

## تأثير برنامج تدريبي ذهني مقترح في تحسين اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة

the effect of a proposed mental and  
preparatory program to improve the orientation of  
children (6-8 years) towards swimming learning

زيوش أحمد: أستاذ محاضراً ، جامعة الجلفة  
لقوي وليد: طالب دكتوراه ، جامعة ام البواقي  
مجيلي صالح: استاذ محاضراً ، جامعة المسيلة

تاريخ إرسال المقال: 23/02/2019 تاريخ قبول المقال: 19/11/2019

### ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة تأثير برنامج تحضيري ذهني مقترح لتحسين الاتجاه النفسي للأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة ، التي تمت في مدينة بوسعادة على الأطفال (6-8 سنوات) المنخرطين في مدرسة الديوان في المسبح النصف الأولمبي في الفترة ما بين ديسمبر 2017 إلى غاية أكتوبر 2018 ، حيث بلغت العينة 08 أطفال تم اختيارهم بطريقة قصديه ، وتم استخدام المنهج التجريبي وتطبيق مقياس مصور خضع للمواصفات العلمية اللازمة لقياس اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة يحتوي على 20 عبارة تم التعبير عنها برسوم توضيحية.

وخلصت الدراسة الى النتائج التالية :

- وجود تحسن في اتجاهات الأطفال بلغ نسبة 16.48% بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني النفسي المقترح .

- أظهرت الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في الاتجاه نحو تعلم السباحة بالنسبة للقياس البعدي وهذا يدل على أن الجنس له تأثير على اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة .

**الكلمات المفتاحية :** برنامج تدريبي ذهني - الاتجاه - تعلم السباحة

## Abstract

The present study aimed at finding out the effect of a proposed mental and preparatory program to improve the psychological orientation of children (6-8 years) towards swimming learning, which took place in the city of Busaada on children (6-8 years), who participated in the Diwan school in the Olympic half swimming pool between December 2017 By October 2018, the sample had reached 8 selected children . The experimental approach was use and the video recording scale was applied subjected to the scientific specifications necessary to measure the children attitude (6-8 years) towards swimming learning , it contains 20 words that were expressed in illustrations.

The study found the following results:

- An improvement in the attitudes of children reached 16.48% between the pre-scale and post-scale measured after the implementation of the proposed psychological mental preparation program.

- The study showed that there are differences between males and females attitude towards swimming learning for post-measurement. This indicates that sex has an effect on the direction of children (6-8 years) towards learning to swim.

**Keywords:** mental training program - direction - learn to swim

## مقدمة وإشكالية الدراسة

التعلم عملية أساسية في حياة الأفراد فهي تنمي و تعزز السلوك و هي سبيل الحضارة و التطور و النمو في جميع المجالات ، و يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد مظاهر عملية التعلم ، و من خلاله تنمي أنماط السلوك التي تؤثر في حياة الفرد ، كما تلعب عملية التعلم في المجال الرياضي دورا هاما في تحديد سلوك الطفل و مساعدته على اكتساب بعض المهارات الحركية كالجري و القفز و الوثب ، وكذا المهارات العقلية كالتركيز و حل المشكلات فضلا على انه سلوك و نشاط ذاتي يقوم به الفرد ليحصل على استجابات تكسبه مهارات و كفاءات يستطيع من خلالها أن يجابه كل ما يعترضه من صعوبات و مشاكل في الحياة ، و هو غاية مقصودة في العملية التدريبية و التعليمية كلها ، فهو يمكن الفرد من الحصول على الاستجابات المناسبة للمواقف الملائمة سواء العقلية منها أو الحركية أو الانفعالية.

وتعتبر السباحة أحد الفعاليات الحركية السلوكية التي تتفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين ، فالجنين يسبح في رحم أمه والشيوخ

يمكنه أن يقضي وقتاً ممتعاً وينشط جسمه بالسباحة، كذلك الحال بالنسبة للإناث، فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفاتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح في وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقاً لقابليات الفرد. (حسن، أحمد، 2000، 11)

و تعلم السباحة يؤثر بشكل إيجابي على صحة الإنسان، فممارسة السباحة بشكل منتظم يطور الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين ومختلف الأجهزة الوظيفية والأعضاء، كما تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنوية المختلفة خبرة وتجربة هادفة يسعى من خلالها المدرب إلى إكساب الأطفال وتعزيز اتجاهاتهم نحو تعلم السباحة وتدعيم قدراتهم على الاندماج في هذا الوسط، ويشير أندرسون Anderson (1970) إلى أهمية تعليم السباحة للأطفال في مقتبل العمر فعندما يتعلم الطفل السباحة يكتسب خبرات حركية جديدة لمجال جديد ووسط غير مألوف له في حياته العادية مما يعرضه لجو غريب يتطلب منه تكييف نفسه للتغلب على عوامل ميكانيكية وفيسيولوجية ونفسية. (الكرداني واخرون، 2014، 24)، كما أن ممارسة المهارات الحركية التوافقية للسباحة تعمل على تنمية الجهاز العصبي الذي يعمل بدوره على تنمية القدرات العقلية واكتساب الصحة (الكرداني واخرون، 2014، 25).

ونظراً لأهمية الاتجاهات في المجال الرياضي فقد تطرق العديد من العلماء إلى دراستها، فهي من بين المواضيع الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي و تلعب دوراً هاماً في تأثيرها على الفرد الرياضي، حيث تلعب دوراً مهماً في مساعدة المربي على توقع نوعية سلوك الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كونها تمثل القوة التي تحرك الفرد و تثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، فالاتجاهات تتكون عند ما تتكامل الخبرات الفردية المتشابهة في وحدة كلية تتحو إلى تعميم هذه الخبرات. (كماش، 2011، 41).

و يمثل التدريب النفسي و الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول في المسابقات، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دوراً أساسياً في تحقيق التعلم والتفوق الرياضي. حيث يؤثر التدريب العقلي على الجانب المعرفي بحيث يقوي التركيز ويسهل فهم المعلومات التي يحملها الموقف في

مهمة معينة وهذا يعتبر عاملا هاما جدا في عملية اكتساب المعارف وتعلم مهارات جديدة. (شوية، 2009، 109-110)

ونظراً لأهمية الاتجاهات في إكساب المهارات والقدرات لتعلم مختلف الأنشطة الرياضية بشكل عام والسباحة بشكل خاص. ظهرت فكرة إجراء الدراسة من خلال اقتراح برنامج تحضير ذهني لتحسين اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة كمحاولة لتدعيم فهم أفضل لاتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة، وكذلك تعزيزا للاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديلا للاتجاهات غير المرغوبة للارتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية إلى مراتبها المتقدمة ومكانتها المرموقة لضمان استمرارية التعلم وجودة الأداء.

وعلى هذا الأساس جاءت التساؤلات التالية :

- ما هو تأثير البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة يعزى للبرنامج التدريبي الذهني المقترح حسب متغير الجنس (ذكور، إناث)؟

#### - الفرضيات

- يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح إيجابا في تحسين اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى للبرنامج التدريبي الذهني المقترح حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) لصالح الذكور.

#### - أهداف البحث

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة .
- التعرف على طبيعة الفروق بالنسبة للقياس البعدي في اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تبعا لمتغير الجنس .
- تعزيز الاتجاهات الإيجابية للأطفال نحو النشاط البدني الرياضي بشكل عام والسباحة بشكل خاص .

## - أهمية وأسباب اختيار الموضوع

تكمن أهمية الدراسة في أنها محاولة معرفة تأثير البرنامج التدريبي الذهني المقترح لتحسن اتجاهات الأطفال نحو تعلم السباحة كمحاولة لإلقاء الضوء على موضوع التدريب الذهني للأطفال كطريقة لتكوين اتجاهات وميول نحو النشاط البدني الرياضي الممارس والاندماج فيه باعتباره أحد المحاكات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعداداً كاملاً ومساعدته على تحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكانياته وذلك من خلال إبراز الاتجاهات الإيجابية المرغوبة وتعديل أو تغيير الاتجاهات غير المرغوبة مما يساهم في تحسين التخطيط والتحضير لبرامج ومناهج تعليم السباحة للفئات العمرية الصغرى وتنفيذها بناء على نتائج علمية مدروسة للوصول بالعملية التعليمية والتدريبية إلى مراتبها المتقدمة.

## الحدود المكانية والزمانية

تم إجراء الدراسة في المسبح النصف أولي في مدينة بوسعادة بولاية المسيلة في الفترة الممتدة مابين شهري نوفمبر 2017 و أكتوبر 2018

## - تحديد المفاهيم والمصطلحات

### - الاتجاهات

### - تعريف لغوي

بالنظر إلى قواميس اللغة العربية نجد أن كلمة اتجاه لها عدة معانٍ بمختلف الصياغات منها ما هو حسي ومنها ما هو معنوي فالإتجاه يدل على:

- الطريق ، السبيل أو الوجهة

- أو قد يكون بمعنى التهيؤ العقلي لمعالجة تجربة أو موقف من المواقف ويسمى

في هذه الحالة الميل أو النزعة (عبد الحميد ، 2008 ، 2407).

## - تعريف اصطلاحي

عرف بوجاردس الاتجاه " بأنه الميل الذي ينمو بسلوك قريب أو بعيد عن بعض

الظروف البيئية ويضيف إلى تلك الظروف معايير موجبة وسلبية تبعاً لانجذاب الفرد لها

ونفوره منها "

ويعرفه **جورد البورت** "الاتجاه حالة استعداد عقلية ونفسية وعصبية تتكون لدى الفرد من خلال الخبرة والتجربة التي يمر بها الفرد وتؤثر هذه الحالة تأثراً ملحوظاً على استجابات الفرد وسلوكه إزاء الأشياء والمواقف". (عابد، 2014، 62)

#### - تعريف إجرائي

تعريف الاتجاه: "حالة من الاستعداد لاستثارة الدوافع لإعطاء طابع وإبداء رأي أو توضيح ميل والتعبير عنه نحو موضوع من الموضوعات السيكولوجية التي ترتبط بحياة الأفراد والجماعات وذلك استناداً للخبرات السابقة والمعارف القبلية المكتسبة".

#### - البرنامج التدريبي

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة عمل صممت سلفاً مبيناً ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق التنفيذ والامكانيات لتحقيق اهداف الخطة (زيوش وبن شهرة، 2018، 117).

#### - تعريف التدريب الذهني (التدريب العقلي)

#### - تعريف اصطلاحي

يعرفه **محمد حسن علاوي**: "بأنه التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي". (علاوي، 2002، 192)

#### - التعلم

عرفت (**لندا -ل- دافيدوف**) التعلم بأنه "تغير دائم نسبياً في السلوك يحدث نتيجة الخبرة" وعرفه **ماكونل** "بأنه التغير المطرد في السلوك الذي يرتبط من ناحية بالمواقف المتغيرة التي يوجد فيها الفرد ويرتبط من ناحية أخرى بمحاولات الفرد المستمرة للاستجابة لها بنجاح". (الربيعي، 2012، 9).

#### - تعلم السباحة

#### - تعريف اصطلاحي

يعرف " **محمد علي القبط (2000)** تعلم السباحة "أنها عبارة عن عملية تغيير أو تعديل في سلوك متعلم السباحة نتيجة قيامه بنفسه بنوع من النشاط بحيث يشترط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو التخدير أو ما شابه ذلك. (القبط، 2000، 14).

## الجانب التطبيقي

### - المنهج المتبع

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي واعتمدنا على تصميم المجموعة الواحدة. ويتضمن هذا التصميم إجراء التجريب على مجموعة واحدة، إذ تخضع إلى قياس قبلي ثم يتم بعد ذلك إدخال المتغير التجريبي المراد اختبار تأثيره، ثم يجري قياس بعدي ثم يتم المقارنة بين درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق.

### - متغيرات الدراسة

**المتغير المستقل:** البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

**المتغير التابع:** اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة.

### - الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة

#### - متغيرات مرتبطة بعينة البحث:

- تقديم بعض النصائح والإرشادات لأفراد العينة ولأوليائهم فيما يخص النشاط البدني اليومي، الأكل، الالتزام ببعض التعليمات كعدم ممارسة نشاط بدني آخر أثناء تطبيق البرنامج.

### - المتغيرات المرتبطة بتطبيق مقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة

- استمارة (أوراق الإجابة على المقياس) نفسها المستخدمة في القياسين القبلي والبعدي.

- نفس زمن المستغرق في تطبيق المقياس في القياسين القبلي والبعدي.

- تم تطبيق المقياس في الفترة المسائية.

- طبق مقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة في مسبح النصف أولمبي في مدينة بوسعادة في مكان المخصص للجلوس أمام حوض المسبح بحضور الفريق المساعد.

### - متغيرات مرتبطة بالإجراءات الخارجية

خضعت العينة لنفس ظروف التدريب وتطبيق الاختبار، من حيث القاعة والطاقتم و

المؤطر ونفس الحجم الساعي المخصص للتدريب أسبوعيا أي في نفس الشروط التجريبية.

### - المجتمع وعينة البحث

- **مجتمع البحث:** في دراستنا هذه مجتمع البحث هم أطفال (6-8) سنوات المنخرطين في

المسبح النصف أولمبي ببوسعادة، والبالغ عددهم 35 طفل وطفلة، و نظرا لإدراج هذه الفئة العمرية في حصص التعلم التي تقدمها النوادي المشتركة في المسبح النصف أولمبي

تأثير برنامج تدريبي ذهني مقترح في تحسين اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة

د/ مجيلي صالح

لقوي وليد

د/ زيوش أحمد

وكذلك لضرورة بدء تعلم السباحة في هذه السن المبكرة تم اختيار العينة على النحو التالي :

جدول (01): يبين مجتمع وعينة الدراسة وعدد منخرطين فالمسبح النصف أولمبي -بوسعادة.

الرقم	النوادي المنخرطة في المسبح النصف أولمبي	عدد المنخرطين	ملاحظات
1	نادي الدلفين	21	
2	نادي الرائد	02	
3	مدرسة تعلم السباحة لديوان المركب المتعدد الرياضات	12	عينة البحث
	المجموع	35	

- عينة البحث

جدول (02): يوضح توزيع عينة البحث في الدراسة.

الرقم	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	35	100%
2	عينة البحث	08	22.85%
3	العينة المستبعدة	4	34%

- أدوات جمع المعلومات

تم بناء مقياس مصور لقياس اتجاه الأطفال (6-8) سنوات نحو تعلم السباحة كأداة

لجمع البيانات .

- الأسلوب المعتمد في المقياس :

هناك أساليب متعددة لقياس الاتجاهات، ابتكرها وطورها علماء علم

النفس الاجتماعي وفي بحثنا استخدمنا أسلوب التقدير الذاتي من خلال مقياس مقياس

ليكرت ( Likert )



فهذا المقياس هو نوع من أنواع التدرج الذي يعتمد على تدرج العبارة الواحدة، بدلا من استخدام العبارات المتدرجة، وهو من المقاييس كثيرة الاستخدام، في مجال قياس الاتجاهات النفسية، لأنه اقتصادي من ناحية الجهد والوقت. (السيد وعبد الرحمن، 1999، 268-269).

تم الاستعانة في بناء المقياس على بعض المقاييس منها:

- مقياس اتجاهات نحو تعلم السباحة من موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين لمؤلفه محمد حسن علاوي.
- مقياس كنون المعدل لقياس الاتجاهات.
- استبيان الذي اعده علي ابو زمع وربابعة (2013) في قياس مستوى اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة و مستوى تحصيلهم الدراسي .

جدول (04): يوضح تقسيم عبارات المقياس حسب العبارات السلبية والإيجابية .

المقياس	العبارات السلبية	العبارات الايجابية
العبارات	1ع-2ع-3ع-4ع-7ع-11ع-12ع-13ع 14ع-16ع-17ع-18ع-19ع-20ع	5ع-6ع-8ع-9ع-10ع 15ع

- تقسيم عبارات المقياس حسب العبارات السلبية والإيجابية على أن يعطي كل اختيار من الاختيارات الثلاثة درجة معينة حيث أعطى لكل فقرة معيار مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي حسب الجدول التالي:

الجدول رقم(06): درجات عبارات المقياس.

المقياس	نعم	غير متأكد	لا
العبارات الإيجابية	3	2	1
العبارات السلبية	1	2	3

- ويبلغ الحد الأعلى للمقياس 60 درجة والحد الأدنى 20 درجة، وبحساب المتوسط الفرضي الذي نتحصل عليه بالمعادلة التالية (الوسط الفرضي = حاصل ضرب متوسط درجات البدائل بعدد فقرات المقياس) (بكر، 2013، 183) والذي بلغ 40 درجة

للمقياس ككل و2 لدرجات العبارات وتعتبر الدراسة أن استجابات الأطفال على المقياس التي درجاتها أكبر من المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه فإنهم يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو تعلم السباحة ، والذي تقع درجاتهم أقل من المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه فإنهم يمتلكون اتجاهات سلبية نحو تعلم السباحة.

### الخصائص العلمية للأداة

#### - الصدق الذاتي

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.95$$

#### - الصدق التمييزي

إجراء اختبار للفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

الجدول (06) : يبين درجات الصدق التمييزي لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة

الدلالة	مستوى الدلالة	Sig	ت <sup>٢</sup> محسوبة	الدرجات الدنيا		الدرجات العليا		المعالم الإحصائية المتغيرات
				الانحراف المعياري	متوسط	الانحراف المعياري	متوسط	
دال	0.05	0.0	11.26	0.10	2.91	0.17	1.6	مقياس الاتجاه نحو تعلم السباحة

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة قدرت ب11.26 ودرجت الاحتمال المعنوية Sig قد بلغت 0.00 وهي أقل من مستوى الدلالة الذي اعتمدنا عليه 0.05 ومنه نقبل الفرض البديل ونستنتج أن الاستبيان له قدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين مما يدل على صدق ..

#### - ثبات الأداة

$$= 0.91 \text{ الفا كورنباخ}$$

### الأساليب الإحصائية المطبقة

- حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach .
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .
- حساب النسب المئوية لتكرار إجابات عينة البحث على المقياس .
- اختبار T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات.
- اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA .

### التعريف بالبرنامج المطبق

قمنا بإعداد البرنامج التدريبي الذهني المقترح مع المؤطر المكون لمدرسة ديوان المركب المتعددة الرياضات وقد استعنا بآراء الخبراء والمختصين من بينهم مدير وحدة التكوين لدى اتحادية السباحة فضلا عن استشارة الأساتذة المتخصصين في مجال التدريب الرياضي وكذلك استندنا في بحثنا الى مراجع ومصادر علمية ودراسات سابقة. حيث أشار العديد من الباحثين إلى أن هناك عدد كثير من المهارات النفسية (الذهنية والمعرفية) المرتبطة بالممارسة الرياضية حيث تلعب المهارات النفسية دورا مهما لا يمكن إغفاله في تحقيق الأداء الأمثل والوصول إلى الانجاز ، وفي هذا البرنامج سوف نستخدم نموذج محمد حسن علاوي في تدريب المهارات الذهنية الذي يتضمن ثلاث مهارات أساسية ( مهارة التصور الذهني ومهارة الاسترخاء ومهارة تركيز الانتباه ) تتفاعل فيما بينا والتي تؤثر بشكل عام على الأطفال الممارسين ، حيث تم استغلال هذه المهارات الذهنية الثلاث في تحسين اتجاه الأطفال من 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة .

### - أهداف البرنامج التدريبي الذهني المقترح

- الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج المقترح بشكل عام الى تحسين اتجاه الأطفال ( 6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة.

### - هدف تعليمي

إكساب الأطفال المهارات الأساسية للسباحة وتنميتها وتحسينها عن طريق استخدام مهارات التصور الذهني وتنمية قدرات الاسترخاء وتفعيل مهارة تركيز الانتباه لدى الأطفال من اجل تحسين اتجاهات الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة.

### هدف تربوي

بناء شخصية الطفل من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية من خلال اشباع حاجاته النفسية بممارسة نشاط رياضي في وقت الفراغ حيث يعود على الطفل

بالصحة والحيوية ، و اكتساب الطفل الخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، و هذا باستخدام حواس المتعلم السمعية ، والبصرية من خلال البرنامج المقترح .

### - الأهداف المهارية والسلوكية للبرنامج

### - الأهداف السلوكية والمعرفية

- تجسيد الخبرات السابقة واستخدامها والاستفادة منها في تعلم السباحة من خلال مهارة التصور الذهني .
- تعزيز الثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية من خلال تمارين الاسترخاء .
- زيادة الانتباه ورفع التركيز من خلال الاستفادة من الالعب المبنية على حل المشكلات وتجسيدها في الوسط المائي للتكيف مع الوسط.

### - الأهداف المهارية

- إيجاد مهارة التكيف مع الماء وتعويد الطفل الدخول في الماء بدون خوف.
- أن يستطيع الطفل إدخال رأسه في الماء وفتح العينين لخمس ثواني.
- أن يستطيع المتعلم حبس التنفس داخل الرئتين بأخذ شهيق من الفم وإدخال الرأس في الماء والاحتفاظ بهواء الشهيق داخل الرئتين لمدة (10) عشرة ثوان وتكرار ذلك لخمسة مرات متتالية .
- أن يستطيع المتعلم أخذ وضع الطفو الأفقى الخلفى والاحتفاظ بوضع الطفو المستقيم على الظهر لمدة (10) عشرة ثوان ثم الوقوف منه.
- أن يستطيع المتعلم أداء الطفو الأفقى الأمامي من الحركة والانزلاق لمسافة (2) متر.
- أن يستطيع المتعلم الوثب من حرف الحمام إلى داخل الحمام ولأبعد مسافة ممكنة.

### - عرض وتحليل و مناقشة النتائج

### الاتجاه نحو تعلم السباحة

**القياس القبلي :** للتحقق من ذلك استخدمنا الإحصاء الوصفي من خلال حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات افراد العينة على العبارات و الدرجة الكلية للمقياس ثم مقارنتها بالمتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه في مقياس

اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة الذي يساوي 2 ، وذلك من أجل تفسير طبيعة الاتجاه (سلبية ، ايجابي)

**جدول ( 07):** يبين اتجاهات الأطفال 6-8 سنوات نحو تعلم السباحة

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الاتجاه
الدرجة الكلية لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة	1.82	0.40	2	سلبية

وكان مجموع المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستجابات افراد العينة على مقياس الاتجاه نحو تعلم السباحة هو (1.82)، وبانحراف معياري مقداره 0.40 وهو أقل من المتوسط الفرضي الذي اعتمدنا عليه (2) وهو ما يمكن ادراجه في مجال الفئة الاولى (اتجاه سلبي) ومنه نستج ان افراد العينة يمتلكون اتجاهات سلبية نحو تعلم السباحة قبل تطبيق البرنامج التدريبي الذهني .

#### - تنفيذ البرنامج التدريبي الذهني المقترح

أعد الباحثون جدولاً لتنفيذ البرنامج التدريبي الذهني المقترح في الفترة من 5 جانفي 2017 إلى 17 مارس 2017 بالمسبح النصف أولمبي في مدينة بوسعادة و حددت يومين أسبوعيا وهي "الجمعة من 16.30 الى 18.00 ، والسبت من 14.00 الى 15.30 .

#### - القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي للمقياس على الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة يوم 17 مارس 2018 وبنفس شروط تطبيق القياس القبلي .

#### -مناقشة الفرضيات

#### - مناقشة الفرضية الأولى

- يؤثر برنامج التدريب الذهني المقترح إيجابا في تحسين اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة .

جدول (08) : يوضح اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة في القياسين القبلي و البعدي

نسبة التحسن	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	المعيار						العبارة	
			لا		غير متأكد		نعم			
			%	N	%	N	%	N		
16.48%	0.70	2.75	12.5	1	0	0	87.5	7	القياس القبلي	القياس ككل
	0	3	0	0	0	0	100	8	القياس البعدي	

نلاحظ من خلال جدول رقم (07) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لاتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت 16.48% ، ويعزو ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الذهني المقترح الذي كان له أثر إيجابي في تحسن اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة من خلال تعزيز الاتجاهات الإيجابية لديهم وتعديل وتغيير الاتجاهات السلبية ، بمعنى أن البرنامج المقترح بما تضمنه من مفردات وأهداف ومحتوى وإمكانات تناسبت مع خصائص الأطفال "عينة الدراسة" ، وكذا التنوع في تمارين برنامج التدريب الذهني المقترح والانتقال والاستفادة من مهارات التدريب الذهني المختلفة ساهم في دعم إحساس الطفل بالثقة بنفسه وثقته في قدراته وإمكانياته و ساعد الأطفال على جذب دوافعهم وتحفيزها للتفاعل والمشاركة والتخلص من الخوف والقلق من التفاعل مع الوسط المائي والتكيف معه ، ويتفق ذلك مع ما ذكره أمين الخولي (1996) من أن ممارسة الطفل للأنشطة المتنوعة تتيح فرصا

غنية لتحقيق ذاته من خلال مروره بخبرات النجاح والفشل حيث تساعد على توسيع مداركه. (الخولى، 1996، 86)

كذا يتفق مع ما ذكره أسامة راتب (1999) من أن الاستخدام الجيد للأنشطة والألعاب الترويحية في برنامج تعليم السباحة له عدة مميزات وفوائد مثمرة، منها التغلب على عامل الخوف والتوتر والقلق الذي يعتبر عائق لتعلم كثير من الأطفال المبتدئين. (راتب، 1999، 65)

و كذلك استخدام الوسائل التعليمية وإدراجها في البرنامج التعليمي وتكييفها مع الوسط المائي من خلال استغلال تمارين تركيز الانتباه ساعد على تشتيت انتباه الأطفال حول الخوف من الوسط المائي وتركيز انتباههم على اللعب والأداء الجيد وربح المنافسة والتقدم في الأداء وهذا ما أشار إليه "محمد علي القط" (2000) إلى أن استخدام الوسائل التعليمية والأدوات المساعدة من العوامل الهادفة بالعملية التعليمية حيث أنها جزء هام للارتقاء بتعليم مهارات السباحة، حيث أنها تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية اكتسابا كاملا وتساعد على التغلب على عامل الخوف.

واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية وإثارة الدافعية لعملية التعلم وتسهيل تعلم الحركات الصعبة (القط، 2000، 29) وهذا ما اتفق مع دراسة شمياء حسن طه، فاطمة فوزي (2001) أن للبرنامج التعليمي الترويحي تأثيرا إيجابيا على أبعاد المقياس وتعلم المهارات الأساسية للسباحة، وأن ممارسة الألعاب المائية الترويحية تقلل من درجة إحجام الأطفال عن التعلم، حيث انخفضت درجة إحجام الأطفال عن تعلم السباحة مما أثر إيجابيا على ارتفاع مستوى الأداء المهارى ويرجع ذلك إلى اهتمام البرنامج بأوجه الأنشطة والمسابقات التي ساعدت على استثارة دوافع الأطفال للتفاعل الإيجابي.

كما اعتمد الباحث في تطبيق البرنامج على التغيير في الأساليب التعليمية المستخدمة خلال تمارين التصور الذهني من خلال استعمال الفيديو مع استعمال فكرة الإيحاء الكاذب وذلك بإشراك الأطفال المتعلمين وتمثيل انعكس ذلك على ربط تصوراتهم الحالية بتصورات سابقة مستوحاة من المقاطع المعروضة عليهم أو من إيحاءات، مع تعزيز قدرات الاسترخاء لديهم مما ساعد في تعزيز ثقة الأطفال في أنفسهم وتطوير قدراتهم على المشاركة في أداء المهارات المختلفة وهو تحفيز دافعيتهم نحو التعلم والمشاركة فيه. وهذا ما اتفق مع دراسة بدر ودينا (2006) بعنوان "أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال (6-8

سنوات) " حيث توصل الباحثون إلى وجود تفوق لأفراد المجموعة التجريبية الذي تعلموا باستخدام التمثيل الحركي على أفراد المجموعة الضابطة التي تعلمت بالبرنامج التقليدي .

و منه نستنتج أن البرنامج التدريبي الذهني المقترح كان له أثر إيجابي في تحسن اتجاهات الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة .

### - مناقشة الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لبرنامج التدريب الذهني المقترح حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) لصالح الذكور.

- جدول ( 09) : يوضح الفروق في اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) في القياس البعدي

الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	sig	$\alpha$	ت المحسوبة	الدلالة
ذكور	06	2.33	0.44	0.04	0.05	2.49	دال
إناث	02	1.5	0				

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول ( 09 ) نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقياس البعدي عند مستوى الدلالة 0.05 للدرجة الكلية لمقياس اتجاه الأطفال نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وذلك لصالح الذكور ، ويعزو ذلك إلى اختلاف البنية السيكلوجية بين الأطفال من مختلف الجنسين من حيث درجة الخوف وترسيخ الاعتقاد ، وهو ما يؤكد فوز وكليمر ( voss & keller 1988 ) إلى أن الفروق الجنسية موجودة حتى لدى الأطفال الرضع ، ومن المهم البحث في جذور هذه الفروق في عمليات التنشئة الاجتماعية ، وفي المعلومات المتراكمة حول الفروق البيولوجية والتشريحية بين الجنسين .(علي وحموك ، 2014 ، 234)

حيث تعتبر الإناث أكثر خوفاً وأكثر تردداً وارتياباً من الذكور نتيجة الثقافة الاجتماعية التي تكتسبها البنت في ظل المجتمع الذي أجريت فيه الدراسة ، وهو ما يؤكد محمد يحي نبهان (2008) " حيث يشير إلى أن نسبة الخوف عند الإناث أكثر منها عند الذكور أي أن الإناث أكثر اظهاراً للخوف من الذكور ، كما تختلف شدة



الخوف تبعاً لشدة تخيل الطفل، إذ تتناسب شدة الخوف طرداً مع شدة الخيال، فكلما كان الطفل أكثر تخيلاً كان أكثر تخوفاً" (نبهان، 2008، 167).

وغالبا ما تنتج الاتجاهات والميول السلبية لدى الإناث عن طريق المشاركة الوجدانية مع الأسرة ومن يخالطهم في البيئة إذ تتعلم ذلك بتقليدهم لسلوكهم من خلال ملاحظة الخوف لدى الكبار أو الإخوة أو الرفاق، ومن المعتاد أن نرى الأطفال شديدي الميول والاتجاه نحو السلبية في ممارسة الأنشطة الرياضية، فواحداً من الوالدين على الأقل لديه مخاوف شديدة منها فمثلاً الأم التي تخاف من العنف أو القفز من المرتفعات قد يعاني أطفالها من خوف مشابه ويشير هايد (Hyde) (2014) عند دراسة نتائج كل من فروق المتوسط الحسابية وفروق التباين بين الجنسين فإن عملية التغيير الاجتماعي والثقافي تلقي ظللاً من الشك على نتائج تفوق الذكور على الإناث (ماكفارلين، 2016، 276).

وهو ما اتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كارلسون (Carlson) (1994) حيث أشارت إلى أن العوامل الاجتماعية المتمثلة في الأسرة والعوامل الثقافية المتمثلة في الإعلام لعبت دوراً كبيراً في تكوين الاتجاه نحو الأنشطة البدنية لدى الذكور أكثر من الإناث.

ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لبرنامج التدريب الذهني المقترح لصالح الذكور.

#### - الاستنتاجات

- كشفت الدراسة الحالية أن الأطفال (6-8 سنوات) المنخرطين في المسبح النصف اولمبيي بوسعادة يمتلكون اتجاهات سلبية نحو تعلم السباحة .
- بينت الدراسة وجود تحسن في اتجاهات الأطفال بلغ نسبة 16.48% بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني المقترح .
- أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه الأطفال (6-8 سنوات) نحو تعلم السباحة تعزى لبرنامج التدريب الذهني المقترح حسب متغير الجنس لصالح الذكور.
- كشفت الدراسة أن الذكور والإناث يختلفون في اتجاهاتهم نحو تعلم السباحة .

## المراجع

1. الجرجاوي زياد بن علي بن محمود (2010): القواعد المنهجية التربوية لبناء الاستبيان ، ط2 مطبعة ابناء الجراح ، غزة ، فلسطين
2. حسين قاسم حسن ، احمد افتخار (2000): مبادئ واسس السباحة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
3. الحمداني دريد مجيد حميد (2016): الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة ، ط1 ، مطبعة جامعة صلاح الدين ، اربيل
4. حميد مصطفى واخرون (2010): الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ، دار الزهران ، عمان.
5. ختاتنه سامي محسن ، النوايسة فاطمة عبد الرحيم (2011): علم النفس الاجتماعي، ط1، دار الحامد ، عمان .
6. خليفة عبد اللطيف محمد (2000): الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة و النشر ، القاهرة.
7. الخولى أمين أنور (1996): أصول التربية البدنية والرياضية ، جزء "أول - ثانى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
8. الربيعي محمد داود (2012): التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة ، دار الكتب العلمية ، بيروت
9. شوية بوجمعة (2009) "تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الارضية لدى طلبة السنة ثانياة". أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - جامعة يوسف بن خدة ، الجزائر .
10. عابد زهير عبد اللطيف (2014): الراي العام وطرق قياسه ، ط3 ، دار اليازوري العلمية ، عمان .
11. علاوي محمد حسن (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة
12. علاوي محمد حسن (2007): مدخل إلى علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
13. علي قيس محمد ، حموك وليد سالم (2014) : الدافعية العقلية رؤية جديدة ، مركز دبيونو لتعلم التفكير .
14. القط محمد علي (2005) : استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة ، ج1 ، المركز العربي للنشر ، القاهرة.
15. الكرداني محمد فتحي ، يحي مصطفى علي ، ابراهيم اشرف عدلي (2014) : السباحة تعليم - تدريس - برامج ، ط1 ، مؤسسة عالم الرياضة ، الاسكندرية.
16. كماش لازم يوسف ، (2011) : التعلم الحركي والنمو الانساني ، ط1 ، دار الزهران ، عمان .
17. زيوش أحمد ، بن شهرة محمد ياسين (2018): تأثير برنامج بالتدريب الفكري مرتفع الشدة على تنمية القوة لدى طلبة تخصص الجمباز حركات البساط الارضي ، المجلد 5 ، العدد 3 ، مجلة المنظومة الرياضية ، جامعة زيان عاشور ، الجلفة.