

تأثير برنامج ارشادي نفسي لخفض مستوى القلق من السباحة

أ.د / ليلي حامد إبراهيم صوان

أ.د/ مايسة محمد عفيفي السيد

أ.م.د/ نهى عبدالعظيم عبدالحميد

الباحثة/ هبة فوزي محمد علي خليل

المقدمة

يعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وهذا النوع من الإرشاد لا ينتظر حدوث الأزمة ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها ويشير "حامد زهران" (٢٠٠٢م) أن الإرشاد النفسي يهدف إلى تحقيق الذات وتنمية مفهوم إيجابي للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية والاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدته على التعرف بنفسه على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالتها (٤):

(١٠)

ويشير "محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م) أن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية " والقلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده (١٠ : ٢٧٨)

ويتفق ذلك مع " محمود عبد الفتاح (٢٠٠٣م) إلى أن الرياضي يواجه العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين . (١٢ : ٣٧٩)

وتعتبر سباحة الزحف علي البطن أسرع أنواع السباحات التنافسية ، ولم يذكر قانون السباحة الدولي للهواة هذه السباحة بمسماها هذا، ولكن أطلق عليها السباحة الحرة (٢ : ٤١٤).

مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة من خلال عملها معلمة بوحده السباحة تردد الكثير من طالبات كلية التربية الرياضية لتعلم السباحة لاحظت علامات القلق لدى الطالبات من ممارسة السباحة والنزول في الماء وقد اخضعت الباحثة الظاهرة للدراسة فتيين رسوب الطالبات في مادة السباحة نتيجة لوجود قلق يمنعهن من اداء المهارات وهذا القلق قد يرجع الى عدم وجود خلفية سابقة للطالبات في أداء مهارات السباحة، كذلك قد يرجع هذا القلق الى رسوب عدد كبير من الطالبات في مقر السباحة، مساحة حمام السباحة لا تتناسب مع الأعداد الهائلة للطالبات في المحاضرة الواحدة، لذا رأت الباحثة أنه من الممكن إعداد برنامج ارشادي نفسي للطالبات الراسبات في مادة السباحة لمساعدتهن على التقليل من القلق من السباحة وبالتالي يصبح لديهن القدرة على حل مشكلاتهن والإقبال على تعلم مهارات السباحة دون قلق وخوف.

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال الاهتمام بالناحية النفسية ومعرفة واقع القلق لدى الطالبات الراسبات المنقولات للفصل الدراسي الثاني بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق حيث أن وجود قلق لدى الطالبة يؤخر من عملية التعلم فيحدث فاقد كبير لدى المعلمة في الوقت وكذلك الجهد وهذا القلق ينعكس أثره على باقي الطالبات مما يشكل عائق أمام المعلمة في تعليم السباحة .

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج ارشادي نفسي ومعرفة تأثيره على مستوى القلق من السباحة .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في خفض مستوى القلق من السباحة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض مستوى القلق من السباحة لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض مستوى القلق من السباحة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

١- برنامج إرشادي: هو برنامج منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة والغير مباشرة فرديا وجماعيا الهدف منها مساعدتهم في تحقيق النمو السوى والقيام بالاختيار الواعي لتحقيق التوافق النفسي، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. (٦: ٤٤٩)

٢- الإرشاد النفسي: هو عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته واستعداداته في حل المشكلات للوصول إلى الصحة النفسية التي تؤدي إلى توافقه وتتضمن عملية الإرشاد العلاجي التوصل إلى مشكلات العميل. (٧: ٢٥٢)

٣- القلق: هو إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله، ويحدث القلق عندما يشعر الفرد بالضعف أو عدم القدرة على مواجهة أعماله ومسئوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته وله أعراض متعددة منها (التوتر، ضعف القدرة على التركيز والانتباه). (١١: ٣٨٠)

الدراسات المرجعية :

هدفت دراسة أبو عوف محمد عبداللطيف (٢٠٢١م) (١) للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئ السباحة وتكونت عينة البحث من عينة قوامها (٤٠) ناشئ سباحة من لاعبي الغابة الرياضي استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية والآخرى ضابطة وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مقياس قلق المنافسة الرياضية ويرجع نسبة التحسن إلى تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي، يؤثر البرنامج الإرشادي النفسي تأثيراً إيجابياً على خفض مستويات قلق المنافسة الرياضية .

هدفت دراسة **Haron & Hossein Abadi & Sattari & Muhamad**

(٢٠١٣م) (١٤) لتأثير القدرة على السباحة على مستويات القلق لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة البحث من (١٤١) طالبة جامعية مسجلة في جامعة كيبانجان ماليزيا، استخدم الباحثون

المنهج التجريبي وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط قوي إلى حد ما بين مستوى القلق (قلق الحالة) الذي يتم الشعور به في الماء ومهارات السباحة .

هدفت دراسة Ziara (٢٠٠٥م) (١٥) للتعرف على العلاقة بين التقدم في اكتساب مهارات السباحة ومستوى القلق لدى الأطفال، وتكونت عينة البحث من (٦٩) تلميذاً، وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط قوي بين مستوى القلق (قلق الحالة) الذي يتم الشعور به في الماء ومهارات السباحة (خاصة في مرحلة التدريب المبكرة) على الرغم من تحسن مهارات السباحة، فقد انخفض متوسط مستوى القلق بشكل طفيف للغاية.

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي المجموعتين وذلك لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعه الزقازيق للعام الجامعي (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) الراسبات في الامتحان التطبيقي لمقرر السباحة للفصل الدراسي الثاني وعددهن (٢٥٨) طالبة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ عددهن (٣٩) طالبة وتم سحب (١٥) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك اصبحت عينة البحث الأساسية (٢٤) طالبة تم تقسيمهن الي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (١٢) طالبة

اعتدالية عينة البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التجانس في الفترة الزمنية يوم الأحد الموافق ٢٠٢٤/٢/١١م لمجتمع وعينة البحث للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي في المتغيرات (السن والطول والوزن والمهارات الاساسية للسباحة) وذلك ما يوضحه جدول (١ ، ٢).

جدول (١)

اعتدالية عينة البحث في بعض المتغيرات الجسمية ن = ٣٩

م	المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الجسمية	العمر الزمني	١٨.٥٣	١٨.١١	٠.٥٢	٢.٤٢
	الطول	١٦٢,١٥	١٦٢,٠٠	٤,٨١	٠,٠٩
	الوزن	٥٩,٩٣	٦٠,٠٠	٢,٣٥	٠.٠٨-

يتضح من جدول(١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات الجسمية قيد البحث تراوحت بين (-٠.١٨ : ٢.٤٢) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي.

جدول (٢)

اعتدالية مجتمع البحث في المهارات الاساسية للسباحة ن = ٣٩

م	المهارات الاساسية للسباحة	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الثقة فى الماء	١.٦٧	١.٦٩	١.٣٩	٠.١٥ -
٢	التنفس وفتح العينين فى الماء	١.٥٤	١.٥٠	٠.٤٠	٠.٣٠
٣	الوقف فى الماء	١.٣٨	١.٣٦	٠.٤٣	٠.١٤

يتضح من جدول(٢) أن معاملات الالتواء تراوحت ما بين (- ٠.١٥ : ٠.٣٠) أى أنها انحصرت بين (٣±) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في المهارات الاساسية للسباحة قيد البحث .

وسائل جمع البيانات:

- قاعده محاضرات - حمام سباحة - ادوات مساعدة فى تعليم السباحة
- مقياس القلق من السباحة إعداد/محمد حسن علاوي: قامت الباحثة باستخدام المقياس بهدف خفض مستوى القلق من السباحة في ضوء إجاباتهم علي أسئلة الاستمارة، تتكون هذه الاستمارة

من عدد ٢٤ سؤال يتم الإجابة عنها بطريقة الاختيار من متعدد بمقياس ثلاثي التدرج (نعم، غير متأكد، لا)، تصحح الاستمارة لتصيح (٢، ١، ٠) لتكون أقل درجة للمقياس (صفر) ، والدرجة المتوسطة (٢٤) والدرجة العظمى (٤٨) درجة

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٢ وحتى الفترة ٢٠٢٤/٢/٢٥ على العينة الاستطلاعية وذلك بهدف إجراء المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث .
المعاملات العلمية لمقياس القلق من السباحة:

صدق الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/١٢ وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القلق من السباحة ن = ١٥

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟	٠,٨٢٨
٢	هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة ؟	٠,٧١٤
٣	قبل أن تشترك في درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر ؟	٠,٧٢٢
٤	أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق ؟	٠,٧٥٣
٥	هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء ؟	٠,٧٨٦
٦	هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟	٠,٨٤٣
٧	هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك ؟	٠,٧٩٨
٨	هل تشعر بالضيق عندما يدخل الماء في أنفك أو في فمك ؟	٠,٦٧٨
٩	هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك ؟	٠,٧٨٠

٠,٨٤٢	١٠ هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك ؟
٠,٧٥٧	١١ هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك ؟
٠,٧٣٨	١٢ هل مياه حمام السباحة تبدو لك بادة بصورة واضحة ؟
٠,٦٥٧	١٣ هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من حافة الحمام؟
٠,٦٨٣	١٤ هل تفضل القفز من فوق الحمام بالرأس أولا ؟
٠,٨١٨	١٥ هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام ؟
٠,٧٩٨	١٦ هل يبتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق ؟
٠,٦٧٨	١٤ هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء ؟
٠,٧٨٠	١٨ هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء ؟
٠,٧٩٦	١٩ هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك ؟
٠,٧٢٦	٢٠ هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟
٠,٨٥٤	٢١ هل يبتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟
٠,٧٩٦	٢٢ هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة ؟
٠,٧٢٦	٢٣ هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟
٠,٧٥٤	٢٤ هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة ؟

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة

إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب معامل الثبات على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك بتطبيق

معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية يوم الاحد الموافق ٢٥/٤/٢٠٢٤ م ، وجدول (٤) يوضح

ذلك.

جدول (٤)

ثبات المقياس بتطبيق التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ $n = 15$

الأبعاد	معامل الثبات
التجزئة النصفية	٠,٧٨٦
معامل ألفا كرونباخ	٠,٧٢٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$.

يتضح من جدول (٤) أن معامل الثبات يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

البرنامج الإرشادي النفسي المقترح (إعداد الباحثة) :

أهمية البرنامج:

- تحسين الثقة بالنفس ومواجهة المواقف الصعبة.
- تحسين مستوى القلق وعدم الخوف من السباحة .
- التواصل والتفاعل مع الآخرين.
- الاندماج داخل المجتمع.
- تعزيز الإيجابي وعدم النظر إلى السلبي.

أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج :

خفض مستوى القلق من السباحة لاكتسابهن مهارات ومفاهيم تساعدن على تناول مشكلاتهن بطريقة إيجابية وبالتالي مواجهة المشاكل والتغلب عليها بفاعلية، وتعلم سباحة لزحف على البطن.

الاهداف الفرعية للبرنامج:

- تعريف الطالبات كيفية خفض مستوى القلق من السباحة ويتم ذلك داخل وحدات البرنامج.
- مساعدة الطالبات على إدراك الصلة بين اضطرابهم الانفعالي وجودة الحالة الانفعالية اثناء تعلمهن للسباحة .

- تنمية الثقة بالنفس وذلك من خلال فهم الذات بالطريقة الصحيحة لخفض مستوى القلق الناتج من تعلم السباحة .

- المدة الزمنية للبرنامج:

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في محتوى البرنامج

النسبة المئوية لآراء الخبراء	رأى الخبراء	محتوى البرنامج
%٩٠	٦ أسابيع	الفترة الكلية للبرنامج
%٩٠	٣	عدد الوحدات في الأسبوع
%١٠٠	٩٠	زمن كل وحدة تدريبية

يتضح من جدول (٥) رأى الخبراء في تحديد الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية بواقع (٦) اسابيع، (٣) وحدات اسبوعيه، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة بإجمالي زمن البرنامج (١٦٢٠) دقيقة، البرنامج

محاور وأبعاد البرنامج:

١- المحور الأول : الهدف من الجلسة

٢- المحور الثاني: الإرشاد النفسي بزمن (٣٠) دقيقة

٣- المحور الثالث: الأحماء بزمن (١٠) دقائق

٤- المحور الرابع : المهاري بزمن (٤٥) دقيقة

٥- المحور الخامس : الختام بزمن (٥) دقائق

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية علي العينة الاستطلاعية يومي الخميس والأحد

الموافقان ٢٠٢٤/٢/١٥ ، ٢٠٢٤/٢/١٨ بتطبيق وحدتين من البرنامج وذلك بهدف :

١- التأكد من صلاحية المكان المختار لأجراء التطبيق.

٢- مدى استجابة الطالبات للبرنامج.

٣- التأكد من أن الزمن المحدد للجلسة كافي.

- ٤- إكساب الباحثة خبرة تساعدها على تعديل الأشياء غير الواضحة في البرنامج.
 ٥- معرفة الطريقة التي سيتم بها تطبيق جلسات برنامج الإرشاد الرياضي - النفسي - المهاري.
 ٦- التعرف على الصعوبات والمشكلات التي سوف تواجه الباحثة .
 ٧- التأكد من قابلية البرنامج للتنفيذ.

إجراءات تنفيذ التجربة:

القياسات القبلية: تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، واعتمد التقييم لمتغيرات سباحة الزحف على البطن على النقد الذاتي الموضوعي لثلاث محكمين يأخذ متوسط الدرجات لهم حيث كانت الدرجة لكل مفردة (١٠) درجات .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمقياس

$$ن=١٢=٢=١$$

القلق من السباحة قيد البحث

قيمة ت	الفروق بين متوسطين	التجريبية		الضابطة		العبارة
		ع	س	ع	س	
٠.١٥	٠.٠٤	٠.٢١	٠.٠٤	٠.٣٣	٠.٠٨	هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة؟
٠.٠٤	٠.٠٢	٠.٢٧	٠.٠٨	٠.٣٧	٠.١	هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة؟
٠.٠٥	٠.٠٢	٠.٢٣	٠.٠٦	٠.٣٢	٠.٠٨	قبل أن تشترك في درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر؟
٠.٠٦	٠.٠١	٠.٤٠	٠.١	٠.٣٦	٠.١١	أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق؟
٠.٢٢	٠.٠١	٠.٤٢	٠.١٦	٠.٤١	٠.١٥	هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء؟
٠.١٣	٠.٠١	٠.٩٣	٠.٧١	٠.٩٣	٠.٧٢	هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على

						عمق مستوى الصدر ؟
٠.١٧	٠.٠١	٠.٥٣	٠.٢٣	٠.٥٣	٠.٢٤	هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك ؟
٠.٢٦	٠.٠١	٠.٢٨	٠.٠٨	٠.٣٠	٠.٠٩	هل تشعر بالضييق عندما يدخل الماء في أنفك ؟
٠.١٤	٠.٠٢	٠.٤٦	٠.٢٤	٠.٤٨	٠.٢٦	هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك ؟
٠.٢٢	٠.٠١	٠.٣١	٠.٠٨	٠.٢٨	٠.٠٧	هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك ؟
٠.١٨	٠.٠٢	٠.٤٢	٠.٢	٠.٣٩	٠.١٨	هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك ؟
٠.٠٧	٠.٠١	٠.٥٥	٠.١٦	٠.٥٢	٠.١٥	هل مياه حمام السباحة تبدو لك بادة بصورة واضحة
٠.١٧	٠.٠١	٠.٥٠	٠.١٨	٠.٥٤	٠.١٩	هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام ؟
٠.١٦	٠.١٨	٠.٨٨	٠.٦٧	٠.٨٨	٠.٤٩	هل تفضل القفز من فوق الحمام بالرأس أولا
٠.١٤	٠.٠١	٠.٧٨	٠.٤٢	٠.٧٨	٠.٤١	هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام ؟
٠.٢٤	٠.١٤	٠.٩١	٠.٥٩	٠.٩٣	٠.٧٣	هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق ؟
٠.٢١	٠.٠٢	٠.٩٢	٠.٧٧	٠.٩١	٠.٧٩	هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في

						الماء ؟
٠.١٥	٠.٠١	٠.١٩	٠.٠٤	٠.٢١	٠.٠٣	هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء ؟
٠.١٨	٠.٠٣	٠.٣١	٠.٠٩	٠.٢٥	٠.٠٦	هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك ؟
٠.٢٢	٠.٠٢	٠.٦٧	٠.٣	٠.٦٥	٠.٢٨	هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟
٠.٢٤	٠.٠٢	٠.٩٧	٠.٣٧	٠.٨٥	٠.٣٩	هل يبتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟
٠.١٣	٠.٠٢	٠.٥٤	٠.٢٢	٠.٥٥	٠.٢٤	هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة ؟
٠.٢٠	٠.٠١	٠.٦٠	٠.٢٧	٠.٥٧	٠.٢٦	هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟
٠.١٠	٠.٤٧	٠.٢٥	٠.٥	٠.٢٤	٠.٠٣	هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة
١.٩٥	٠.٤٩	٤.٨٨	٧.٣٥	٥.٧١	٧.٨٤	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس القلق من السباحة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية
في سباحة الزحف على البطن قيد البحث

ن=١ ن=٢ = ١٢

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين متوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
الهبوط والانزلاق على البطن	١.٦٢	٠.٨٧	١.٥٤	١.٧٥	٠.٠٨	٠.٢١
ضربات الرجلين	٢.٣٨	٠.٥١	٢.١٥	٠.٩٩	٠.٢٣	٠.٦٧
حركات الذراعين	١.٧٧	٠.٧٣	١.٦٢	٠.٦٥	٠.١٥	٠.٥٢
التنفس	١.٦٢	٠.٧٧	١.٥٤	٠.٩٧	٠.٠٨	٠.٢٢
التوافق العام	١.٦٥	٠.٥٥	١.٧٧	٠.٧٣	٠.٠٨	٠.٢١

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (٧) الي عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في سباحة الزحف على البطن مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

تطبيق البرنامج : بعد انتهاء الباحثة من وضع البرنامج المقترح وتم عرضه على المحكمين قامت بتطبيق البرنامج على عينة البحث البالغ عددهم (١٢) طالبة وتمثل العينة التجريبية فقط على ان يتم دمج المجموعتين التجريبية والضابطة في الجزء العملي في المحاضرة من يوم الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٨ م الي يوم الموافق ٢٠٢٤/٤/١٧ م أي لمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل (١٨) جلسة بزمناً (٩٠) دقيقة للجلسة .

القياسات البعدية: تم اجراء القياسات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح وذلك اعتباراً من السبت يوم ٢٠٢٤/٤/١٨ م .

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث تم إجراء المعالجات الاحصائية التالية باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss): (المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط- نسب التحسن- الوسيط- اختبار "ت" لمجموعتين متساويتين .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الاول :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمقياس القلق من السباحة ن =

١٢

قيمة ت	الفروق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		العبرة
		ع	س	ع	س	
*٨.٢١	١.٢٢	٠.٥٣	١.٣٠	٠.٣٣	٠.٠٨	هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة
*٧.٦٢	٠.٩٢	٠.٦٤	١.٠٢	٠.٣٧	٠.١	هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة ؟
*٧.٩٦	١.١٤	٠.٧٣	١.٢٢	٠.٣٢	٠.٠٨	قبل أن تشترك في درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر ؟
*٨.٢٦	١.٢٧	٠.٧٠	١.٣٨	٠.٣٦	٠.١١	أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق ؟
*٩.١١	١.٠٣	٠.٦٣	١.١٨	٠.٤١	٠.١٥	هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء ؟
*٨.٥٩	٠.٩٥	٠.٧٨	١.٦٧	٠.٩٣	٠.٧٢	هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟
*٧.٣٦	١.٢	٠.٦١	١.٤٤	٠.٥٣	٠.٢٤	هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على

						عمق أعلى من رأسك ؟
*٨.٥٨	١.٤٦	٠.٥٩	١.٥٥	٠.٣٠	٠.٠٩	هل تشعر بالضييق عندما يدخل الماء في أنفك أو في فمك ؟
*٩.٣١	١.٣٥	٠.٥٤	١.٦١	٠.٤٨	٠.٢٦	هل تشعر بالقلق عندما يدخل الماء عينيك ؟
*٨.٧٥	١.٠١	٠.٤٨	١.٠٨	٠.٢٨	٠.٠٧	هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك ؟
*٧.٦٩	١.٠٩	٠.٦٤	١.٢٧	٠.٣٩	٠.١٨	هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك ؟
*٧.٥٨	١.١٩	٠.٦٨	١.٣٤	٠.٥٢	٠.١٥	هل مياه حمام السباحة تبدو لك بادة بصورة واضحة ؟
*٨.٤٢	١.٢٤	٠.٥٩	١.٤٣	٠.٥٤	٠.١٩	هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام
*٨.٦٣	١.١٦	٠.٤٧	١.٦٥	٠.٨٨	٠.٤٩	هل تفضل القفز من فوق الحمام بالرأس أولا ؟
*٧.٩٨	١.٢٨	٠.٤٦	١.٦٩	٠.٧٨	٠.٤١	هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام ؟
*٧.٥٢	٠.٩٧	٠.٦٠	١.٧٠	٠.٩٣	٠.٧٣	هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق ؟
*٨.٠٨	٠.٩٤	٠.٥٥	١.٧٣	٠.٩١	٠.٧٩	هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء ؟
*٧.٩١	١.٤٥	٠.٧٠	١.٤٨	٠.٢١	٠.٠٣	هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند

						وجودك في الماء ؟
*٧.٩٢	١.٢٥	٠.٧٥	١.٣١	٠.٢٥	٠.٠٦	هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك ؟
*٨.٠٥	١.٢٣	٠.٦٦	١.٥١	٠.٦٥	٠.٢٨	هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة
*٧.٦٣	١.٤١	٠.٣٩	١.٨٠	٠.٨٥	٠.٣٩	هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟
*٧.٥٥	٠.٨	٠.٧١	١.٠٤	٠.٥٥	٠.٢٤	هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة ؟
*٨.٥٩	١.٤٢	٠.٤٦	١.٦٨	٠.٥٧	٠.٢٦	هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟
*٧.٦٢	١.٠٣	٠.٧٢	١.٠٦	٠.٢٤	٠.٠٣	هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة ؟
*١٤.١٧	٢٦.٣٩	٦.٨٦	٣٤.٢	٥.٧١	٧.٨٤	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 2.201$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي

لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لمقياس القلق من السباحة قيد البحث .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

في سباحة الزحف على البطن $n = 12$

قيمة ت	الفروق بين متوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		متغيرات
		ع	س	ع	س	
*١٣.٤٢	٤.٤٦	٠.٦٤	٦.٠٨	٠.٨٧	١.٦٢	الطفو والانزلاق على البطن
*١٧.٣٢	٣.٠٨	٠.٦٦	٥.٤٦	٠.٥١	٢.٣٨	ضربات الرجلين
*١٥.١٤	٤.٣٨	٠.٦٩	٦.١٥	٠.٧٣	١.٧٧	حركات الذراعين
*٩.٤٣	٣.٢٣	٠.٦٩	٤.٨٥	٠.٧٧	١.٦٢	التنفس
*٩.٨٦	٣.٤٦	٠.٥٥	٥.١٥	٠.٩٥	١.٦٩	التوافق الكلى

قيمة (ت) الجدولية عند $\alpha = 0.05 = 2.201$

بناء على ما ورد بنتائج جدول (٩) الى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة في سباحة الزحف على البطن قيد البحث .

عرض نتائج الفرض الثانى:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمقياس القلق من السباحة ن

$n = 12$

قيمة ت	الفروق بين متوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		العبارة
		ع	س	ع	س	
*١٧.٥٩	١.٨٤	٠.٣١	١.٨٨	٠.٢١	٠.٠٠٤	هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة
*١٨.٣٦	١.٨١	٠.٣٠	١.٨٩	٠.٢٧	٠.٠٠٨	هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة ؟
*١٨.٥٧	١.٨٢	٠.٣١	١.٨٨	٠.٢٣	٠.٠٠٦	قبل أن تشترك في درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر ؟

*١٧.٦٣	١.٧٩	٠.٣٠	١.٨٩	٠.٤٠	٠.١	أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق ؟
*١٨.٥٤	١.٧٦	٠.٢٦	١.٩٢	٠.٤٢	٠.١٦	هل تشعر بالضييق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء ؟
*١٧.٥٩	١.٢٣	٠.٢١	١.٩٤	٠.٩٣	٠.٧١	هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟
*١٧.٦٣	١.٧٣	٠.١٨	١.٩٦	٠.٥٣	٠.٢٣	هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك ؟
*١٨.٥٢	١.٨٢	٠.٢٨	١.٩٠	٠.٢٨	٠.٠٨	هل تشعر بالضييق عندما يدخل الماء في أنفك أو في فمك ؟
*١٧.٦٣	١.٦٥	٠.٢٠	١.٨٩	٠.٤٦	٠.٢٤	هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك ؟
*١٨.٧٤	١.٨٧	٠.٢١	١.٩٥	٠.٣١	٠.٠٨	هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك ؟
*١٧.٥٤	١.٦٨	٠.٣١	١.٨٨	٠.٤٢	٠.٢	هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك ؟
*١٧.٣٦	١.٧٣	٠.٣٠	١.٨٩	٠.٥٥	٠.١٦	هل مياه حمام السباحة تبدو لك بادة بصورة واضحة ؟
*١٨.٤٥	١.٧٦	٠.٢١	١.٩٤	٠.٥٠	٠.١٨	هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام ؟
*١٨.٦٣	١.٢٢	٠.٣٠	١.٨٩	٠.٨٨	٠.٦٧	هل تفضل القفز من فوق الحمام بالرأس أولا

*١٨.٥٧	١.٤٨	٠.٢٩	١.٩٠	٠.٧٨	٠.٤٢	هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام ؟
*١٧.٦٣	١.٣٥	٠.٢٢	١.٩٤	٠.٩١	٠.٥٩	هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق ؟
*١٧.٥٢	١.٢١	٠.١٤	١.٩٨	٠.٩٢	٠.٧٧	هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء ؟
*١٨.٤٢	١.٩٤	٠.١٤	١.٩٨	٠.١٩	٠.٠٤	هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء ؟
*١٨.٦٣	١.٨٢	٠.٢٧	١.٩١	٠.٣١	٠.٠٩	هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك ؟
*١٨.٦٩	١.٦١	٠.٢٧	١.٩١	٠.٦٧	٠.٣	هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟
*١٧.٥٢	١.٥٣	٠.٢٨	١.٩٠	٠.٩٧	٠.٣٧	هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟
*١٨.٦٣	١.٧٤	٠.٣٠	١.٩٦	٠.٥٤	٠.٢٢	هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة ؟
*١٧.٥٨	١.٦٧	٠.٢٢	١.٩٤	٠.٦٠	٠.٢٧	هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟
*١٨.٤٣	١.٣٩	٠.٣٠	١.٨٩	٠.٢٥	٠.٥	هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة ؟
*٣٩.٦٣	٣٨.٧٧	٥.٢٤	٤٦.١	٤.٨٨	٧.٣٥	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 2.201$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي

لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس القلق من السباحة قيد البحث .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

في سباحة الزحف على البطن

قيمة ت	الفروق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات
		ع	س	ع	س	
* ١٨.٦٣	٦.٦٩	٠.٨٣	٨.٢٣	١.٧٥	١.٥٤	الطفو والانزلاق على البطن
* ٢٢.١٥	٥.٦٢	٠.٨٣	٧.٧٧	٠.٩٩	٢.١٥	ضربات الرجلين
* ٢١.٣٨	٥.٧٦	٠.٦٥	٧.٣٨	٠.٦٥	١.٦٢	حركات الذراعين
* ١٣.٥٧	٦.٠٨	٠.٦٥	٧.٦٢	٠.٩٧	١.٥٤	التنفس
* ١٤.٦٢	٦.١٥	٠.٩٥	٧.٩٢	٠.٧٣	١.٧٧	التوافق الكلي

قيمة (ت) الجدولية عند $\alpha = ٠.٠٥ = ٢.٢٠١$

بناء على ما ورد بنتائج جدول (١١) الي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في سباحة الزحف على البطن قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

لمقياس القلق من السباحة ن = ١ ن = ٢ = ١٢

قيمة ت	الفروق بين متوسطين	الضابطة		التجريبية		العبرة
		ع	س	ع	س	
١٢.٨٦ *	٠.٥٨	٠.٥٣	١.٣٠	٠.٣١	١.٨٨	هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة
١٢.٩٣ *	٠.٨٧	٠.٦٤	١.٠٢	٠.٣٠	١.٨٩	هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة؟
١٣.٣٩	٠.٦٦	٠.٧٣	١.٢٢	٠.٣١	١.٨٨	قبل أن تشترك في درس للسباحة هل

						تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر ؟
١٣.٢٤ *	٠.٥١	٠.٧٠	١.٣٨	٠.٣٠	١.٨٩	أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق ؟
١٣.٣٩ *	٠.٧٤	٠.٦٣	١.١٨	٠.٢٦	١.٩٢	هل تشعر بالضييق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء ؟
١٢.٢٨ *	٠.٢٧	٠.٧٨	١.٦٧	٠.٢١	١.٩٤	هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟
١٣.٦٤ *	٠.٥٢	٠.٦١	١.٤٤	٠.١٨	١.٩٦	هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك ؟
١٣.٢٨ *	٠.٣٥	٠.٥٩	١.٥٥	٠.٢٨	١.٩٠	هل تشعر بالضييق عندما يدخل الماء في أنفك أو في فمك ؟
١٣.٢٤ *	٠.٢٨	٠.٥٤	١.٦١	٠.٢٠	١.٨٩	هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك ؟
١٢.٣٦ *	٠.٨٧	٠.٤٨	١.٠٨	٠.٢١	١.٩٥	هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك ؟
١٢.٢٤ *	٠.٦١	٠.٦٤	١.٢٧	٠.٣١	١.٨٨	هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك ؟
١٢.٦٩ *	٠.٥٥	٠.٦٨	١.٣٤	٠.٣٠	١.٨٩	هل مياه حمام السباحة تبدو لك بادة بصورة واضحة ؟
١٣.٥٧ *	٠.٥١	٠.٥٩	١.٤٣	٠.٢١	١.٩٤	هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام ؟
١٢.٥٤ *	٠.٢٤	٠.٤٧	١.٦٥	٠.٣٠	١.٨٩	هل تفضل القفز من فوق الحمام بالرأس أولا
١٢.٨٥ *	٠.٢١	٠.٤٦	١.٦٩	٠.٢٩	١.٩٠	هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام ؟
١٣.٣٥	٠.٢٤	٠.٦٠	١.٧٠	٠.٢٢	١.٩٤	هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء

*						العميق ؟
١٣.٢٦	٠.٢٥	٠.٥٥	١.٧٣	٠.١٤	١.٩٨	هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء ؟
١٣.٥٤	٠.٠٥	٠.٧٠	١.٤٨	٠.١٤	١.٩٨	هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء ؟
١٢.٥٧	٠.٠٦	٠.٧٥	١.٣١	٠.٢٧	١.٩١	هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك ؟
١٢.٣٦	٠.٠٤	٠.٦٦	١.٥١	٠.٢٧	١.٩١	هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟
١٢.٨٢	٠.٠١	٠.٣٩	١.٨٠	٠.٢٨	١.٩٠	هل يبتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟
١٣.٨٥	٠.٩٢	٠.٧١	١.٠٤	٠.٣٠	١.٩٦	هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة ؟
١٣.٥٨	٠.٢٦	٠.٤٦	١.٦٨	٠.٢٢	١.٩٤	هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟
١٣.٠٦	٠.٨٣	٠.٧٢	١.٠٦	٠.٣٠	١.٨٩	هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة ؟
١٨.٣٩	١١.٨٩	٦.٨٦	٣٤.٢	٥.٢٤	٤٦.١	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة (ت) الجدولية عند $0.05 = 2.074$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمقياس قيد البحث .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في سباحة الزحف على البطن ن=١=٢=١٢

قيمة ت	الفروق بين متوسط بين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات
		ع	س	ع	س	
*٧.١١	٢.١٥	٠.٦٤	٦.٠٨	٠.٨٣	٨.٢٣	الطفو والانزلاق على البطن
*٧.٥٤	٢.٣١	٠.٦٦	٥.٤٦	٠.٨٣	٧.٧٧	ضربات الرجلين
*٦.٧٩	١.٢٣	٠.٦٩	٦.١٥	٠.٦٥	٧.٣٨	حركات الذراعين
*١٠.٧٧	٢.٧٧	٠.٦٩	٤.٨٥	٠.٦٥	٧.٦٢	التنفس
*١٠.٧٧	٢.٧٧	٠.٥٥	٥.١٥	٠.٩٥	٧.٩٢	التوافق الكلي

قيمة (ت) الجدولية عند $٠.٠٥ = ٢.٠٧٤$

بناء على ما ورد بنتائج جدول (١٣) الي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في سباحة الزحف على البطن قيد البحث .

مناقشة نتائج الفرض الاول :

تشير النتائج الواردة بجدول (٨) إلى وجود فروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمقياس القلق من السباحة للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢.٢٠١) قد تراوحت ما بين ($٧.٣٦ : ٩.٣١$) وفي اجمالي المقياس (١٤.٧٠)، فقد تراوح متوسط درجه استجابة القياس القبلي للمقياس مستوى خفض القلق من السباحة قيد البحث ($٠.٠٣ : ٠.٩٨$) درجه و باجمالي متوسط المقياس (٧.٨٤) درجه، كما تراوح متوسط درجه استجابة القياس البعدي للمقياس مستوى خفض القلق من السباحة قيد البحث ($١.٠٢ : ١.٨٠$) درجه و باجمالي متوسط المقياس (٣٤.٢٣) درجه، كما تراوح متوسط فرق درجه استجابة بين القياسين القبلي والبعدي للمقياس مستوى خفض القلق من قيد البحث ($٠.٧٥ : ١.٤٧$) درجه و باجمالي متوسط المقياس (٢٦.٣٩) درجه ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

كما تشير نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي سباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٠٢٠١) قد تراوحت ما بين (٩.٢٣ : ١٧.٣٢) فقد جاءت متوسط القياس القبلي لمتغيرات سباحة الزحف على البطن تراوحت ما بين (١.٦٢ : ٢.٣٨) درجه كما تراوحت متوسط القياس البعدي لمتغيرات سباحة الزحف على البطن ما بين (٤.٨٥ : ٦.١٥) درجه ، كما تراوح متوسط الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٣.٠٨ : ٤.٤٦) درجه ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التعليمي الذي يقوم على خفض مستوى القلق من السباحة من خلال تدريبات ازالة القلق من السباحة والتدريب على الاداء الفني لسباحة الزحف على البطن قيد البحث، وفي هذا الصدد قد أشار أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تدريبها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية (٣ : ٣)

ويشير " محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٣م) إلى أنه في المجال الرياضي يواجه الرياضي العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء في أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين . (١٢ : ٣٧٩)

وكذلك تتفق مع دراسة Muhamad, Tajul & Sattari, Hasti & Hossein Abadi, Fariba & Haron, Zolkepli (٢٠١٣) (١٤) والتي كانت من اهم نتائجها وجود ارتباط قوي إلى حد ما بين مستوى القلق (قلق الحالة) الذي يتم الشعور به في الماء ومهارات السباحة وأن تعلم كيفية السباحة يقلل من مستويات القلق لدى طالبات الكليات . وتري الباحثة أن مدى أهمية برامج الارشادي النفسي لخفض مستوى القلق من السباحة لتعلم سباحة الزحف على البطن ومدى تأثير ذلك على نتائج المجموعة الضابطة فيما لو تم تطبيق البرنامج على المجموعتين، بهذا يتحقق

الفرض الاول والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في خفض مستوى القلق من لصالح القياس البعدي ."

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشير النتائج الواردة بجدول (١٠) إلى وجود فروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمقياس مستوى خفض القلق من السباحة للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٠٢٠١) قد تراوحت ما بين (١٧.٣٦ : ١٨.٧٤) وفي اجمالي المقياس (٣٩.٦٣)، فقد تراوح متوسط درجة استجابة القياس القبلي للمقياس مستوى خفض القلق من السباحة قيد البحث (٠.٠٤ : ٠.٧٩) درجة وباجمالي متوسط المقياس (٧.٣٥) درجة، كما تراوح متوسط درجة استجابة القياس البعدي للمقياس مستوى خفض القلق من السباحة قيد البحث (١.٨٨ : ١.٩٨) درجة وباجمالي متوسط المقياس (٤٦.١٢) درجة، كما تراوح متوسط فرق درجة استجابة بين القياسين القبلي والبعدي للمقياس مستوى خفض القلق من السباحة تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث (١.١٩) : (١.٩٤) درجة وباجمالي متوسط المقياس (٣٨.٧٧) درجة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

كما تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي سباحة الزحف على البطن للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٠٢٠١) قد تراوحت ما بين (١٣.٥٧ : ٢٢.١٥) فقد جاءت متوسط القياس القبلي لمتغيرات سباحة الزحف على البطن تراوحت ما بين (١.٥٤ : ٢.١٥) درجة كما تراوحت متوسط القياس البعدي لمتغيرات سباحة الزحف على البطن ما بين (٧.٣٨ : ٨.٢٣) درجة ، كما تروح متوسط الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٥.٦٢ : ٦.٦٩) درجة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج الارشادي النفسي الذي يحتوى على اسلوب المحاضرة المناقشة والحوار وذلك لتعزيز والتقبل غير المشروط للقلق من السباحة كذلك ووجود الواجب المنزلي للطالبات لخفض مستوى القلق للطالبات المجموعة التجريبية قيد البحث، وفي هذا الصدد يشير حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢) بأن هدف الإرشاد النفسي إلى تحقيق

الذات وتنمية مفهوم إيجابي للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية والاجتماعية والمهنية وتحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدته على التعرف بنفسه على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالتها (٤ : ١٠)

يري "حامد عبد السلام زهران" (٢٠٠٥): بان العملية الإرشادية بأنها "مجموعة من الخطوات المهنية أو المراحل، والتي يتعين على المرشد النفسي أن يسلكها مع العميل بهدف مساعدته على فهم ذاته وتنمية ما لديه من قدرات وإمكانيات واستعدادات، مما يساعده علي التغلب على مشكلاته المختلفة، ويؤدي به إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي . (٥ : ٢٦٠)

تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه محمد جودة عبدالحميد قنديل (٢٠٢٣) (٩) والتي جاءت اهم نتائجه يؤثر استخدام برنامج الإرشاد النفسي تأثيرا إيجابيا دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) في أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسي لسباحي (٨٠٠) متر حرة ، تحسن قدرة أفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسي أسهم في تحسين المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة ، بهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض مستوى القلق من السباحة لصالح القياس البعدي . "

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

تشير النتائج الواردة بجدول (١٢) إلى وجود فروق بين متوسط القياسين البعديين لمقياس مستوى خفض القلق من السباحة للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٠٠٧٤) قد تراوحت ما بين (١٢.٢٤ : ١٣.٨٥) وفي اجمالي المقياس (٢٨.٣٩) ، فقد تراوح متوسط درجه استجابة القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمقياس مستوى خفض القلق من السباحة قيد البحث (١.٨٨ : ١.٩٨) درجه وياجمالي متوسط المقياس (٤٦.١٢) درجه، كما تراوح متوسط درجه استجابة القياس البعدي للمجموعة الضابطة للمقياس مستوى خفض القلق من السباحة قيد البحث (١.٨٠ : ١.٠٢) درجه وياجمالي متوسط المقياس (٣٤.٢٣) درجه ، كما تراوح متوسط فرق درجه استجابة بين القياسين القبلي والبعدي للمقياس مستوى خفض القلق من السباحة قيد البحث

(٠.١٠ : ٠.٩٢) درجة وإجمالي متوسط المقياس (١١.٨٩) درجة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

كما تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق بين متوسط القياسين البعديين في سباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة والضابطة قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢.٠٧٤) قد تراوحت ما بين (٦.٧٩ : ١٠.٤٤) فقد جاءت متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات سباحة الزحف على البطن تراوحت ما بين (٧.٣٨ : ٨.٢٣) درجة كما تراوحت متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات سباحة الزحف على البطن ما بين (٤.٨٥ : ٦.١٥) درجة ، كما تراوح متوسط الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (١.٢٣ : ٢.٧٧) درجة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج الارشادي لخفض مستوى القلق من السباحة قيد البحث، وفي هذا الصدد قد وأشار "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٠م) أن القلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية " والقلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده (١٠ : ٢٧٨) .

كما أشار أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تدريبها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية (٣ : ٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة Ziara (٢٠٠٥)(١٥) والتي جاءت نتائجها على الرغم من تحسن مهارات السباحة، فقد انخفض متوسط مستوى القلق بشكل طفيف للغاية ، كما يبدو أن تقدم تعلم السباحة يعتمد على تمارين متكررة بشكل منهجي، والتي (عاجلاً أم آجلاً) ستجلب التأثيرات المرغوبة. وهذا بدوره لا يعني بالضرورة انخفاض مستوى القلق، بهذا يتحقق الفرض الثالث والذي

ينص علي" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض مستوى القلق من السباحة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

- ١- البرنامج الارشادي النفسي له تأثير إيجابي لخفض مستوى القلق من السباحة من خلال نتائج البحث
- ٢- وجود فروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمقياس القلق من السباحة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث.
- ٣- وجود فروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمقياس القلق من لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث
- ٤- وجود فروق بين متوسط القياسين البعديين لمقياس القلق من السباحة للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

التوصيات :

- ١- الاهتمام بتطبيق برامج الارشاد النفسي لطالبات كلية تربية رياضية .
- ٢- الاهتمام بتطبيق مقياس القلق من السباحة لطالبات كلية تربية رياضية.
- ٣- الاستعانة بالمتخصصين في الجانب النفسي لطالبات كلية تربية رياضية لحل المشكلات النفسية التي تواجههن.
- ٤- توجيه المتخصصين إلى معالجة مشكلات طالبات كلية تربية رياضية المستجدين التي يعانون منها التي من شأنها إن تفيد في تخفيض مستوى القلق .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو عوف محمد عبداللطيف (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى ناشئى السباحة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
- ٢- اسامة كامل راتب (١٩٩٩م) " تعليم السباحة " ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢) تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- حامد زهران (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة.
- ٥- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) التوجيه والإرشاد النفسي عالم الكتب ، القاهرة.
- ٦- حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٨) : التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب ، القاهرة.
- ٧- فوزي جبل(٢٠٠٠م):الصحة النفسية وبيكولوجية الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- ٨- محمد شمعون، ماجدة اسماعيل (٢٠٠٢) : التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٩- محمد جودة عبد الحميد قنديل (٢٠٢٣). تأثير برنامج إرشادي نفسي لتحسين أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسي على المستوى الرقمي لسباحي ٨٠٠ متر حرة. مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٩م) : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ١٢- محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٣م):الدراسة النفسية للعدوان والتعصب في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- ولاء محمد كامل العبد (٢٠٢٠). فاعلية الموديول الذاتي الإيجابي في خفض حالة قلق تعلم السباحة وعلاج صعوبات التعلم في سباحة الصدر. مجلة تطبيقات علوم الرياضة،

المراجع الأجنبية

- ١٤- Muhamad, T. A. B., Sattar, H., Abadi, F. H., & Haron, Z. (٢٠١٣). The effect of swimming ability on the anxiety levels of female college students. Asian Social Science.,
- ١٥- Ziara, W. (٢٠٠٥). Relationships between progress in acquisition of swimming skills and anxiety level in ten-year-old children. Hum. Mov.