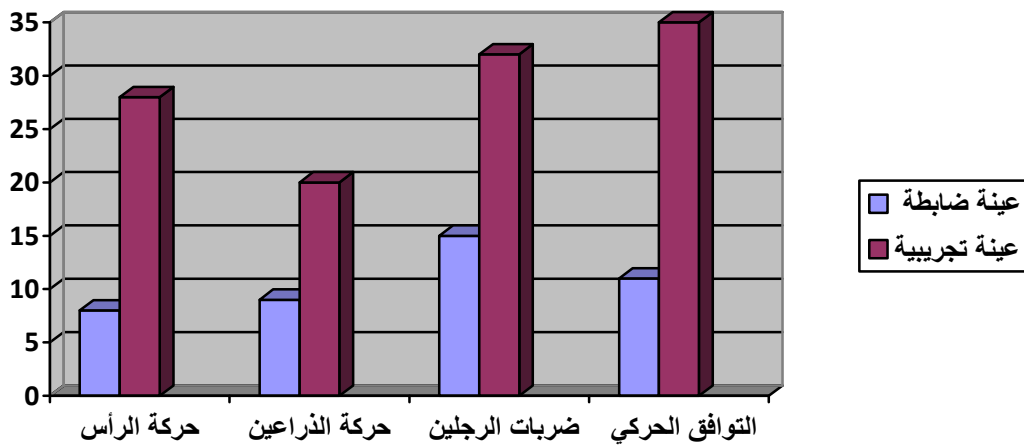
شكل رقم (08) يبين دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيمت المحسوبة تراوحت من (4.54 إلى 7.76) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 أما بالنسبة للمجموع الكلي للمتغيرات العقلية كانت قيمة ت المحسوبة (17.95) أكبر من قيمة ت الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05. وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات العقلية قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

5 — الفرق بين نسب التحسن في المتغيرات المهنية:

المتغيرات	نسبة التحسن لعينة الضابطة	نسبة التحسن لعينة التجريبية	اتجاه التحسن
حركة الرأس	8%	28%	تجريبية
حركة الذراعين	9%	20%	تجريبية
ضربات الرجلين	15%	32%	تجريبية
التوافق الحركي	11%	35%	تجريبية

جدول رقم (15) يبين نسبة تحسن في المتغيرات المهنية قيد البحث



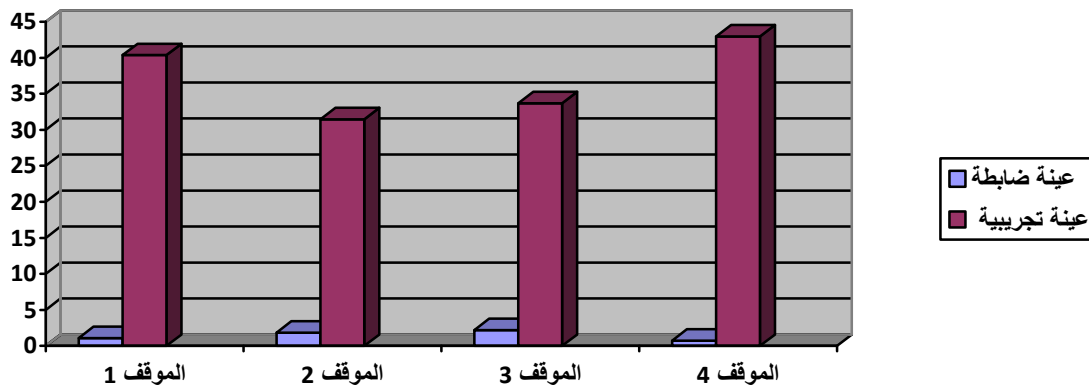
شكل رقم (09) يبين نسبة تحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث.

في نتائج الجدول رقم(15) الخاصة بنسب التحسن في المتغيرات المهارية للعيينة الضابطة تراوحت من 08% الى (11% وبلغت 20%) الى (35% بالنسبة للعيينة التجريبية وكانت هذه نسب عالية جدا مقارنة بنسب التحسن العينة الضابطة.

6 — الفرق يبين نسب التحسن في مواقف مقياس التصور العقلي:

المواقف	نسبة التحسن لعينة الضابطة	نسبة التحسن لعينة التجريبية	اتجاه التحسن
الموقف الأول	%1.11	%40.37	تجريبية
الموقف الثاني	%1.85	%31.48	تجريبية
الموقف الثالث	%2.22	%33.70	تجريبية
الموقف الرابع	%0.74	%42.97	تجريبية

جدول رقم 16: يبين نسبة تحسن في مواقف مقياس التصور العقلي قيد البحث



شكل رقم (10) يبين نسبة تحسن في مواقف مقياس التصور العقلي قيد البحث.

في نتائج الجدول رقم(16) الخاصة بنسب التحسن في المتغيرات العقلية للعينه الضابطة تراوحت من (0.74% إلى 2.22%) وبلغت (33.70% إلى 42.97%) بالنسبة للعينه التجريبية و كانت هذه نسب عالية جدا مقارنة بزيادة بنسب التحسن العينة الضابطة.

تحليل ومناقشة النتائج:

1-1 نتائج الاختبارات القبليّة:

– تكافؤ المجموعتين:

بالنظر إلى النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (06) خاص بتكافؤ كل من العينة التجريبية والعينة الضابطة في بعض المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) بحيث أشارت نتائج قيمة (ت) المحسوبة (0.11- إلى 0.14) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرّة (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل مجموعتين في المتغيرات الأساسية. وامتد هذا التكافؤ في كل عينة إلى المتغيرات المهارية بأنواعها (حركة الرأس، حركة الذراعين، ضربات الرجلين، التوافق الحركي، اختبار السباحة الحرة 50 متر).

ويرجع الباحثين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إلى تجانس أفراد العينة في ضوء القواعد العلمية التي حددت أسس اختيار العينة وهذا ما أشار إليه كل من أحمد أمين فوزي، ومحمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان:

1-2 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالأداء المهاري:

بالنظر إلى نتائج الجدول (07) نلاحظ قيم (ت) المحسوبة أكبر قيمة من (ت) الجدولية المقدرّة (1.83) والتي تراوحت بين (0.15- إلى 1.56) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث بلغت (ت) المحسوبة لاختبار المهارة حركة الرأس (0.15-)، حركة الذراع (1.56)، ضربات الرجلين (0)، التوافق الحركي (0.77-) واختبار السباحة الحرة 50 متر (0.29).

أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.73) عند مستوي الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 18 بين القياسات القبليّة للعينتين التجريبية والضابطة.

وهذا ما أكدته دراسة دراسة واضح أحمد الأمين (2010) الذي توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية بين القياس القبليّة للعينتين.

1-3 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات العقلية:

من خلال النتائج المدونة في الجدول (08) الخاص بمقارنة نتائج القياسات القبليّة للمتغيرات العقلية، تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (0.05- إلى 0.56) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.73).

وهذا ما أكدته دراسة واضح أحمد الأمين (2010) الذي توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الأساسية، المتغيرات المهارية والمتغيرات العقلية .

إلى جانب دراسة ايفروجن نبيل (2007) و مسعد رشاد العيوطي (2004) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في كل عينة وفي أهم المتغيرات اقبل تنفيذ التجربة والتي لتي تؤثر على المتغير التجريبي أشار إليها كل من محمد العربي شمعون¹ ومحمود عبد الفتاح².

وفي الأخير ومن خلال هذا التحليل والمناقشة للنتائج المتوصل إليها نتأكد من صحة الفرضية الأولى لهذه الدراسة التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

¹ -محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص.486

² -محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص.342.

2- مناقشة نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للعينه الضابطة:

2-1 تحليل ر ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارية:

بالنظر إلى النتائج في الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيمة (ت) الحد ولية المقدرة (1.83) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت بين (5.01 إلى 11) للمجموعة الضابطة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد البحث .

والذي مرجعه في رأي الباحثين إلى تأثير التدريب البدني والمهاري المطبق على العينة الضابطة، وبالنظر إلى نسبة التحسن الحاصل في هذه المتغيرات لدى أفراد العينة الضابطة فهي نسب قليلة جدا مقارنة بنسب التحسن في العينة التجريبية.

وهذا ما توصل إليه عمرو محمد عبد الرزاق (2000) في دراسته إذ يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية للعينه الضابطة.

وفي هذا الصدد يشير عصام عبد الخالق¹ أن الإعداد البدني والمهاري يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعب من أجل تحسين النواحي المهارية والخطوية.

هذا ما يؤكد مروان عبد المجيد إبراهيم² التعلم الحركي بمفهوم العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية أي قيام الفرد الرياضي بنشاط الأداء أنشأت لديه حاجات تدعوه إلى القيام بمثل هذا النشاط.³

التعلم الحركي يقصد به التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو التأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل إلي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معينا.

ينبغي علينا مراعاة أن التغيير في الأداء أو السلوك الحركي للاعب رياضي الذي نعينه بالتعلم الحركي يتوقف على قيام اللاعب الرياضي نفسه بنشاط أي بأداء التدريب الرياضي.⁴

أهمية مكونات الشخصية للمتعلم خلال مراحل نموها في الأسرة والشارع والمدرسة عن طريق التقليد وخاصة فيما يتصل بمفهوم الذات واحترامها والاعتزاز بها.

¹ -عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، 1994، ص82.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص80 .

³ - أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، ص21

⁴ - أسامة كامل راتب، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، ص21.

إذا كانت هذه النواحي ايجابية كان التعلم سهلا، ويكون التعلم صعبا إذا كانت تلك النواحي سلبية كمعاناة التعلم من الفشل والخيبة والقلق نفهم من خلال هذه النواحي النظرية بأن المتعلمين يختلفون من حيث السرعة في التعلم وبطئها، وذلك راجع لتباين درجة الذكاء والقدرات العقلية، وهذا ما يجب مراعاته من طرف المعلم أثناء مراحل عملية التعليم ويسمى كذلك بالفروق الفردية.

2-2 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات العقلية:

من عرض النتائج في الجدول (10) تبين أن قيم (ت) المحسوبة الخاصة بالمتغيرات العقلية (الموافق الأربعة) أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره (1.83) على الترتيب (-0.45 إلى -1.76) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، بحث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموع الكلي للمواقف الأربعة (1.23) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية المقدره (1.83)، وبالتالي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.

من خلال تحليل ومناقشة نتائج هذه الدراسة ومقارنتها بدراسات أخرى والمتمثل في دراسة كل من مجدي محمود فهيم (2000) ايفروجن نبيل (2007) وقاسمي ياسين (2006) توصلوا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

وترجع الباحثين هذا إلى عدم تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح على العينة الضابطة بحيث هناك تجانس وتكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في كل المتغيرات ما عدا برنامج التصور العقلي المقترح فهو يحتوي على أبعاد نفسية تحفز السباح وتزيد من حدود التنافس بالتعود على مثيراته وتوجيه استجاباته وبالتالي تعميق مساراته العصبية، كما تؤثر إيجابا على الأداء المهاري لسباح.

وفي هذا الصدد من الضروري استخدام برنامج التصور العقلي إلى جانب التدريب البدني والمهاري، بالرغم من ذلك لا يمكن أن يكون التصور العقلي بديلا للممارسة والتدريب البدني والمهاري، إلا انه يساعد على حسن وإتقان المهارات الحركية، وذلك أن حالة السباح العقلية يمكن أن تكون لها تأثير كبير على حالته البدنية، فالعديد من استجابات الجهاز العصبي الذاتي مثل ضربات القلب، درجة حرارة وغيرها والتي يعتقد أنها خارج نطاق التحكم الواعي، تم البرهنة على أنها تتأثر بالحالة العقلية وهذا ما أشار إليه محمد العربي شمعون¹ كما أثبت العديد من البحوث أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدود، ولكن فائدته

¹ - محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص36.

تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات العاملة، وبذلك فإن اللاعب عندما يقوم بتكرار تصور تلك المهارة عدة مرات فإن ذلك يعمل على تدعيم الممرات العصبية ويؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء المهارة، كما أن تكرار تصور المهارة يؤدي إلى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وتجعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية، كما تزيد من التوافق مع ما هو متوقع أن يحدث أثناء المنافسة.

وفي الأخير من خلال التحليل والمناقشة للنتائج المتوصل إليها نتأكد من صحة الفرضية الثانية لهذه الدراسة القائمة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية.

3- مناقشة نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية:

3-1 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارية:

من عرض النتائج في الجدول (11) تبين أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره (1.83) عند مستوى الدلالة (0.05) بحيث تراوحت بين لكل من حركة الرأس (8.57)، حركة الذراعين (7.74)، ضربات الرجلين (9.79)، التوافق الحركي (13.02) والسباحة الحرة (5.65).

وبالتالي نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

وهذا ما تؤكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة علاء محمد يوسف (2006) وأرتور ومات (2003) بحيث ترجع الباحثين هذا الفرق في النتائج إلى تطبيق برنامج التصور العقلي على العينة التجريبية . وقد يعزى ذلك لبرنامج التصور العقلي المقترح ما يراد منه الحد من الخوف والقلق المصاحبة للمنافسة حيث كان التأثير إيجابيا في ضبط مهارات السباحة الحرة التي تحسنت المتغيرات المهارية التي كان لها مردود إيجابي على مستوى الأداء.

ويدعم هذه النتائج ما ذهب إليه محمد علاوى¹ بأن عامل النفسي يلعب دور رئيسيا فاصل اذا ما تساوى المستوى البدني والمهاري وهو ما جسده برنامج التصور العقلي بالإضافة إلى طريقة التشكيل في تحسين القدرات المهاري الخاصة بحركة الرأس، حركة الذراعين، ضربات الرجلين، التوافق الحركي، السباحة الحرة.

3-2 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات العقلية:

¹-PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (12) للقياسات القبلية البعدية للمقياس التصور العقلي لاحظنا وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية للصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.54 إلى 8.77) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.73) بالنسبة للمواقف الأربعة. كما أشارت (ت) المحسوبة للمجموع الكلي للمواقف الأربعة (13.69) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره (1.73).

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات ومن بينها كابر بوني وآخرون (2002) وعلاء محمد يوسف (2006) ودراسة واضح أحمد الأمين (2010) و مسعد رشاد العيوطي (2004). وترجع الباحثين التحسن الكبير الذي حققه المجموعة التجريبي راجع لفعالية برنامج التصور العقلي والمتمثل في التصور البصري والتصور السمعي والحس الحركي والتحكم في الصورة والتحكم في التصور الداخلي والتصور الخارجي والتصور المتعدد الأبعاد.

وفي هذا الصدد يشير محمد حسن علاوي (2002)¹ أن التصور العقلي من بين أهم الطرائق والأساليب الفاعلة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرة _ أي إعداد اللاعب نفسيا _ كما يشير في موضع آخر إلى أنه يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق العقلي للنموذج الصحيح والمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي للتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها . واستخدام التدريب المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله ومن حوله ومساعدة اللاعب على الاسترخاء وتركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

ويذكر أحمد عزت راجح (1985)² أن التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ويعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في المواقف للعب التنافسي.

¹ - أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص 287.

² - أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1985 ص 317.

من خلال تحليل ومناقشة نتائج هذه الدراسة ومقارنتها بنتائج دراسات أخرى نتأكد من صحة الفرضية الثالثة القائمة على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية للصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

4- مناقشة نتائج القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة:

1-4 تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارية:

بالنظر إلى نتائج الجدول رقم (13) تبين أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة (1.73) عند مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية 18 بحيث تراوحت بين لكل من حركة الرأس (3.37) حركة الذراعين (2.98) ضربات الرجلين (3.02) التوافق الحركي (5.70) السباحة الحرة (2.12).

وبالتالي نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة للصالح العينة التجريبية .

ويعزي وجود نتائج إيجابية عالية للصالح العينة التجريبية، والأرجح إلى حقيقة في رأي كل المتخصصين في مجال التدريب الرياضي (خاصة السباحة) يكون مرجعة الدمج بين التصور العقلي والتدريب البدني المهارية والذي طبق على العينة التجريبية، وهذا ما يفسره وجود نسب تحسن عالية .

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون¹ (1996) إلى أن الوصول إلى أعلى وأفضل مستوى انجاز من الأداء المهاري يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريجياً عقلياً على المهارات العقلية .

ويؤكد تلك الحقيقة أيضاً عصام محمد أمين² على أن الرياضيين بصفة عامة يتقاربون في مستواهم البدنية والخططية إلى أن هناك عامل هام للفصل بينهم ألا وهو العامل العقلي الذي يعتبر عملاً مكماً للتدريب البدني والمهاري.

وفي هذا الصدد يذكر عصام حلمي، محمد جابر بريقع³ أن التفوق في الأداء المهاري يتوقف على الاتجاه العقلي فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويصلح الأخطاء، ويستثير مصادر الطاقة الداخلية والتحكم في قدراته

¹ محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص 364.

² عصام محمد أمين، تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1980، ص 118.

³ عصام حلمي، محمد جابر بريقع، التدريب الرياضي، أسس مفاهيم واتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص 59.

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات الأجنبية والعربية والتي نذكر منها دراسة بوخراز رضوان 2008، رشاد العيوطي 2004، ناجي محمد ناجي (1998) و يوهان (2003) وبالتالي النتائج المتوصل إليها تؤكد ضرورة استخدام برنامج التصور العقلي إلى جانب التدريب البدني والمهاري وبالرغم من ذلك لا يمكن أن يكون برنامج التصور العقلي بديلا للممارسة والتدريب البدني والمهاري، إلا أنه يساعد على تحسين وإتقان المهارات الحركية، وذلك أن حالة السباح العقلي يمكن أن يكون لها تأثير كبير على حالته البدنية .

4- 2 تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات العقلية:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) للقياسات البعدية للمقياس التصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاحظنا وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) للصالح القياس البعدي للعينة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.54 إلى 7.76) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.73) بالنسبة للمواقف الأربعة.

كما أشارت (ت) المحسوبة للمجموع الكلي للمواقف الأربعة (17.95) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره (1.73).

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة واضح أحمد الأمين (2010) وكالو، هادي (2001) وفيري ومورزوت (2000) وقاسمي ياسين (2006) علاء محمد يوسف (2006) و أمل محمود عبد الله (1998) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي للصالح العينة التجريبية وهذا التحسن راجع إلى استخدام التدريب المستمر للتصور العقلي يساعد السباح أن يصبح أكثر وعيا وإدراكا بما يدور في داخله ومن حوله ومساعدته على الاسترخاء وتركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي . وفي هذا الصدد يوضح محمد العربي شمعون¹ أن التصور العقلي يساعد المخ على تكوين خطة حركية لتغير نمط معين، وهو ما يفسر كيفية تطوير التصور العقلي تعلم المهاري والارتقاء بمستوى الأداء.

¹ -محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال، نفس المرجع، ص.315

وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما أشار إليه أحمد أمين فوزي¹ فقد تطرق إلى الحالة النفسية المصاحبة للمنافسات الرياضية وأثرها على الأداء الرياضي من أن اللاعب غير معد نفسيا للتعامل مع الظروف المحيطة بالمباريات سواء ذاتي (كالتعب، الإرهاق) أو خارجية كالجماهير والملاعب والمنافس أو كلاهما معا، يؤثر عليه بصورة سلبية تظهر في شكل انحراف في طريقة أدائه وبالتالي عدم نجاح في الوصول إلى الهدف المرغوب .

وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب² كما أثبت العديد من البحوث أن التصور العقلي نشاط لأداء المهارات المعينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدودا ، ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات العاملة وبذلك فان اللاعب عندما يقوم بتكرار تصور تلك المهارة عدة مرات فان ذلك يعمل على تدعيم ممرات العصبية ويؤدي إلى الاشتراك الفعلي للعضلات جسمه في أداء المهارة ، كما أن التكرار تصور المهارة يؤدي إلى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء المهارات وتجعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية، كما تزيد من توافق مع ما هو متوقع أن يحدث أثناء المباراة.

إن استخدام التصور العقلي مرغوب لأنه يجعل الصورة تنعكس وتنطبع في العقل فيتأثر بها التصور الحركي للأداء فتسهم في استقبال المثيرات المماثلة لمواقف تنفيذه وقد اشتمل برنامج المطبق على العينة التجريبية في أداء دراسة على تعليم تصور المهارة بشكل مفصل من بدايتها إلى نهايتها وفي هذا الصدد يذكر كلا من محمود بسيوني ، وباسم فاضل³ أن طريقة التركيز على بداية ونهاية الحركة بهدف تذكير اللاعب لخط سير الحركة هي أحد طرق التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري .

وفي الأخير ومن خلال هذا التحليل والمناقشة لنتائج المتوصل إليها تتأكد من صحة الفرضية الرابعة لهذه الدراسة والقائمة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة للصالح العينة التجريبية في المتغيرات المهارية والمتغيرات العقلية قيد البحث.

¹ -أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، 1992، ص 175.

² -أسامة كامل راتب، مرجع السابق، 2004، ص 119.

³ -محمود بسيوني وباسم فاضل ، الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة، 1994، ص 224.

5- تفسير ومناقشة فرق نسب التحسن في المتغيرات المهارية:

في نتائج الجدول رقم (15) الخاصة بنسب التحسن في المتغيرات المهارية للعينة الضابطة تراوحت من (8% إلى 11%) وبلغت (20% إلى 35%) بالنسبة للعينة التجريبية وكانت هذه نسب عالية جدا مقارنة بنسب التحسن العينة الضابطة، وهذا ما أكدته التأثير الايجابي والفعال لبرنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب الذهني والمهاري. وهذا ما يتفق أيضا مع ما أشار إليه محمد علاوي إلى أن أعلى وأفضل مستوى انجاز من الأداء المهاري يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريجيا عقلي أعلى المهارات العقلية. وفي هذا الصدد يذكر أسامة كامل راتب أنه وعندما يتعلم المبتدأ لأول مرة مهارة جديدة، فإن الهدف عندئذ معرفة وفهم المطلوب منه لأداء المهارة بطريقة صحيحة ويتطلب ذلك من المبتدأ الكثير من النشاط العقلي للتركيز والتخطيط لتحقيق الأداء الصحيح للمهارة بحث حصل المتعلم على التصور الأول يعن سير الحركة، إن هذا التصور لا يزال يشكله الخام وغير متكامل ويجوى على الأخطاء وعن استيعاب واجب التعلم والذي يعني الواجب الحركي يعتبر المحاولة الأولى لأداء الحركة بشكل كامل .

6- تفسير ومناقشة فرق نسب تحسن في المتغيرات العقلية قيد البحث:

في نتائج الجدول رقم (16) الخاصة بنسب التحسن في المتغيرات العقلية للعينة الضابطة تراوحت من (0.74% إلى 2.22%) وبلغت (33.70% إلى 42.97%) بالنسبة للعينة التجريبية كانت هذه نسب عالية جدا مقارنة بنسب التحسن العينة الضابطة.

ويرجع الباحثين التحسن الكبير الذي حققته المجموعة التجريبية في المهارات العقلية إلى فاعلية البرنامج المطبق على العينة التجريبية دون تطبيقه على العينة الضابطة والمتمثل في التصور البصري والتصور السمعي والتصور الحركي والتحكم في الصورة، وهذا ما أكدته دراسة واضح أحمد الأمين.

وفي هذا الصدد يؤكد فؤاد عبد الخطيب تصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ومهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عبارة عن انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ.

و يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة ومحاولة استرجاع الصور وإنتاج كلما أمكن من مهارات في العقل ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، إذ أن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة، والتصور

العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط على حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر شكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أن هي مكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو تركيبات منها ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك تصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ومهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عبارة عن انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة ومحاولة استرجاع الصور وإنتاج كلما أمكن من مهارات في العقل ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، إذ أن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة .

وفي الأخير ومن خلال تحقق الفرضيات الأربعة لهذه الدراسة، نأتي إلى الإقرار بتحقيق هذه الدراسة والقائمة على أن البرنامج المقترح للتصور العقلي يؤثر ايجابيا في تحسين بعض المهارات في السباحة الحرة لدى السباحين 12 – 14 سنة.

استنتاجات الدراسة: ❖

في حدود عينة البحث والبرنامج المطبق والاختبارات المستخدمة واعتمادا ما توصل إليها لباحث

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية يتبين لنا ما يلي:

✓ لا توجد فروق دالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات المهنية والمتغيرات العقلية قيد البحث.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهنية، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في المتغيرات المهنية لصالح المجموعة التجريبية.

✓ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في المتغيرات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

✓ برنامج المقترح لتصور العقلي ذو فاعلية في تحسين مستوى تعلم المتغيرات المهنية قيد البحث لدى عينة البحث.

✓ برنامج المقترح لتصور العقلي ذو فاعلية في تحسين مستوى تعلم المتغيرات العقلية قيد البحث لدى عينة الدراسة.

الخاتمة:

إن التدريب العقلي يحتاج لعناية أكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم النفس الرياضي بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت أهميتها بتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع ودراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني-الخططي.

إن التحكم في تقنيات التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفسي الحركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيدا لما ينصب عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات متعددة ومتنوعة.

لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية لأن الهدف الرئيسي لاستعمال تقنيات التدريب العقلي بصفة عامة والتصور العقلي بصفة خاصة هو مساعدته على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف النجاحات.

استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز والتحكم في انفعالهم في الأنشطة الفردية وبالخصوص السباحة، بتوجيه الأداء التقني-التكتيكي نحو الهدوء والرزانة دون التسرع وهذا ما يضع حدا للعب المتشنج الذي يتصف بالتسرع والتساهل، حتى نصل لرفع المستوى السباح الجزائرية والارتقاء بين الدول.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من أجل البحث عن تأثير برنامج التصور العقلي المقترح في تعلم بعض مهارات السباحة لدى السباحين 12-14 سنة.

رغم تعدد البحوث العلمية في البلدان الأجنبية إلا أنها تبقى ضئيلة في بلادنا لقد تأكد استغلال التصور العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية، الاجتماعية، الرياضية وحتى في تنمية العقائد الدينية، ويمكننا القول أن هذا هو سر نجاحهم.

إذن حان الوقت لتطوير النتائج الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة بالاهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقه في المجال الاقتصادي، الاجتماعي، والقيام ببحوث علمية ودراسات ميدانية وذلك من أجل تطبيقه ميدانيا.

بعد الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثين والتي أسفرت نتائجها الأولية عن عدم اهتمام المديرين بإدراج ضمن البرامج السنوية للتدريب واستخدام التدريب عن طريق التكرار المهارات كطرق تقليدية في مرحلة التعلم والإتقان.

هذا ما أثر الباحثين لوضع برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي بهدف تحويل الحالة التي يمر بها السباح أثناء المنافسة من قلق وتوتر وعدم تركيز وفقدان الثقة، إلى سمة السباح وهي كيف يمكن التخلص من هذه الحالة التي تحدث للسباح أثناء المنافسة لتحسين مستوى الأداء المهاري.

وبعد المقاربة النظرية وانطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي يحتوي على الإشكالية المطروحة للدراسة والفرضيات المصاغة كمشروع للبحث والدراسات السابقة التي وضعت كخلفية نظرية ومرورا بالجانب النظري الذي حاولنا فيه تناول كل ماله علاقة بالموضوع من خلال تقسيمه إلى ثلاثة فصول تناولنا في الفصل الأول كل ماله علاقة بالتصور العقلي وأبعاده ومكوناته ونظرياته الخ، كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى السباحة بأنواعها وفوائدها وأهدافها بالنسبة لهاته المرحلة... الخ، لنصل في الأخير إلى الفصل الثالث والذي خصصناه إلى الفئة العمرية وأهم مميزاتا وخصائصها وتأثيرها بجملة من العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية وصولاً للجانب الميداني في ختام هذه الدراسة والذي كان الهدف منه اختبار الفرضيات الموضوعية كمشروع للبحث قصد إثبات أو نفي صحتها .

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، وتمت الدراسة على عينة قوامها 20 سباحاً، وهذا قصد دراسة الفرضيات التي تنتمي للفرضية الأولى، والفرضية الثانية والفرضية الثالثة والفرضية الرابعة لتقتصر على الفروق الإحصائية في مستوى التعلم المهاري والعقلي، وقد اعتمدنا على برنامج التصور العقلي ومقياس التصور العقلي كأدوات لجمع البيانات من الميدان، وذلك بعد التأكد من خصائصه السيكمترية (الصدق والثبات والموضوعية) معاً للاستعانة بالوسائل والتقنيات الإحصائية الوصفية والاستدلالية لتحويل البيانات الكيفية إلى بيانات كمية قابلة للتحليل والقياس، لنتقل إلى مرحلة تفرغ نتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا فيها إلى تحقق جميع الفرضيات الجزئية الممثلة لدراسة.

ومن منطلق هذه الدراسة يتطلب منا الغوص في بحر المعرفة التطبيقية والبحث في أعماق المعرفة الأساسية التي تستدعي إلى تفكير فلسفي ومقاربة أكثر شمولية، وهذا ما نسعى لتحقيقه في الدراسات المستقبلية.

الاقتراحات والتوصيات :

انطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر برنامج التصور العقلي على تعلم بعض مهارات السباحة الحرة أو لدى الرياضيين بصفة عامة ودراسة ذلك من خلال فهم العلاقة بين التصور العقلي للحركة وتخفيض تكراراتها خلال عملية التعلم الحركي.

وفي الأخير نوفي ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لهاته الفئة "سباحين" من خلال الممارسة الرياضية في المسابح والاستفادة بما تستطيع هذه الشريحة تحقيقه.

■ الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية التكوين لمدربي السباحة بأنواعها ومؤطري الشباب والرياضة والاطلاع على الوسائل والمناهج الحديثة في هذا المجال.

■ تنشيط الدراسات المعاصرة فيما يتعلق بموضوع التدريب العقلي وبالأخص التصور العقلي في المجال الرياضي وخاصة على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية وكذا المعاهد الوطنية المتخصصة في المجال الرياضي.

■ إدراج موضوع التدريب العقلي في المقررات الجامعية في وحدة علم النفس الرياضي في معاهد التربية البدنية والرياضية.

■ فتح تخصص في ميدان التدريب العقلي في التدرج ومن بعد التدرج على مستوى التربية البدنية والرياضية والمعاهد الأخرى الرياضية.

■ فتح مخابر خاصة للدراسة والبحث في مجال التدريب العقلي على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية.

■ التوظيف الواسع للتدريب العقلي أي في المجال المدرسي حتى أن يصبح في متناول الجميع.

■ القيام بندوات تحسيسية وتعليمية ومختلف المهارات العقلية على مستوى المعهد وذلك لمختلف المدرسين لجميع المستويات.

■ أن يدرج التدريب العقلي بمختلف مهاراته في البرنامج السنوي لجميع الفرق والأندية لمختلف الرياضيات.

■ أن تكون ثمة مؤتمرات علمية ودورية يحضرها أهل الاختصاص لدراسة مختلف المهارات العقلية واستعمالها وتوظيفها في مختلف الرياضيات والشخصيات ومعالجة وتأثير كل واحدة منها أو جملة على رياضة ما.

- السعي إلى توفير الإمكانيات المادية العتاد الرياضي، التجهيزات الرياضية، الملاعب، الإمكانيات البشرية، مؤطرين ذو كفاءة ومدربين ذو خبرة عالية.
- ينبغي على المدرب أن يتحكم في تقنية واحدة على الأقل للتدريب العقلي حتى يتمكن من تعليمها للاعبين بإتقان لتساعدتهم في حياتهم الرياضية وحياتهم اليومية.
- ضرورة تحديد نوع المهارات العقلية المستخدمة في التدريب والتي تتناسب مع نوع النشاط الرياضي والمهارة المستهدفة.
- تقديم برامج تدريبية إضافية للتدريب العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتمكن من تطوير مهاراته العقلية.
- ينبغي على المدرب البحث المتواصل ويعمل على توسيع معلوماته الخاصة بميدان علم النفس الرياضي، والتي تساعده على التقرب وتجلب التفسيرات السطحية والسهلة التي تؤدي في غالب الأحيان إلى نتائج سلبية.
- توصي بتطبيق نتائج البحوث العلمية في الميدان التطبيقي .

الفرضية المستقبلية:

في ختام الدراسة تبين لنا أهمية الدمج بين برنامج التصور العقلي والتدريب البدني والمهاري في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري وهذا ما يدفعنا إلى التفكير لمعرفة أثر تدريب قدرة التصور العقلي على التعلم الحركي لدى رياضي المستوى العالي من خلال معظم الأنشطة الرياضية الممارسة الفردية والجماعية؟

التعريف والبحث

مقدمة

الإشكالية

الفرضيات

أهداف الدراسة

مصطلحات البحث

الدراسات السابقة والمماثلة

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثالث: مقابلة النتائج بالفرضيات

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التصور العقلي

الفصل الثاني: السباحة الحرة

الفصل الثالث: المرحلة العمرية

الفصل الثاني:

السياحة الحرة

الفصل الثالث:

المرحلة العمرية

الفصل الأول

منهج البحث وأجراءاته الميدانية

الفصل الأول:

التصور العقلي

الفصل الثالث:

مقابلة النتائج بالفرضيات

المراجع والمصادر

الملاحق

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ملحق رقم 01:

➤ اختبار حركة الرأس:

لقياس وتقييم حركة الرأس في السباحة الحرة لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فقد اعتمد الباحث على التمرين التالي والمتعلق بكيفية دخول وخروج الرأس بحيث يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلا على البطن بحيث يكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة، ويكون النظر للأمام وأسفل وتكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.

أدوات الاختبار: حوض سباحة

الهدف منه:

تقييم حركة الرأس لأفراد عينة البحث أثناء سباحة خلال تنفيذ الاختبار

-طريقة احتساب الدرجات:

كانت تحتسب درجات تقييم الرأس لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة منتخبة مؤلفة من ثلاثة مدربين في المسبح نصف الأولمي موجودين على حافة الحوض لإعطاء كل سباح درجة تقييم لمستوى التوافق الحركي أثناء أدائه الاختبار ، وعليه فقد كان لكل سباح ثلاثة درجات حيث كان مجموع الدرجات الثلاثة المعطاة يقسم على (3) لاستخراج متوسط درجة تقييم التوافق من أصل عشرة درجات).

ملحق رقم 02:

➤ اختبار حركة الذراعين:

لقياس وتقييم حركة الذراعين في السباحة الحرة لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فقد اعتمد الباحث على التمرين التالي والمتعلق بكيفية دخول وخروج الذراعين يدخل اليد أمام الكتف المتقدمة موازية لمحور الجسم حيث تكون راحة اليد موجه إلى الخارج لحظة دخول اليد إلى الماء يكون الساعد في انثناء صغير ويتم مده تماما للأمام داخل الماء.

بداية في مرحلة الارتكاز يتم إعادة وضع التوازن لتخلص من فقدان فقاعات الماء التي يمكن أن تتواجد تحت اليد في الماء كما يتم تحرير مفاصل الذراع عن بعضها الساعد عن الساعد والساعد عن العضد أما عن اليد أماما في هذه المرحلة (داخل الماء فلتقليل المقاومة وكذا للبحث عن كمية الماء غير المتحركة) الجامدة. في مرحلة الشد تتجه اليد الأسفل الخارج في مسار منحنى نأخذ المرفق بالانثناء عندما تصل اليد إلى أعماق نقطة وعندها تدور الحركة لتتجه اليد إلى الداخل حينئذ تكون قد مرت اليد تحت الجسم من خارج الكتف إلى محور وسط الجسم خارج.

التوازن لتخلص من فقدان فقاعات الماء التي يمكن أن تتواجد تحت اليد في الماء كما يتم تحرير مفاصل الذراع عن بعضها الساعد عن الساعد والساعد عن العضد أما عن اليد أماما في هذه المرحلة (داخل الماء فلتقليل المقاومة وكذا للبحث عن كمية الماء غير المتحركة) الجامدة.

في مرحلة الشد تتجه اليد الأسفل الخارج في مسار منحنى نأخذ المرفق بالانثناء عندما تصل اليد إلى أعماق نقطة وعندها تدور الحركة لتتجه اليد إلى الداخل حينئذ تكون قد مرت اليد تحت الجسم من خارج الكتف إلى محور وسط الجسم خارج.

الهدف منه:

تقييم حركة الرأس لأفراد عينة البحث أثناء سباحة خلال تنفيذ الاختبار

-طريقة احتساب الدرجات:

كانت تحتسب درجات تقييم حركة الذراعين لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة منتخبة مؤلفة من ثلاثة مدربين في المسبح نصف الأولمي موجودين على حافة الحوض لإعطاء كل سباح درجة تقييم لمستوى التوافق الحركي أثناء أدائه الاختبار ، وعليه فقد كان لكل سباح ثلاثة درجات حيث كان مجموع الدرجات الثلاثة المعطاة يقسم على (3) لاستخراج متوسط درجة تقييم التوافق من أصل عشرة درجات.

ملحق رقم 03 :

➤ اختبار ضربات الرجلين :

لقياس وتقييم ضربات الرجلين في السباحة الحرة لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فقد اعتمد الباحث على التمرين التالي والمتعلق بضربات الرجلين بحيث تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي وتعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين على التوقيت السليم ، وتشارك الرجلين بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علما بأنها أقوى من الذراعين ، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل.

أدوات الاختبار: حوض سباحة

الهدف منه:

تقييم حركة الرأس لأفراد عينة البحث أثناء سباحة خلال تنفيذ الاختبار

-طريقة احتساب الدرجات:

كانت تحتسب درجات تقييم مستوى التوافق الحركي لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة منتخبة مؤلفة من ثلاثة مدربين في المسبح نصف الأولمي موجودين على حافة الحوض لإعطاء كل سباح درجة تقييم لمستوى التوافق الحركي أثناء أدائه الاختبار ، وعليه فقد كان لكل سباح ثلاثة درجات حيث كان مجموع الدرجات الثلاثة المعطاة يقسم على (3) لاستخراج متوسط درجة تقييم التوافق من أصل عشرة درجات.

➤ اختبار التوافق الحركي:

لقياس وتقييم اكتساب والتوافق الحركي للأداء في مهارة السباحة الحرة لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فقد اعتمد الباحث على التمرين التالي والمتعلق بتوافق حركة الذراعين عند ملاحظة الحلول الحركية في العلاقة بين الذراعين والرجلين نميز ثلاثة أشكال مختلفة علاقة ست ضربات، الأربع ضربات ،ضربتين لرجلين في كل دورة حركي لذراعين.

اخترنا عند ست ضربات الرجلين تعادل كل ضربة عنها مرحلة من مراحل حركة الذراع) الحركة نحو الأسفل والخارج الحركة نحو الداخل، الحركة نحو الخارج والأعلى .)

أدوات الاختبار: حوض سباحة

الهدف منه:

تقييم مستوى التوافق الحركي لأفراد عينة البحث أثناء سباحة خلال تنفيذ الاختبار

-طريقة احتساب الدرجات:

كانت تحتسب درجات تقييم مستوى التوافق الحركي لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة منتخبة مؤلفة من ثلاثة مدربين في المسبح نصف الأولمي موجودين على حافة الحوض لإعطاء كل سباح درجة تقييم لمستوى التوافق الحركي أثناء أدائه الاختبار ، وعليه فقد كان لكل سباح ثلاثة درجات حيث كان مجموع الدرجات الثلاثة المعطاة يقسم على (3) لاستخراج متوسط درجة تقييم التوافق من أصل عشرة درجات .

❖ علما "إن معيار الدرجة المعطاة من قبل كل مدرب كان على أساس مدى تناسق حركات أجزاء

الجسم المختلفة (ذراعين ورجلين ورأس) .

➤ اختبار السباحة الحرة :

لقياس وتقييم الزمن المستغرق للأداء اختبار السباحة الحرة 50 متر لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فقد اعتمد الباحث طريقة قياس مستوى التعلم متمثلاً " بقياس الزمن المقطوعة الذي يستطيع المتعلم إنجازها بعد تطبيق المنهج التعليمي وذلك عن طريق استخدام اختبار السباحة الحرة المعتمد والمقنن (1) ، الذي يقيس مستوى الأداء الحركي للسباحة الحرة من ناحية إنجاز الحركة) المسافة المقطوعة بالثانية. (

-هدف الاختبار :

قياس الزمن التي يقطعه المختبر عند أداء السباحة الحرة (50 م).

-أدوات الاختبار :

حوض سباحة، ميثاق.

-وصف الاختبار:

يقف المختبر داخل الحوض و الظهر مواجهها "لجدار الحوض ، عند سماع صفارة البدء يقوم المختبر بدفع الجدار برجليه وأداء السباحة الحرة 50 م.

-طريقة احتساب الدرجات:

-قياس المسافة المنجزة في الاختبار :

يتم تسجيل الاختبار بحساب الوقت المستغرق من جدار الحوض وحتى وقوف المختبر على رجليه بالثانية وأجزائه.

❖ سلم الدرجات التي اعتمدها في تقييم مهارات السباحة الحرة هي:

الدرجة	ضعيفة جدا	ضعيفة	تحت المتوسط	متوسط	فوق المتوسط	حسنة	حسنة جدا	جيدة	جيدة جدا	ممتاز
الرقم	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10

اقتراح برنامج التصور العقلي :

على السباح أن يمتلك القدرة على طرق الخطط الموضوعية يحدث أن الإنجازات الرياضية تتطلب دورا من الاستعدادات العقلية، وتحلل أداة المنافسة، وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد ، حتى يكون السباح قادرا علي قيام بذلك يجب عليه تطوير إمكانية العقلية والارتقاء بها.

الهدف من البرنامج:

يهدف برنامج التصور إلى تنمية مهارات التصور العقلي إلى تحسين مقدرة السباح على وضوح الصورة العقلية والتحكم فيها وذلك من خلال مراحل ثلاث هي: الوعي بالحواس - ووضوح الصورة و التحكم في الصورة . فيما يلي نموذج تمرينات تساعد على تنمية الوعي بالحواس الإدراكات الذاتية حيث الأهمية أن يكون لدي السباح المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي .

— فان التركيز يبدأ من خلال حواسنا لذا سنسعى لعرض مجموعة من التمارين تساعد على أن يصبح لديه وعي لثلاث حواس هامة و تركيز الانتباه على الأشياء التي تزيد التركيز عليها.

حاسة البصر :

— افتح عينيك وأمعن النظر للأشياء الموجودة حولك.

— أنظر لكل شيء بالتفصيل، وأعطي معني ودلالة لكل شيء تراه.

— ما خصائص هذا الشكل؟ ما وظيفة؟ كيف صنع؟

حاسة السمع:

— أغلق العينين وأحسس السمع للأشياء الموجودة حولك ما نوع الأصوات المختلفة التي تستمع إليها؟

— استمع لصوت محدد في زمن معين .

— ما خصائص هذا الصوت؟ ما وظيفة هذا الصوت ؟ كيف صنع هذا الصوت ؟

إحساسك بالجسمي:

— استمر في غلق العينين ، واستحضر صورة الأحاسيس والمشاعر المرتبطة بجسمك

جزءا محددًا من الجسم (عضلات الرجلين).

— هل تشعر بالاسترخاء أم بالتوتر، أشعر بالقدمين يتصلان بالأرض ضغطا خفيفا أم بشدة.

— هل يكون إيفاء التنفس سهلا عميقا أم لا؟

التعليق:

هل ساعدك التمرين السابق على استخدام حاسيتي البصر والسمع والتركيز على الأشياء الخارجية ، كما ساعدك كذلك على التركيز على الأشياء الداخلية المرتبطة بإحساسك الجسمي.

التمرين:

يهدف التمرين التالي تنمية الوعي والادراكات الذاتية لجميع حواسك أثناء المشي يعتمد هذا التمرين على تطور الأداء مما يتيح لك أن تصبح أكثر وعياً ويقظة وملاحظة لحواسك.

وفيما يلي التعليمات الخاصة بأداء هذا التمرين:

يفضل أن يؤدي هذا التمرين خارج حوض السباحة بحيث يستطيع السباح المشي دون وجود عقبات أو مصادر تشتت الانتباه، يؤدي هذا التمرين دون حذاء لزيادة الادراكات الذاتية المرتبطة بحواس الجسم .

التعليمات:

— ابدأ المشي ببطء في مستطيل كبير....وجه انتباهك إلى القدمين (توقف 10 ثواني) لاحظ إحساسك الجسمي المرتبط بكل خطوة، ارفع قدمك عن الأرض (توقف 05 ثواني).

— عودة القدم وثقل جسمك على الأرض (05 ثواني).

— التركيز على إحساسك الجسمي لكل مرحلة رفع القدم)....توقف 05 ثواني....(وضع القدم) توقف 05 ثواني(، ملاصقة القدم للأرض)توقف 05 ثواني.

— المشي ببطء وأداء خطوة كاملة و قبل أنتبدأ الخطوة الثانية أصبح لديك وعي كامل لإحساسك الجسمي للمشي)....توقف 10 ثواني (ارفع القدم)توقف 05 ثواني (وضع القدم)توقف 05 ثواني (ملاصقة القدم) للأرضتوقف 10 ثواني.

— الآنأغلق العينين و استمر في المشي ركز اهتمامك على إحساسك بالمشي وإذا حدث تشتت العقل، لا تقلق، التزم بالهدوء و العودة إلى التركيز على الأداء مع ملاحظة الأحاسيس المرتبطة بالمشي....رفع القدم (توقف 05 ثواني(، وضع القدم)توقف 05 ثواني(، ملاصقة القدم للأرض)توقف 40 ثانية) رفع القدم)توقف 10 ثواني(وضع القدم)توقف 10 ثواني(ثم ملاصقة الأرض.

الهدف من هذا التمرين:

أن يلاحظ بعد أداء هذا التمرين أنك تستطيع وصفك لأحاسيسك على نحو تفصيلي و كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي لديك أفضل...لقد أصبح لديك مقدرة من درجة الوعي و اليقظة لتفاصيل الأداء.

المرحلة الثانية: تنمية الوضوح و النقاء للصورة.

الخطوة الثانية لبرنامج تدريب التصور العقلي يهتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمارين تشمل الحواس الهامة مع مراعاة أن وضوح ونقاء واقعية الصورة تستند على التصور البصري فقط للصورة و إنما تنمية الوضوح تشمل على كل الحواس و انه من الضروري أن تكون قريبا من الأداء الحقيقي لذلك من الأهمية عند استحضار الصورة إعطاء اهتمام للتفاصيل مثل الأدوات -حوض السباحة-الإضاءة-درجة الحرارة-الطوبة-الجمهور-نوع الانفعالات و الأفكار المرتبطة بالمنافسة.

— حاول أن تتصور المناظر والأحداث والروائح والأحاسيس والمشاعر المرتبطة بأدائك في المسبح.

تمرين:

تصور أنك تمشي وتخرج من غرفة الملابس متجها إلى حوض السباحة، لاحظ التغيير في درجة الحرارة والطوبة.....خذ شهيقا عميقا واستنشق رائحة الكلور.....وعندما تسير على حافة الحمام لاحظ إحساسك بالأرضية هل هي خشنة؟ أم ملساء؟

— انظر وتفحص الأشياء حول حوض السباحة، السور المحيط بالحمام، لوحة تسجيل الأرقام، الإعلانات المعلقة بالحائط.

— ثم حاول أن تحضر صورة لإحدى المسابقات وكن يقظا وواعيا.بمكان بدأ السباق، ما هي ألوان حبال السباق؟ والأعلام التي تغطي حوض السباحة؟ ما هي تمرينات الإحماء التي تؤدي؟ كيف تشعر بتأثير درجة برودة الماء على جسمك أثناء السباحة؟ استمع لزملائك والى صياح وتشجيع الجمهور.

— أخيرا ركز على مشاعرك(الانفعالات) المصاحبة وأنت تسير حول حوض السباحة.

*ضع درجة تعبير عن وضوح الصورة :

✓ الشكل العام 1-2-3-4-5.....

✓ الرؤية 1-2-3-4-5.....

✓ اللمس 1-2-3-4-5.....

✓ السمع 1-2-3-4-5.....

✓ الانفعالات المصاحبة 1-2-3-4-5.....

البعد الثاني: الاسترخاء

يتم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من التدريبات التي يتم فيها التركيز على التنفس.

الاسترخاء التصوري:

الفكرة الرئيسية لاستخدام أسلوب الاسترخاء أو طريقة الاسترخاء التصوري هي إذا لم تستطع أن تغير البيئة الحقيقية (الواقعية) فحاول أن تغير البيئة الموجودة في عقلك.

إن المقدرة على ذلك تمثل شيئاً مدهشاً ومفيداً بالرغم من ذلك وأنه نادراً ما يستخدم.

— ويعتمد هذه الطريقة على تصور السباح نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء التام والراحة الكاملة وذلك على سبيل المثال الرقود على الشاطئ حيث أشعة الشمس دافئة والنسيم العليل وموج البحر الهادئ.

تدريبات الاسترخاء:

1— اختر مكان هادئ ومريح.

2— اليقظة مع عدم الإثارة العالية المبالغ فيها حول بعض الأحداث الراهنة أو الشعور بالتعب الزائد.

3— اتخذ أحد الأوضاع المريحة ويفضل الرقود في الأرض والذراعان جنباً والقدمين متقاطعان وغلقت العينين.

تمرين:

نطلب من السباحين التفكير في الأماكن المحيية الاسترخاء (بعض الأماكن التي تنمي الشعور بالراحة والأمان)، أترك لهم دقائق قليلة لعمل ذلك.....والآن أطلب منهم الاسترخاء التام.....الشهيق العميق، الزفير

البطيء.....الآن اجعلهم يتخيلون أنفسهم في هذا المكان اطلب منهم تخيل أنفسهم يعيشون هذا الموقف وليس مجرد صورة.....يشعرون بالاستماع للأصوات،استنشاق الهواء، الإحساس بالرمل....الخ.

ملاحظة:

كلما استطاع السباح وضع نفسه في هذا المكان من خلال التخيل تحقق استرخاء أفضل ويجب أن يمارس السباح التخيل لهذا المكان بمفرده حتى يستطيع استحضار هذا المكان في عقله بسرعة ووضوح وينصح بالاستمرار في الممارسة خلال الحياة اليومية عند مواجهة الضغوط البسيطة والتدرج عند مواجهة الضغوط الأكثر صعوبة في المواقف الإيجابية.

الاسترخاء الذاتي:

يعتبر الاسترخاء الذاتي استحضاره الذات للتدريب الاسترخائي التعاقبي التقدمي وهي الطريقة سهلة الاستخدام بداية بتوجيه التعليمات للسباحين باسترخاء مجموعة العضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطيء وتخيل التوتر يغادر الجسم، وبعد جلسات قليلة بعد إشراك يطلب من السباحين ممارسة الاسترخاء بمفردهم وإذا واجهوا بعض الصعوبات للأداء دون توجيهات يمكن عمل شريط تسجيل يتضمن التعليمات أو إعطائهم تعليمات مكتوبة يقوم كل سباح بعمل شريط خاص به.

تمرين:

- خذ شهيق عميقا وزفيرا بطيئا.....فكر في الاسترخاء (توقف) شهيق عميقا وزفير بطيء.
- شهيق عميق.....زفير بطيء....الآن ركز اهتمامك في الرأس فقط استرخاء).....توقف (استرخاء عميق.....أعمق....أعمق.
- أشعر بالتوتر في الفكين أو العضلات الوجه الأخرى -استرخاء التوتر في العضلات فقط أشعر أن التوتر يخرج بعيدا .
- شهيق...زفير بطيء(توقف) استرخاء عميق -عميق-عميق.
- الآن أشعر بأي توتر في الذراعين، الساعدين اليدين -استرخاء في عضلات الذراعين فقط....استرخاء.... (توقف).

— أشعر بأي توتر في يديك الأصابع أو الذراعين — استرخاء من التوتر في هذه العضلات فقط شاهد التوتر وهو يخرج من جسمك.

— الشهيق العميق... الزفير البطيء (توقف) استرخاء عميق أعمق.

❖ الآن ركز انتباهك على الرقبة أو على الظهر أشعر الآن بأي توتر في هذه العضلات الرقبة وأعلى

الظهر، الاسترخاء في هذه العضلات فقط توقف .

— شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم الشهيق العميق الزفير البطيء أشعر بالاسترخاء هذه العضلات

استرخاء) توقف.... (شهيق عميق، زفير بطيء) توقف) استرخاء عميق أعمق..... أعمق .

ملاحظة:

تذكر الاحتفاظ بهذه العضلات اليدين والذراعين مسترخية والاحتفاظ بعضلات الرقبة وأعلى مستوى الرأس مسترخية شهيق عميق — زفير بطيء أشعر بالاسترخاء في جميع هذه العضلات أشعر بالاسترخاء..... عميق..... أعمق.....

توجيهات الاسترخاء في المسابح :

1. استخدام كلمات رمزية مثل اهدأ—استرخي —أو ركز الذي يؤدي إلي عدم زيادة الضغط العصبي فيصبح العقل صافيا وفي غاية التركيز .

2. الابتسامة عند الشعور بالضغط .

3. اهتزاز عضلات اليدين والكتفين والرقبة والرجلين للاسترخاء بحيث أن العضلات التي يبدو عليها التوتر العضلي هي العضلات اليدين والكتفين والرقبة والرجلين لذا على السباح تحريك الرأس عن طريق الدوران وهز الأكتاف وتحريك اليدين والرجلين لخفض التوتر في تلك المناطق .

4. الاسترخاء قبل بدأ في السباحة :على السباح أن يحاول أن يشعر بالاسترخاء قبل دخول الي حوض السباحة

5. التمهل وأخذ الوقت الكافي والتركيز عند صعود إلي منصة القفز .

البعد الثالث: تركيز الانتباه في الأداء الحركي

أهمية هذا البعد تتمثل في :

1— زيادة قدرة السباحين على التركيز الانتباه أثناء السباحة.

2— التركيز على مهارات السباحة الحرة تحتوي هذه المرحلة على التدريبات العقلية تساعد على المحافظة على تركيز الانتباه والتخلص من المشاكل التي تؤثر على مستوى الأداء عن طريق مجموعة من التدريبات تساعد على التحكم في الانتباه.

تدريبات تركيز الانتباه على الأداء الحركي:

1— شرح الهدف من تدريبات تركيز الانتباه والبدء بتدريبات تمهيدية للوصول إلى تركيز الانتباه .

❖ من وضع الاسترخاء يتم تعلم مهارة تركيز الانتباه وذلك عن طريق تركيز بؤرة انتباه السباح

على شيء واحد مثل تركيز الانتباه على التنفس.

2— إعطاء للسباح مجموعة من الصور و جعله يتعمق بها و ثم نطلب منه إخراج ما فيها من أشياء وهو مفتوح العين ثم يسترخي ويتعمق بفكره في الصورة ثم يفتح العينين و ينظر إليها مرة أخرى حتى تكون لديه صورة كاملة.

3— يعرض على السباح مجموعة من الرسومات لمهارات السباحة الحرة و يطلب من السباح ترتيبها حسب أداؤها.

4— يجلس السباح في استرخاء ومفتح العينين في مكان يكون هادئ وفي حالة استرخاء توضع أمامه صورة كاملة لمهارات السباحة الحرة ثم من وضع الرقود والاسترخاء مغلق العينين ثم يقوم بأخذ شهيق عميق وزفير حتى يشعر بالاسترخاء ويفكر في تلك الصورة والخصائص المرتبطة بها.

طرق التدريب على مهارات تركيز الانتباه لأداء السباحة الحرة :

أولا: وضع نظام ثابت لطريقة أداء مهارات السباحة الحرة

1- تحديد وضع الجسم

2- تحديد مهارات السباحة الحرة

3- على السباح أن يركز على نقطة القفز من المنصة وتلاقي الجسم بالماء

4- تركيز على التنفس بعمق

5- التركيز على أداء الحركات الذراعو ضربات الرجلين وتوافق بين الحركات الذراعين وضربات الرجلين والدوران

6- تصور الأداء المثالي للسباحة الحرة.

ثانيا :طريقة تركيز الانتباه في اللحظة المناسبة :

استخدام التركيز العقلي في السيطرة على الحالة الانفعالية وسرعة التغير من الحالة السلبية الى الحالة الإيجابية أثناء المنافسة في اللحظات الحرجة التي يمر بها السباح بحيث تساعد هذه الطريقة في تركيز الانتباه على:

- استعادة الثقة بالنفس للأداء والهدوء
- الأداء بأقصى ما يستطيع به من طاقات وقدرات
- عدم الاستسلام والإصابة بالإحباط
- الوصول إلى الحالة الانفعالية المثلي للأداء الأمثل للسباحة الحرة
- يتذكر وقفة الاستعداد يتذكر مكان الوقوف على المنصة والاستعداد للانزلاق في الماء
- يتذكر كيفية دخوله إلى الماء
- يتذكر حركة اليدين والرأس وضربات الرجلين وكيفية التوافق بينهما
- التركيز على جميع المراحل التي يمر بها السباح في الماء .

❖ ثم يفتح السباح عينيه ويلاحظ الصورة مرة أخرى.

5— ومن وضع الجلوس باسترخاء يقوم السباح بمشاهدة شريط مسجل لأحد أبطال العالمين المميزين في السباحة الحرة ويحاول تركيز الانتباه على أداء كل خطوة من خطوات الأداء (المرحلة التمهيدية –المرحلة الأساسية-المرحلة النهائية)

6— من وضع الرقود باسترخاء يحاول السباح أن يتصور موقف تغير أدائه من الأحسن إلي الأسوأ ويحاول أن يستدعي هذا الموقف ويحاول أن يحدد بوضوح الأسباب التي أسهمت في التأثير السلبي على أدائه والأصوات ويتصور جسمه والحالة الانفعالية في هذا الموقف ويتصور السباح بعض الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها للمواجهة هذه المواقف .

7— يحاول السباح أن يتصور زميله في حوض السباحة الذي يتدرب به ويخطئ خطأ معين أثناء أدائه لمهارة معينة فعلى السباح أن يحدد هذا الزميل ويتعمق في أدق التفاصيل عنه ويحاول أن يتصور حالته الانفعالية تجاه هذا الزميل وما يمكن أن يفعله لإصلاح هذا الخطأ ويتعمق في الأجواء المحيطة به في المكان الذي يتدرب فيه .

8— يتصور السباح موقف آخر مثير لأحد انفعالاته وهو الشعور بالفرح والثقة في أدائه و ذلك عند إحراز أفضل وقت والجمهور والزملاء يحيونك والمدرب فما هو حديثك الذاتي لنفسك في هذا الموقف؟ وما هي حالتك الانفعالية؟ وما هو الإحساس الحس الحركي في هذا الموقف؟

ملحق رقم 08:

البرنامج التدريبي المقترح لتصور العقلي

الأسبوع الأول (الوحدات التدريبية الثلاث)

مدة الزمنية	تصور العقلي	مدة الزمنية	تركيز الانتباه	مدة الزمنية	الاسترخاء
05د	وضوح الصورة والتحكم فيها	05د	الأداء الحركي	10د	الاسترخاء التصوري
05د	تنمية الوعي والادراكات الذاتية	05د	اللحظة المناسبة	10د	الاسترخاء الذاتي

الأسبوع الثاني (الوحدات التدريبية الثلاث)

مدة الزمنية	تصور العقلي	مدة الزمنية	تركيز الانتباه	مدة الزمنية	الاسترخاء
05د	وضوح الصورة والتحكم فيها	05د	الأداء الحركي	10د	الاسترخاء التصوري
05د	تنمية الوعي والادراكات الذاتية	05د	اللحظة المناسبة	10د	الاسترخاء الذاتي

الأسبوع الثالث (الوحدات التدريبية الثلاث)

مدة الزمنية	تصور العقلي	مدة الزمنية	تركيز الانتباه	مدة الزمنية	الاسترخاء
08د	وضوح الصورة والتحكم فيها	10د	الأداء الحركي	05د	الاسترخاء التصوري
05د	تنمية الوعي والادراكات الذاتية	05د	اللحظة المناسبة	07د	الاسترخاء الذاتي

الأسبوع الرابع (الوحدات التدريبية الثلاث)

مدة	تصور العقلي	مدة	تركيز الانتباه	مدة	الاسترخاء
-----	-------------	-----	----------------	-----	-----------

الزمنية		الزمنية		الزمنية	
15د	وضوح الصورة والتحكم فيها	05د	الأداء الحركي	04د	الاسترخاء التصوري
07د	تنمية الوعي والادراكات الذاتية	05د	اللحظة المناسبة	04د	الاسترخاء الذاتي

الأسبوع الخامس (الوحدات التدريبية الثلاث)

مدة الزمنية	تصور العقلي	مدة الزمنية	تركيز الانتباه	مدة الزمنية	الاسترخاء
10د	وضوح الصورة والتحكم فيها	05د	الأداء الحركي	05د	الاسترخاء التصوري
10د	تنمية الوعي والادراكات الذاتية	05د	اللحظة المناسبة	05د	الاسترخاء الذاتي

الأسبوع السادس (الوحدات التدريبية الثلاث)

مدة الزمنية	تصور العقلي	مدة الزمنية	تركيز الانتباه	مدة الزمنية	الاسترخاء
05د	وضوح الصورة والتحكم فيها	10د	الأداء الحركي	05د	الاسترخاء التصوري
05د	تنمية الوعي والادراكات الذاتية	10د	اللحظة المناسبة	05د	الاسترخاء الذاتي

الأسبوع السابع (الوحدات التدريبية الثلاث)

مدة الزمنية	تصور العقلي	مدة الزمنية	تركيز الانتباه	مدة الزمنية	الاسترخاء
10د	وضوح الصورة والتحكم فيها	05د	الأداء الحركي	05د	الاسترخاء التصوري
00د	تنمية الوعي والادراكات الذاتية	10د	اللحظة المناسبة	10د	الاسترخاء الذاتي

الأسبوع الثامن (الوحدات التدريبية الثلاث)

مدة الزمنية	تصور العقلي	مدة الزمنية	تركيز الانتباه	مدة الزمنية	الاسترخاء
15د	وضوح الصورة والتحكم فيها	05د	الأداء الحركي	05د	الاسترخاء التصوري
10د	تنمية الوعي والادراكات الذاتية	05د	اللحظة المناسبة	00د	الاسترخاء الذاتي

ملحق رقم 06:

➤ مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

اعداد: محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل.

— يشمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية:

1— اللعب مع الآخرين 3 . — الممارسة الفردية.

2— الأداء في المنافسة 4 . —مشاهدة الزميل.

— يتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة (06) التالية:

— التصور البصري . — الاحساس الحركي . — التحكم في الصورة.

— التصور السمعي . — الحالة الانفعالية المصاحبة . — التصور العقلي من المنظور العقلي.

تعليمات عامة:

1. — التصور العقلي لهذه المواقف الرياضي أو المهارات المحددة فقط.

2. — التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول الى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.

3. — استخدام التصور العقلي في الوصول الى أقصى درجة من الوضوح.

تعليمات خاصة بالموقف :

1. التفكير بالموقف الرياضي المحدد.

2. التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي.

3. غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول الى أقصى مدى ممكن لاسترخاء

4. عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا.

5. الاحتفاظ بغلق العينين مع الوصول الى أقصى درجة من الوضوح.

— سنجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الأربعة وفي الأبعاد الستة.

❖ اقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر:

— الاستجابة بطريقة مباشرة ومعبرة عن درجة التصور العقلي الشخصي.

— هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة.

— المطلوب وضع دائرة حول القم الذي ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقا لمايلي:

أولا: العبارات (04) الأولى

يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من 50 أبعاد:

1. عدم وجود صورة كلية . ضع دائرة حول رقم (01)
2. وجود صورة لكن غير واضحة . ضع دائرة حول رقم (02)
3. صورة متوسطة الوضوح . ضع دائرة حول رقم (03)
4. صورة واضحة . ضع دائرة حول رقم (04)
5. صورة واضحة تماما . ضع دائرة حول رقم (05)

ثانيا: العبارة 05 خاصة بالتحكم في التصور العقلي:

1. عدم التحكم في الصور تماما . ضع دائرة حول رقم (01)
2. صعوبة التحكم في الصورة . ضع دائرة حول رقم (02)
3. تحكم متوسط في الصورة . ضع دائرة حول رقم (03)
4. تحكم فوق المتوسط في الصورة . ضع دائرة حول رقم (04)
5. تحكم في الصورة . ضع دائرة حول رقم (05)

ثالثا: العبارة 06 خاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي:

يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من بعدين) نعم (، لا (، والمطلوب وضع علامة (X) أمام المربع الذي تراه مناسباً.

ويجب مراعاة النقاط التالية:

— ليست تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.

— الاستجابة وفقا لما ينطبق مع تصورك.

— الرجاء الاجابة على جميع العبارات في كل موقف.

مقياس التصور العقلي

الموقف الأول: الممارسة الفردية:

اختر مهارة محددة في رياضتك...التصور العقلي أنك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (المسبح) أغلق العينين حوالي دقيقة و حاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، و تشعر بجسمك و هو يؤدي الحركات، وكن واعياً بمجالتك العقلية و الانفعالية.

	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جدا
01	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
02	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟.	01	02	03	04	05
03	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
04	ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟.	01	02	03	04	05
	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
05	- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟.	01	02	03	04	05
	العبارات	نعم	لا			
06	- هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01			

1-قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة و لكن في حضور مدربك و زملائك في الفريق، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً، أغلق العينين حوالي دقيقة و استحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ و الموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جدا
1	- كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
2	- كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
3	- كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
4	- كيف يشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	- إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

-قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ماتراه.

م	العبارات	نعم	لا
6	- هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل.

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة أغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة للعقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك و هو يفشل في أداء هذه المهارة في احدى المسابقات أو المنافسات الرياضية.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جدا
01	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
02	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
03	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
04	كيف تشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
01	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
م	العبارات	نعم	لا			
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01			

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة.

التصور العقلي لنفسك بالأداء في إحدى المسابقات (و أنت تلعب بمهارة فائقة، و يوجد جمهور و زملاء يعبرون عن تقديرهم لك، الآن أغلق العينين حوالي دقيقة، و تصور هذا الموقف بواقعية و نشاط كلما أمكنك

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة جدا
01	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
02	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05
03	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟.	01	02	03	04	05
04	كيف تشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف؟.	01	02	03	04	05

ذلك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟.	01	02	03	04	05
م	العبارات	نعم	لا			
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟.	02	01			

مفتاح التصحيح للاختبار:

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لما يلي:

أولاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (1) في الموقف الأربعة لتمثل التصور البصري.
ثانياً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (2) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.
ثالثاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (3) في المواقف الأربعة لتمثل الاحساس الحركي.
رابعاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامساً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

سادساً: الاستجابة بـ (نعم) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة التي تحدد التصور العقلي من منظور داخلي.

الاستجابة بـ (6) في المواقف التي تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.

تقدير المستوى:

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حدى وفقا لما يلي:

1. ممتاز 18. — 20.

2. جيد 15. — 17.

3. متوسطة 12. — 14.

4. ضعيفة 08. — 11.

5. ضعيفة جدا 04. — 07.

المصادر والمراجع

❖ المراجع باللغة العربية:

1. القرآن الكريم
2. أحمد أمين فوزي، "علم النفس الرياضي"، ومبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1992.
3. أحمد زكي صالح، "علم النفس التربوي"، ط3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1972.
4. أحمد عزت راجح، "أصول علم النفس"، دار المعارف، القاهرة، 1985.
5. أحمد عكاش، "علم النفس الفسيولوجي"، القاهرة، دار المعارف، 1977.
6. أسامة كامل راتب، "تدريب المهارات النفسية العقلية"، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994.
7. أسامة كامل راتب، "تدريب المهارة النفسية في المجال الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
8. أسامة كامل راتب، "تعليم السباحة"، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
9. أسامة كامل راتب، "علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
10. أسامة كامل راتب، "علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
11. إسماعيل محمد عماد الدين، "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم الكويت، 1982.
12. توفيق الحداد، "علم نفس الطفل"، ط1، بدون سنة.
13. حامد عبد السلام زهران، "علم النفس النمو لدى الطفل والمراهق"، عالم الكتب، القاهرة، 1981.
14. خالد محمد الحشوش: "أسس تعليم السباحة"، عمان، ط1، 2011.
15. خليل عوض ميخائيل، "مشكلات المراهقة في المدن والريف"، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1971.
16. رغدة شريم، "سيكولوجية المراهقة"، دار المسيرة، ط1، عمان، 2009.
17. سعد جلال ومحمد علاوي، "علم النفس التربوي الرياضي"، دار المعارف، ط1، 1986.
18. سمعان وهيب، و محمد منير موسي، "الإدارة المدرسية الحديثة"، دار المعارف، مصر، ط1، 1989.
19. سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة، ط1، عمان، 2009.

20. الصمد عبد الستار جابر، "سيكولوجيا العمليات العقلية في الرياضة"، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000 .
21. الصمد عبد الستار جابر، "فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة"، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2002 .
22. صموئيل مغاريوس، "الصحة النفسية والعمل المدرسي"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط2، 1974 .
23. طلعت همام، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، مصدر سابق، ص64.
24. عامر عبد السلام زهران، "علم الطفولة والمراهقة"، عالم المكتبة، القاهرة، 1997 .
25. عبد العالي الجسماني، "سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية"، دار العربية للعلوم ، ط1، 1994.
26. عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد، "علم الاجتماع التربوي"، ط1، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان(الأردن)، 2002.
27. عرب خيون، "التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق"، مكتب الصخر للطباعة، بغداد، العراق، 2002 .
28. عصام الدين عبد الخالق، "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، الإسكندرية 1994.
29. عصام حلمي، محمد جابر بريقع، "التدريب الرياضي"، أسس مفاهيم واتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
30. عصام محمد أمين، "تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق"، ج1، دار المعارف، القاهرة، 1980.
31. علي توفيق وآخرون، "السباحة"، دار المعارف، مصر، 1971.
32. عواطف أبو العلاء، "التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية"، دار النهضة العربية.
33. فاخر عاقل، "علم النفس التربوي"، دار العلم للملايين، ط14، بيروت لبنان، 1998 .
34. فؤاد أبو حطب، "القدرات العقلية"، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة، بدون سنة طبع.
35. فؤاد البهي السيد، "علم النفس، الإحصائي وقياس العقل البشري"، دار المعارف، القاهرة، 1994 .
36. فيصل رشيد العياش، "رياضة السباحة"، دار الكتب، الموصل، 1989.
37. محمد العربي شمعون، "التدريب العقلي في مجال الرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
38. محمد العربي شمعون، "علم النفس الرياضي والقياس التنفسي"، مركز الكتاب بالنشر، 1998 .
39. محمد حسن العلاوي، "علم النفس الرياضي"، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1994.

40. محمد حسن العلاوي، "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002 .
41. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، "الاختبارات المهارية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، حلوان، 1987.
42. محمد حسين محمد عبد المنعم: "تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية"، ط1، الإسكندرية، 2009 .
43. محمد زيان عمر، "البحث العلمي مناهجه وتقنياته"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996.
44. محمد صالح علاوي، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1987.
45. محمد على محمد، "علم الاجتماع والمنهج العلمي"، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986.
46. محمد علي، "بيولوجية المراهق"، دار البحوث العلمية، 1990 .
47. محمد عوض بسيوني، "فيصل ياسين الشطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 .
48. محمود بسيوني وباسم فاضل، "الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم"، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة، 1994، ص224.
49. محمود عبد الفتاح عنان، "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص342.
50. محمود عبد الفتاح عنان، "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتجريب"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
51. مختار محي الدين، "محاضر علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 1990 .
52. مسعد رشاد العيوطي، "تأثير برنامج التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب.
53. مصطفى حسن، وهيب إبراهيم، سمعان وآخرون، "اتجاهات جديدة بالإدارة المدرسة"، دار المعارف، ط1، 1986.
54. مصطفى رزيق، "خفايا المراهقة"، دار النهضة العربية، دمشق، 1960 .
55. مصطفى فهمي، "بيولوجية المراهق"، مكتبة مصر، القاهرة، ط1، 1977 .
56. مفتي إبراهيم حمادة، "التدريب الحديث، دار الفكر العربي"، القاهرة، 2001 .
57. نور عبد الحلیم، "الملاحة وعلوم البحار عند العرب"، عالم المعرفة، الكويت، 1979 .

58. وجيه محبوب، " نظريات التعليم والتطور الحركي"، دار وائل للنشر، عمان، 2002 .
59. يونس انتشار، "السلوك الإنساني المكتبة الجامعية"، مصر، ط1، 2002 .

❖ الرسائل العلمية :

60. أحمد إبراهيم علام (2008)، بعنوان أثر تنمية كل من التصور العقلي وتركيز الانتباه على دقة التصويب تحت ظروف التعب لناشئي كرة السلة تحت 18 سنة.
61. أحمد صبحي سالم، تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات لما شتى تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2004 .
62. أمل محمود عبد الله (1998) بدراسة تحت عنوان تأثير برامج مقترحة بدينة عقلية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد المهبوط على أجهزة الجمباز.
63. ايفروجن نبيل (2007)، بعنوان تأثير التصور العقلي على مجازفة لاعب كرة القدم.
64. براء إبراهيم أحمد، فاعلية التدريب العقلي على الارتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والأداء المهاري في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، القاهرة، 2007.
65. بوخراز رضوان، التحضير الذهني للمهام الحركية (فاعلية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2008.
66. سعد رشاد العيوطي (2004)، تأثير برنامج التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعب كرة الطائرة تحت 17 سنة
67. طارق محمد إبراهيم (1990)، بعنوان دراسة القدرات العقلية المسهمة في مهارة التصويب في لعبة كرة اليد.
68. علاء محمد يوسف (2006)، بعنوان تأثير برنامج التصور العقلي على تحسين دقة التصويب الثلاثية للاعب لكرة السلة.
69. عمرو محمد عبد الرزاق (2000) بعنوان تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع التصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز.
70. فاطمة عبد الحميد (1980) بعنوان، بعض القدرات العقلية وسمات الشخصية المرتبطة باللياقة البدنية والإدراك الموسيقي لطالبات التربية الرياضية بنات القاهرة.

71. قاسمي ياسين (2006) ، بعنوان تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي.
72. مجدي محمود فهيم (2000) بعنوان أثر تنمية التصور العقلي على حالة قلق المنافسة وعلاقتها لمستوى الأداء للمبارزين.
73. ناجي محمد ناجي (1998) ، بعنوان أثر التصور العقلي على الانجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل.
74. واضح أحمد أمين ، رسالة دكتوراه، تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية ودق توجيه الضرب السابق، 2010.

❖ الرسائل العلمية الأجنبية:

75. أرتور ومات (2003) artu;pand math ;f بتطبيق المهارات النفسية) تصور واسترخاء على لاعب كرة سلة جامعين .
76. سيونيجون (2003) sonijohn :t تحت عنوان تأثير التصور العقلي الإصلاحي وإدراك الخطأ على تعليم المهارات الحركية المغلقة .
77. فيري ومورزوت (2000) fery and morzot بعنوان تأثير التصور البصري والحركي في تعديل أداء المهارات الحركية لمهارة الإرسال في التنس .
78. كابريني وآخرون (2002) carboni ;jet al بعنوان تأثير التصور العقلي على أداء تصويب الرمية الحرة والأسلوب المركز للاعبى كرة السلة عبر الكليات .
79. كالو هادي (2001) callow and hardy بعنوان أشكال التصور العقلي المرتبطة بالثقة النفس لدى لاعبات كرة الشبكة .
80. يوهان (2003) johan;f تحت عنوان تقييم تدريب المهارات العقلية والإعداد للاعبين الأولمبيين .

81. ROBERT et AC, psychologie du sport et de l'activité, édit, Vigot, 1997, p416.
82. Garpenter OB principals of mental physiology journal of sport psychologies NY, p12.
83. MAHONEY, MY, avenger, M, psychology of the eliteathlete an exploratoystudy, cognitive therapy and research, n, y, p131.
84. robert setol, psychologie du sport et de l'activite physique, opit, p294.
85. edithperrant- piéne , la gestion mentale du stresse (pour ma perfornant, edition Amphora, paris 2000, p64.
86. roller F, individuel différences in spatial cognition, Int, Magazine of psychologie cal diagnostic, vol 5, 1994, p110.
87. Scannell D, testing and measurement the classrean, bosten, haughtan, 1975, p395-413
88. Coldin berg G, menralogixher, grendlogenbildicher ver.....89
89. ROCHBLOV, A(M) L'ADOLEXENT ET SON MONDE, JEAN PIER DELAGE , 3^{eme} ED PARIS 1978. P44

90. web site: <http://uwww.rohansdsu.edu/dept/coachsci.ham>.
91. web site: <http://www-ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query>.

الدعاء		
كلمة شكر		
الإهداء		
قائمة المحتويات		
قائمة الجداول		
قائمة الأشكال البيانية		
الصفحة	العنوان	الرقم
	التعريف بالبحث	
أ-ب-ت	مقدمة	
04	الإشكالية	01
06	فروض البحث	02
07	أهداف البحث	03
07	أهمية البحث	04
08	مفاهيم ومصطلحات البحث	05
09	الدراسات السابقة والدراسات المشابهة	06
الباب الأول: الجانب النظري		
الفصل الأول: التصور العقلي		
18	تمهيد	
19	تعريف التصور العقلي	1-1
21	أنواع التصور العقلي	02-1
23	النظريات المفسرة للتصور العقلي	03-1
27	مجالات استخدام التصور العقلي في المجال الرياضي	04-1
31	مبادئ التصور العقلي	05-1
33	وضع برامج التصور العقلي	06-1
36	تنفيذ برنامج التدريب على التصور العقلي	07-1
37	طرق التدريب على التصور العقلي	08-1

39	كيف يعمل التصور العقلي	09-1
39	الأساس الفيزيولوجي للتصور العقلي	10-1
41	القدرة على التصور	11-1
42	أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي	12-1
43	خلاصة	
الفصل الثاني: السباحة الحرة		
45	تمهيد	
46	مفهوم السباحة	1-2
46	السباحة الحرة	1-2-2
47	البدء في السباحة	3-2
48	التحليل الفني لسباحة الحرة	4-2
50	تعليم سباحة الزحف على البطن	5-2
50	الأدوات المساعدة في تعليم السباحة	6-2
54	الوسائل التعليمية في السباحة	7-2
55	قانون سباحة الحرة	8-2
55	السباحة وفوائدها	9-2
58	العوامل المؤثرة في تعلم السباحة	10-2
60	أسس انتقاء الناشئين	11-2
60	أسس الاختيار	1-11-2
61	تخصيص السباحين المؤهلين بنوعية من السباحة	12-2
61	نماذج الانتقاء السباحين	13-2
62	خلاصة	
الفصل الثالث : المرحلة العمرية		
64	تمهيد	
65	تعاريف المراهقة	1-3
67	المرحلة العمرية 12-14 عام	2-3
67	خصائص هذه المرحلة	3-3
71	حاجات المراهقة	4-3

73	مشاكل المراهقة	5-4
74	ميكانيزمات التوافق أو الحيل الدفاعية لدى المراهق	6-4
77	مكانة الجسم لدى المراهق	7-3
78	خصائص السلوك الاجتماعية عند المراهق	8-3
79	المراهقة والممارسة الرياضية	9-3
80	الرياضة عند المراهق	10-3
81	أهمية ممارسة الرياضة عند المراهق	11-3
83	الخلاصة	
الباب الثاني: الجانب الميداني		
الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية		
86	تمهيد	
87	المنهج المتبع	1-1
87	متغيرات البحث	2-1
88	مجتمع وعينة البحث	3-1
88	عينة البحث	1-3-1
88	مجالات البحث	4-1
89	الأدوات المستخدمة في البحث	5-1
90	برنامج التصور العقلي	6-1
91	إبراز الخصائص السيكومترية لأدوات البحث	7-1
94	الدراسة الاستطلاعية	8-1
95	صعوبات البحث	
95	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث	9-1
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
97	تمهيد	
98	عرض نتائج الاختبارات القبليّة للعينتين	01-2
101	عرض نتائج اختبارات العينة الضابطة (قبليّة - بعدية).	02-2
103	عرض نتائج اختبارات العينة التجريبية (قبليّة - بعدية).	03-2

105	عرض نتائج الاختبارات البعدية للعينتين (التجريبية_الضابطة)	04-2
108	الفرق بين نسب التحسن في المتغيرات المهارية للعينتين (التجريبية- الضابطة)	05-2
109	الفرق بين نسب التحسن في المتغيرات العقلية للعينتين (التجريبية_الضابطة)	06-2
الفصل الثالث: مقارنة النتائج بالفرضيات		
111	تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة للعينتين	1-3
113	تحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للعينّة الضابطة	2-3
115	تحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للعينّة التجريبية	3-3
117	تحليل ومناقشة نتائج القياس البعدي للعينتين التجريبية والضابطة	4-3
120	الفرق بين نسب التحسن في المتغيرات المهارية	5-3
120	الفرق بين نسب التحسن في المتغيرات العقلية	6-3
122	استنتاجات الدراسة	
123	خاتمة	
125	الاقتراحات	
126	الفرضية المستقبلية	
المراجع والمصادر		
الملاحق		

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
-------	---------	--------

30	ملخص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة وأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات	01
92	معاملات ثبات الاختبارات المهارية	02
93	الصدق الذاتي للاختبارات المهارية	03
93	معاملات ثبات مقياس التصور العقلي.	04
94	معاملات الصدق الذاتي للمقياس	05
98	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي	06
99	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث	07
100	تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث	08
101	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة.	09
102	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث	10
103	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية.	11
104	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المتغيرات العقلية قيد البحث.	12
105	دلالة الفروق في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المهارية قيد البحث.	13
106	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.	14
108	نسبة تحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث .	15
109	نسبة تحسن في مواقف مقياس التصور العقلي قيد البحث.	16

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
--------	---------	-------

99	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العقلية قيد البحث.	01
100	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.	02
101	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.	03
102	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات العقلية قيد البحث للمجموعة الضابطة.	04
103	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.	05
104	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المتغيرات العقلية قيد البحث.	06
106	دلالة الفروق في القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المهنية قيد البحث.	07
107	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية قيد البحث.	08
108	نسبة تحسن في المتغيرات المهنية قيد البحث .	09
109	نسبة تحسن في مواقف مقياس التصور العقلي قيد البحث.	10