

تأثير برنامج تعليمى على القلق والخوف من الماء ومستوى أداء سباحة الزحف على البطن فى المياه المفتوحة

د. / أحمد محمد محمد على عبد الجيد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الخوف والقلق من أهم المشكلات الفنية التى تؤثر بصورة إيجابية تؤدي إلى بذل مزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء. وتؤثر بصورة سلبية تؤدي إلى إعاقة الأداء والارتقاء به. ويشير حسان شمس باشا (٢٠٠٥م) إلى أن الخوف هو رد الفعل الناتج عن الإحساس بالألم ومصدره عدم الثقة والافتقار إلى الشجاعة فالخوف هو مصدر الصورة النفسية للألم. (٤) ويؤكد أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) أن القلق أحد الانفعالات العامة وأكثرها ارتباطاً بالأداء الرياضى وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التى تنجم عن الاحباط الفعلى أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل ارضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يتحسن الحال فإن القلق يستحكم. وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف. (٢ : ١١٢)

ويذكر حمدى عويس على (١٩٩٧م) نقلاً عن بوركوفيك Borkovec (١٩٧٦م) وعن برنستين Bernstein (١٩٧٧م) بأن القلق عبارة عن ردود أفعال متداخلة (فسيولوجية ونفسية وسلوكية) (٥ : ٢٣). ويرى محمد على الكرديسى (٢٠٠٥م) أن القلق ينتج إما عن خوف من المستقبل (العلمى) أو صراع داخل النفس بين نوازعها والقيود التى تحول دون هذه النوازع. والخوف ينتهى عادة بانتهاء بواعثه. (١٣) ويرى فاروق عثمان (٢٠٠١م) أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذى يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعنى الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البت فى الامور ويفقد القدرة على التركيز (٩ : ١٨)

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

ويؤكد محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) أن الأبطال على المستوى الدولى يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية فى سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسى الذى يتأسس عليه الفوز بدرجة كبيرة. (١١ : ١٦)

وتشير وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠م) إلى أن مادة السباحة تعد من المواد التطبيقية بكليات التربية الرياضية ولها جانباً نظرياً يبنى على أساسه الجانب العملى فمن خلال الجانب النظرى يكتسب المتعلمين المعلومات عن مختلف المهارات فى السباحة وهذه المعلومات تساعد على تحسن مستوى أداء المهارات عملياً وتسمح ببناء علاقة وثيقة بين كل من الأداء الفنى للسباحة وحب السباحة. (١٥ : ١٧٧-١٨٠)

ونظراً لأهمية دور السباحة والحاجة الماسة لتعلمها خارج حيز كليات التربية الرياضية من قول عمر بن الخطاب "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل" فهناك حاجة لتعلم السباحة. لذا ونظراً لحاجة طلاب كليات التربية الرياضية لدراسة هذه المادة بصورة أكبر وأعمق لما لها من فوائد جمّة خاصة بعد تخرج الطالب (مدرس - مدرب - مسئول عن الطلاب) ونظراً لأهمية تدريس مادة السباحة تظهر أهمية الدراسة الحالية والحاجة إليها لتتعرف على مدى تأثير البرامج التعليمية لمادة السباحة على الخوف والقلق من الماء وتحسن مستوى الأداء للمتعلم لرياضة السباحة.

ومما يظهر أهمية تلك الدراسة أيضاً عدم وجود دراسة سابقة إلى حد علم الباحث تربط كليات التربية الرياضية عامة وطلاب كلية تربية رياضية بورسعيد خاصة وأثرها على عامل القلق والخوف من الماء فى المياه المفتوحة وأن هذه الدراسة تعد الأولى مسن نوعها لدراسة تأثير البرنامج التدريسى لمادة السباحة على عامل الخوف من الماء فى المياه المفتوحة لطلاب كليات التربية الرياضية.

أهداف البحث :

١- التعرف على أثر البرنامج التعليمى على القلق والخوف من الماء فى المياه المفتوحة لدى الطلاب المتدئين بكلية تربية رياضية بورسعيد.

٢- مقارنة نسبة التحسن في القلق الخاص والخوف من الماء في أحواض السباحة من دراسة سابقة وبين نسبة التحسن من خلال الدراسة الحالية في المياه المفتوحة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية في القلق والخوف من الماء بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية لدى الطلاب المتعلمين في حمام السباحة عن المتعلمين في المياه المفتوحة.

الدراسات السابقة :

- ١- قامت عبير عبد الرحمن شديد (١٩٩٢م) بإجراء دراسة للتعرف على مستوى القلق كحالة وكسمة في موقف ميسر وقبل الامتحان العملي في السباحة (موقف ضاغط) وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية واختيرت العينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق قوامها (١٠٩) طالبة للعام الجامعي ٩٠/٩١ وتوصلت الدراسة إلى أن هناك ارتفاع ملحوظ في مستوى القلق قبل الامتحان وبعض المتغيرات الفسيولوجية عنه في الموقف الميسر مما أثر ذلك على مستوى الأداء في السباحة. (٨)
- ٢- قامت نشوى محمود حنفى وهدان (١٩٩٥م) بإجراء دراسة للتعرف على تأثير استخدام الألعاب المائية على تخفيف حدة الخوف والقلق وتعليم المهارات الأساسية لدى المبتدئات في السباحة. اختيرت عينة عمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية قوامها ٤٩ طالبة واستخدم المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي، توصلت الدراسة إلى أن استخدام الألعاب المائية كان له تأثير إيجابي على تخفيف وحدة الخوف والقلق وتعلم المهارات الأساسية لدى المبتدئات في السباحة لصالح المجموعة التجريبية. (١٤)
- ٣- قام هانتون و جونز, Hanton, and Jones (١٩٩٥م) بإجراء دراسة تهدف إلى التعرف على قلق الحالة متعدد الأبعاد قبل المنافسة والثقة بالنفس لدى سباحين من المشاركين في المنافسات ضمن المنتخب، وبلغ قوام العينة (٩٧) سباح وسباحة من سن (١٤-٢٩) سنة، واستخدم الباحثان قائمة قلق الحالة التنافسية الصورة الثانية (ماترتر

١٩٩٠م) واستبيان قبل المنافسة (جونز ١٩٩٠م)، وأظهرت المعالجات الإحصائية أن عاملين من خمسة عوامل في استبيان قبل المنافسة (سرعة الإدراك - البيئة الداخلية) كانتا مؤشرات دالة للقلق المعرفي، أي أنه كلما زادت سرعة الإدراك وكلما تحسن إدراك الحالة الجيدة كلما قلت شدة القلق المعرفي، بينما القلق البدني يتم توقعه بعامل البيئة الداخلية وأيضاً الهدف الموضوع والثقة بالنفس يتم توقعها بدلالة سرعة الإدراك، وعند مقارنة هذه النتائج نجد أنها تشابهت مع ما توصلت إليه دراسة جونز وآخرون (١٩٩٠م) على عدائى المسافات الطويلة (١٩).

٤- قام صالح محمد صالح (١٩٩٦م) بإجراء دراسة للتعرف على تأثير برنامج السباحة على عامل الخوف من الماء والأنماط المزاجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين، استخدم الباحث المنهج التجريبي وكذلك المنهج الوصفي واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب المسجلين بالكلية، وقد بلغ حجم العينة (٢٢٦) طالب، وتوصلت الدراسة أن البرنامج التدريسي لمادة السباحة بكلية التربية الرياضية بأسبوط يؤدي إلى الإقلال من القلق الخاص والخوف من الماء لدى عينة البحث كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب ذو المستوى (عالي - متوسط - منخفض) في الأداء المهارى للسباحة وذلك في بعض الأنماط المزاجية وهي دينامية العمليات العصبية وقوة عملية الكف. (٦)

٥- أجرى ماكنمارا, McNamara (١٩٩٦م) بإجراء دراسة للتعرف على الاختلافات بين سباحى المنافسات الشباب في قلق السمة التنافسية، وقدرة الرياضى على الإدراك، والقدرة الذاتية الشاملة، وبلغ قوام العينة (١٥١) سباح وسباحة من أعضاء فريق الولايات المتحدة المشاركين في بطولة بوسطن، وتم استخدام اختبار قلق المنافسة الرياضية (مارتير ١٩٧٧) وبروفيل إدراك الذات للأطفال (هارتر ١٩٨٥م)، وباستخدام تحليل التباين بين كل فئتين للعينة (مؤهل/ غير مؤهل، متقدم المستوى/ الأقل تقدماً) للمتغيرات الثلاثة قيد الدراسة، أسفرت أهم النتائج أنها جميعها غير دالة عند مستوى ٠,٠٥، وبإجراء معامل إرتباط بيرسون بين المتغيرات المتعددة وجد أنها دالة عند مستوى ٠,٠٥ لسباحى المنافسات الصغار من سن (١٠-١٣) سنة، أي أنه كلما نقص مستوى إدراك قلق السمة كلما زادت الكفاية

الرياضية المدركة والجدارة الذاتية، وأيضاً وجد ارتباط إيجابي بين الكفاية الرياضية المدركة والجدارة الذاتية الشاملة (٢٢).

٦- قام أحمد محمد نصر مغازى (١٩٩٩م) بإجراء دراسة لبناء مقياس لقلق الموت لدى المتدربين في رياضة السباحة بصعيد مصر، استخدم المنهج الوصفي بالطريقة المسحية واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من المتدربين بمدارس السباحة بمحافظة صعيد مصر حيث بلغت العينة ١٣٠ مبتدئاً وتوصلت الدراسة أن عامل الخوف من الغرق يعتبر من أهم العوامل المؤثرة في حالة قلق الموت للمبتدئ، يليه في الأهمية عامل فقدان الخبرة والإدراك السليم، ثم عامل القلق من التعلم، ثم عامل القلق وتأثيره النفسي جسمي، يليه عامل الدفع نحو تعلم السباحة، كما تم تحديد مجموعة من العوامل المستخلصة كإطار لمقياس قلق الموت ومن أهمها: الخوف من الأرق- فقدان الخبرة- الإدراك السليم- قلق التعلم والقلق وتأثيره النفسي جسمي- الدافع نحو تعلم السباحة. (١)

٧- قام جيانج, Jiang (٢٠٠٠م) بإجراء دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريب التأمل على القلق بعد المنافسة لسباحي مدارس عليا، ولقد بلغ قوام العينة (٧٠) سباح وسباحة، استغرقت الدراسة (٥) أسابيع وأسفرت أهم النتائج عن أن تدريبات التأمل عن طريق تدريبات التنفس كأسلوب للتهيئة الذهنية سهلت من عودة القلب لضرباته، وكان لها الأثر على معدل عودة ضربات القلب ليس فقط أثناء التهيئة النفسية فقط بل واستمرت حتى الصباح التالي، كما أظهرت المجموعة التجريبية حالة مزاجية عامة منخفضة من القلق المعرفي مقارنة بالمجموعة الضابطة، ومع ذلك لم يصل الاختلاف بين المجموعتين لحد الدلالة الإحصائية مع بعد القلق البدني. (٢٠)

٨- قام جونز و هانتون, Jones, and Hanton (٢٠٠١م) بدراسة تهدف إلى تحديد الاختلافات في حالات الشعور لدى المشاركين في المنافسة الذين قرروا وجود (القلق الميسر) أو (القلق المعوق) الملازم للأعراض مع حالة القلق التنافسي قبل المنافسة، بلغ قوام العينة (١٩٠) من سباحي المستويات العالية الذين أقموا الإجابة على النسخة المعدلة لقائمة قلق الحالة التنافسية الثانية (CSAI-2)، المشتتة على كلاً من بعدى الشدة والاتجاه، وكذلك قائمة المراجعة الاستكشافية لتدل على حالة الشعور، التي

تقارن بين ما يميز حالة الشعور الموجبة والسالبة، وجاءت أهم النتائج تؤيد الفرض العام، حيث أسفر التقرير الذى قدمه الذين يسهلون (ذوى القلق الميسر) عن دلالة إحصائية للمشاعر الإيجابية أكثر من أقرانهم الذين يتناهم الضعف (ذوى القلق المعوق)، الذين أسفر تقريرهم عن دلالة إحصائية أكثر للمشاعر السلبية. وإحصاءات اختلافات النسبة المتوية جاءت عالية فيما بين الذين يسهلون (ذوى القلق الميسر) والذين يتناهم الضعف (ذوى القلق المعوق) أدت إلى انتقاء الذين يتميزوا بالشعور بالثقة بالنفس على الأبعاد الموجبة للمقياس، مع وجود كثير من التطابق وإلى أبعد حد مع الذين يسهلون، وفي المشاعر السلبية فإن المجموعات أظهرت كثير من القلق المميز إلى حد بعيد. (٢١)

٩- قام هانتون و كوناغتون Hanton, and Connaughton (٢٠٠٢م) بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين أعراض القلق والثقة بالنفس والأداء عن طريق تفسيرات القائمين بالأداء السباحين واستخدام المقابلات الشخصية لتحديد كم توجد الأعراض وتأثير تفسير التوجيهات المصاحبة على أداء السباحين وبلغ قوام العينة (١٢ سباح) وأظهرت النتائج أن التحكم المدرك يشكل عاملاً معتدلاً في تفسير توجيهات القلق وليس خبرة أعراض القلق فحسب وأن أعراض القلق المدركة الستى تظل تحت السيطرة يمكنها تفسير عواقب (توابع) تسهيلات خاصة بالأداء، وعلى ذلك فإن الأعراض التى لا يمكن السيطرة عليها ينظر لها بأنها معوقة للأداء، وأن الزيادة أو النقص فى الثقة بالنفس تؤدي إلى فهم (إدراك) الأسباب وراء تحسن أو انخفاض مستوى الأداء. (١٨)

اشتملت الدراسات السابقة فى مجملها على متغيرات الدراسة الحالية وبلغ عدد الدراسات السابقة (٩) دراسة أجريت فى الفترة الزمنية (١٩٩٢/٢٠٠٢م) وتبين من خلال العرض السابق للدراسات أن أهدافها تنوعت وفقاً للهدف العام ومن حيث المنهج المستخدم تنوع استخدم المنهج ما بين (المنهج التجريبي - المنهج المسحى) ومن حيث طرق استخدام العينة جمعت الدراسات السابقة بين (الطريقة العدية - والطريقة العشوائية) لاختيار أفراد العينة ومما سبق لا يوجد فى حدود علم الباحث دراسة عربية أو أجنبية تناولت تأثير برنامج تعليمى على القلق الخاص والخوف من الماء ومستوى اداءسباحه الزحف على البطن

في المياة المفتوحة في كلية التربية الرياضية ببورسعيد مما دفع الباحث الى استخدام تطبيق هذه الدراسة على هذه المرحلة محاولة منه للحصول على أفضل النتائج العلمية والتعليمية في السباحة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي .

عينة البحث :

عينة عمدية من طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد والمسجلين في الفرقة الاولى الفصل الدراسي الأول (٢٠٠٤/٢٠٠٥) وقد بلغ عددهم (٢٣٢) طالب ، وقد تم استبعاد الطلاب الباقون للإعادة وعددهم (٣٨) طالب ، وبلغ حجم العينة (١٩٤) طالب تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (٧٥) طالب ، وتم استبعاد الطلاب غير المنتظمين والذين لم يستكملون اختبارات البحث وعددهم (٣٢) طالب . وبناء على ذلك بلغ حجم العينة (٨٧) طالب مبتدئ ، وقد تم اختيارهم من خلال تقييم الخبراء (وعدم ممارستهم السباحة سابقا) . والجدول (١) يوضح توزيع عينة البحث بالنسبة لحجم المجتمع الكلى. والجدول (٢) يبين إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) .

جدول (١)

النسبة المئوية لعينة البحث المختارة من المجتمع الأصلي

طلاب الفرقة الأولى مبتدئين

% من العينة المختارة	% من مجتمع البحث	العينة المختارة ن=١٩٤ طالب			مجتمع البحث ن=٢٣٢ طالب	
		عينة البحث	غير منتظمين	عينة استطلاعية	العينة المختارة	باقون للإعادة
٤٤,٨٥	٣٧,٥٠	٨٧	٣٢	٧٥	١٩٤	٣٨

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى والتفرطح ومعامل الالتواء في متغيرات
(السن - الطول - الوزن) لأفراد العينة قيد البحث

ن = ٨٧ طالب

الالتواء	التفرطح	المدى	انحراف معياري	متوسط حسابي	متغيرات النمو
٠,٢٦٠-	٠,٤٧٦	٢,٦٠	٠,٥٣٩	١٧,٣٠٣	السن
٠,٢٩٢	٠,٠٥٦-	٣٢,٠٠	٦,٢٧٧	١٧٥,٦٣٢	الطول
٠,٥٣٣	٠,٤٩٣	٥٠,٠٠	٩,٩٦٤	٦٩,٤٢٥	الوزن

ويتبين من الجدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد العينة ينحصر ما بين (٣+) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وأنها تتوزع اعتدالياً.
المجال المكاني :

تم إجراء التجربة في المياه المفتوحة أمام كلية التربية الرياضية ببورسعيد (الفصل الدراسي الأول ٢٠٠٤/٢٠٠٥) بممر قناة السويس وترعة الملاحة.
أدوات البحث

- نظرا لطبيعة الدراسة فقد رأى الباحث الاستعانة بأدوات قياس تتمتع بمعامل صدق وثبات مقبولين
- قائمة القلق الخاص والخوف **The Specific Anxiety and Fear Checklist (S.A.A.F)** ووضعها في الأصل ولفجانج كاربه Wolfgang Karbe، أعد الصورة العربية للقائمة محمد حسن علاوي. وتتكون القائمة من ٣٣ عبارة ويجب الفرد على كل عبارة طبقاً لاتجاهها وشعوره نحوها على مقياس ثلاثي التدرج (نعم - غير متأكد - لا) وبلغ معامل ثبات الصورة الأصلية للقائمة ٠,٩٣ بطريقة إعادة الاختبار. وفي البيئة المصرية بالصورة العربية بلغ معامل الثبات ٠,٨٩١ وبطريقة إعادة الاختبار. (مرفق ٢) (١٢ : ٢٨٤)
 - تقييم مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن من خلال استمارة تقييم الأداء تصميم أحمد القاضي (١٩٩١) (مرفق رقم ٣)
 - التجربة الاستطلاعية :
- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٧٥ طلاب) كلية التربية الرياضية

بورشيد الفرقة الأولى من خارج عينة البحث ، وقد تم الاستفادة من هذه الدراسة الاستطلاعية في تحديد المكان والإعداد والتجهيز وحساب معامل الثبات ومعامل الصدق .
- حساب معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات لقائمة القلق الخاص والخوف من الماء بحساب معامل ألفا جدول (٢) .
- حساب معامل الصدق :

تم إيجاد الصدق الذاتي عن طريق إيجاد $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ كما هو موضح بجدول (٣) .
جدول (٣)

معامل الثبات (ألفا) للقلق الخاص والخوف من الماء

(ن = ٧٥ طالب)

المقياس	س	ع	معامل (ألفا) كرونباخ
القلق والخوف من الماء	١٧,٠٢٧	١٠,٥٦٦	٠,٨٢٨٢

يوضح الجدول (٣) أن معامل الثبات (ألفا) كرونباخ أعطى درجة كبيرة من الثبات وهي ٨٢,٨٢%

جدول (٤)

معامل الصدق عن طريق $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ للقلق الخاص والخوف من الماء

(ن = ٧٥ = ٧٥ طالب)

المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر	الدلالة	معامل الصدق الذاتي
	ع±	س/	ع±	س/			
القلق والخوف من الماء	١٧,٠٢٧	١٠,٥٦٦	١٢,٩٦٠	٩,٥١٥	٠,٧١١	٠,٠٠٠	٠,٨٤٣

* قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوى = ٠,٣٩٣

هدف البرنامج :

يعد البرنامج التعليمي هو المحور الرئيسي الذي يقوم به السادة الزملاء من أعضاء هيئة التدريس بالكلية . وقد تم اختيار الطلاب المتدربين وفقاً لاستمارة تقييم الأداء من خلال تقييم الخبراء . (مرفق رقم ١) . وقد راعى الباحث الأهداف التالية للبرنامج :

- الارتقاء بمسوى أداء السباحة للطلاب المتدربين .
- تنمية مهارة الزحف على البطن للطلاب المتدربين .
- تقليل مستوى القلق والخوف من الماء للطلاب المتدربين .

محتوى البرنامج :

يتكون البرنامج من ١٢ أسبوع بواقع ثلاثة محاضرات في الأسبوع :

الأسبوع الأول : اكتساب الطلاب الثقة والتعود على الماء.

الأسبوع الثاني : الإحساس بقدرة الجسم على الطفو فوق سطح الماء (طفو القنديل - طفو

التكور - طفو النجمة)

الأسبوع الثالث : الاتزلاق والدفع على الماء.

الأسبوع الرابع : ضربات الرجلين.

الأسبوع الخامس : تعليم التنفس وإتقان ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن.

الأسبوع السادس : تعليم ضربات الذراعين لسباحة الزحف على البطن.

الأسبوع السابع والثامن : تعليم التوافق لسباحة الزحف على البطن مع التركيز على التنفس.

الأسبوع التاسع والعاشر : مراجعة تعليم التوافق لسباحة الزحف على البطن.

الأسبوع الحادى عشر والثاني عشر : إتقان سباحة الزحف على البطن.

ولتحقيق أهداف من البرنامج روعى تقسيم البرنامج على النحو التالي (جدول رقم ٤):

١- الجزء التمهيدي (١٥ق).

٢- الجزء الأساسى (٧٥ق).

٣- الجزء الختامى (١٠ق).

جدول (٥)

التقسيم الزمني للبرنامج التعليمي المستخدم لتعليم سباحة الزحف على البطن

محتويات البرنامج	عدد الأسابيع	عدد الوحدات	عدد الدروس	زمن الدرس دقيقة	الزمن الكلى دقيقة
اكتساب الطلاب الثقة والتعود والطفو.	٣	٣	٩	٩٠	٨١٠
تعلم ضربات الرجلين.	١	١	٣	٩٠	٢٧٠
تعلم التنفس.	١	١	٣	٩٠	٢٧٠
تعلم ضربات الذراعين.	١	١	٣	٩٠	٢٧٠
التوافق بين حركة الذراعين والرجلين والتنفس.	٢	٢	٦	٩٠	٥٤٠
تعلم التوافق الكلى للاداء.	٢	٢	٦	٩٠	٥٤٠
إتقان سباحة الزحف على البطن.	٢	٢	٦	٩٠	٥٤٠

جدول رقم (٦)

البرنامج التعليمي لطلاب الفرقة الأولى بالياه المعوجة ٢٠٠٥/٢٠٠٤

الجزء الثاني (١٠ ا.ق)	الجزء الأساسي (١٧ ا.ق)	الجزء التمهيدى (٥ ا.ق)	الهدف	الموضوع
<ul style="list-style-type: none"> • أداء بعض ترميزات التهيئة. • التعرف في صف واحد شم أداء التحية والاحتراف. 	<ul style="list-style-type: none"> • الجلوس وحماية لاسن الماء. • طريقة أداء والتدخين. • التعرف إلى الماء عند سماع الإشارة ثم تذك الماء باليدتين. • الأيدي للأقدام والاعطاف. • الوئب وأعلى والأظفار. • محاولة التقين بوليد أو اليدين القناع أو احضار بعض الأتربة. • المشى في القفل مسك الزمبل. • غسل الوجه والعينين بالماء. • بعض الأظفب المسفورة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف أرضي • إحصاء عامة • ترميزات عامة 	<ul style="list-style-type: none"> • اقتساب الطلاب الثقة والتعود على الماء 	<p>٢٠٠٤</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أداء الطفق لأول مرة ممكنة بدون مساعدة. • عمل مسابقة لأول مرة زمنية طفر. • أداء بعض ترميزات التهيئة. • التعرف في صف واحد شم أداء التحية والاحتراف. 	<ul style="list-style-type: none"> • احضار بعض الأتربة من القناع. • عمل تكرر (إفشاء) مسك الركبتين ورك الجسم وطقر. • شويق ثم التكرر وركه الجسم وطقر على سطح الماء. • التمرين السابق مع ترك اليدين والركبتين الطفق. • أداء طفق التحية بقره الأراعين جفيا عاليًا وكثاثة الأرجين خلفا. • طفق ألقى على الجبل بمساعدة الزمبل باليدتين. • تكرر أداء إرضاع الطفق المساعدة على اليدين. • تغيير إرضاع الطفق على الجبلن 	<ul style="list-style-type: none"> • إحصاء أرضي • إحصاء عامة • ترميزات عامة 	<ul style="list-style-type: none"> • الإحساس بقدرة الجسم على الطفق لفرق سطح الماء 	<p>٢٠٠٤</p>
<ul style="list-style-type: none"> • أداء بعض ترميزات التهيئة. • التعرف في صف واحد شم أداء التحية والاحتراف. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة على ما سبق من المهارات. • مسابق طفق أول مرة في الطفق لفرقة الطفق. • مسابقة الطفق الأولى مع مسك لوحة الطفق. • محاولة الأداء بزوج واحدة وحمل طفق. • محاولة الدفع باليدين وحمل طفق. • محاولة الدفع والارتداد على سطح الماء. • الدفاع من الحفظ والارتداد. • الدفاع والارتداد من التعرف على سطح الماء. • مسابقة للدفع والارتداد والطقف لأول مرة على سطح الماء والارتداد أماما. 	<ul style="list-style-type: none"> • إحصاء أرضي • إحصاء عامة • ترميزات عامة • دفاع الحفظ • دفاع الحفظ - القديمين 	<ul style="list-style-type: none"> • الارتداد والدفع على الماء 	<p>٢٠٠٤</p>

الاسوع	الهدف	الجزء التمهيدى (هـ ذق)	الجزء الاساسى (صه ق)	الجزء الختامى (و ذق)
٣		<ul style="list-style-type: none"> • ابعاء ارضى • ويقضى التمريبات من اجل ابعاء لغريبات الارجين 	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة على ما سبق من التمريبات. • الجوس على (المسألة) و اداء ضربات الارجين. • الانفتاح على (المسألة) و اداء ضربات الارجين. • اداء ضربات الارجين بمساعدة الازمبل داخل المساء و الاجسامين بالانقل و اداء المصحح. • اداء ضربات الارجين من وضع الطفق على اليفن بمساعدة لوحات الطفق. • الاذلاق على الماء و محاربة ضربات الارجين بمساعدة الازمبل. • اداء ضربات الارجين لمسألة. • مسابقة اداء ضربات الارجين. 	<ul style="list-style-type: none"> • عمل مسابقة الازمبل مسابقة. • اداء بعض تمريبات التهيئة. • الوقوف صنف واحد ثم اداء التسمية و الاصراف.
الخامس	تلطى التنفس	<ul style="list-style-type: none"> • ابعاء ارضى (تمريبات عامة) • ابعاء داخل المساء • عمل دور الالطس و اذمبل مسابقة و مرورد بين الاقدام للالجاب 	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة على مسبق من التمريبات. • اجراء الازفر فى المساء. • اجراء و مشاهة الازفر على سطح المساء. • شيق خارج المساء ثم خروج الازفر داخل المساء و الوقوف مستند بمساعدة الازمبل. • شيق خارج المساء ثم خروج الازفر داخل المساء و الوقوف مستند الازمبل على الركبتين. • الازمبل على الازفر. • تقابل الشيق و الازفر خارج المساء مع الازمبل الوقوف مواجه. • ربط حركة التنفس مع ضربات الارجين لوصول الابعاء مسابقة. • ربط حركة التنفس مع ضربات الارجين لوصول الابعاء مسابقة. 	<ul style="list-style-type: none"> • عمل مسابقة بين الطلجب. • اداء بعض تمريبات التهيئة. • الوقوف صنف واحد ثم اداء التسمية و الاصراف.
السادس	ضربات الازمبل	<ul style="list-style-type: none"> • ابعاء ارضى (تمريبات عامة) - تمريبات تقوية الازمبل - عمل مرجحات الازمبل - الوقوف اداء شكل ضربات الازمبل فى الهواء 	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة على ما سبق من التمريبات. • المشى فى المساء مع تقابل حركات الازمبل لدفع المساء خلفا. • موك الجذع اماما و دفع المساء للخلف و الاضمان ثم الاطمن. • موك الجذع اماما تحول حركة الشد المساء بالازمبل. • تقابل حركة الازمبل مع استخدام لوحة الطفق بمساعدة قزاح واحد مع ضربات الارجين. • محاولة اداء حركة الازمبل من الطفق بمساعدة الازمبل. • اداء حركات الازمبل من الازلاق من وضع الطفق و ضربات الارجين. • عمل سباق. 	<ul style="list-style-type: none"> • عمل مسابقة بين الطلجب. • اداء بعض تمريبات التهيئة. • الوقوف صنف واحد ثم اداء التسمية و الاصراف.

١
٢
١

الجزء الثاني	الجزء الأول	الجزء الثاني	الجزء الأول	الهدف	الأمور	
الجزء الثاني (أ١٠) • صف مسابقة بين الطلاب مع تحديد مسابقة ٠٢٠. • أداء بعض تدريبات التهيئة. • الوقوف صنف واحد ثم أداء التحية والإصراف.	الجزء الأول (أ٧٠) • مراجعة على ما سبق. • تبادل ضربات الأضلاع بالرجلين. • ربط التشنج بحركات الأضلاع. • أداء التوافق بين الأضلاع والرجلين والتنفس لمسابقة قصيرة موجهة الأضلاع. • التفرج في طوله المسافة بين الأضلاع.	الجزء الثاني (أ١٠) • إحصاء أرضي (أ١٠) - - تدريبات عامة - تدريبات توافق - تدريبات تقوية الأضلاع - تدريبات تقوية الرجلين	الجزء الأول (أ٧٠) • مراجعة عامة على الرفع على البطن. • المسابقة الحرة وكيفية تدوير تنفس ثم وظائف التنفس من الجانب. • تحديد التنفس بعد عدد ٤ ضربات لرفع. • إصلاح الأخطاء. • التوصل إلى الشغل الواسع للأداء مسابقة (الرفع على البطن). • الإجراء مناسبة بين الطالب. • التدريب على الوقوف في الماء. • مراجعة على ما سبق. • التدريب على الوقوف في الماء. • التفرج من التفرج على الوقوف في الماء. • أداء مسابقة الرفع على البطن كاملة. • أداء مسابقة بين الطلاب مع تحديد الزمن. • إجراء مسابقات بين الطلاب.	• إحصاء أرضي • إحصاء داخل الماء	تعليم التوافق لمسابقة الرفع على البطن مع التركيز على التنفس	السابع والثامن
الجزء الثاني (أ١٠) • أداء بعض تدريبات التهيئة. • الوقوف صنف واحد ثم أداء التحية والإصراف.	الجزء الأول (أ٧٠) • مراجعة عامة على الرفع على البطن. • المسابقة الحرة وكيفية تدوير تنفس ثم وظائف التنفس من الجانب. • تحديد التنفس بعد عدد ٤ ضربات لرفع. • إصلاح الأخطاء. • التوصل إلى الشغل الواسع للأداء مسابقة (الرفع على البطن). • الإجراء مناسبة بين الطالب. • التدريب على الوقوف في الماء. • مراجعة على ما سبق. • التدريب على الوقوف في الماء. • التفرج من التفرج على الوقوف في الماء. • أداء مسابقة الرفع على البطن كاملة. • أداء مسابقة بين الطلاب مع تحديد الزمن. • إجراء مسابقات بين الطلاب.	الجزء الثاني (أ١٠) • إحصاء أرضي • إحصاء داخل الماء	الجزء الأول (أ٧٠) • مراجعة عامة على الرفع على البطن. • المسابقة الحرة وكيفية تدوير تنفس ثم وظائف التنفس من الجانب. • تحديد التنفس بعد عدد ٤ ضربات لرفع. • إصلاح الأخطاء. • التوصل إلى الشغل الواسع للأداء مسابقة (الرفع على البطن). • الإجراء مناسبة بين الطالب. • التدريب على الوقوف في الماء. • مراجعة على ما سبق. • التدريب على الوقوف في الماء. • التفرج من التفرج على الوقوف في الماء. • أداء مسابقة الرفع على البطن كاملة. • أداء مسابقة بين الطلاب مع تحديد الزمن. • إجراء مسابقات بين الطلاب.	• إحصاء أرضي • إحصاء داخل الماء	تعليم التوافق لمسابقة الرفع على البطن مع التركيز على التنفس	التاسع والعاشر
الجزء الثاني (أ١٠) • أداء بعض تدريبات التهيئة. • الوقوف صنف واحد ثم أداء التحية والإصراف.	الجزء الأول (أ٧٠) • مراجعة عامة على الرفع على البطن. • المسابقة الحرة وكيفية تدوير تنفس ثم وظائف التنفس من الجانب. • تحديد التنفس بعد عدد ٤ ضربات لرفع. • إصلاح الأخطاء. • التوصل إلى الشغل الواسع للأداء مسابقة (الرفع على البطن). • الإجراء مناسبة بين الطالب. • التدريب على الوقوف في الماء. • مراجعة على ما سبق. • التدريب على الوقوف في الماء. • التفرج من التفرج على الوقوف في الماء. • أداء مسابقة الرفع على البطن كاملة. • أداء مسابقة بين الطلاب مع تحديد الزمن. • إجراء مسابقات بين الطلاب.	الجزء الثاني (أ١٠) • إحصاء أرضي • إحصاء داخل الماء	الجزء الأول (أ٧٠) • مراجعة عامة على الرفع على البطن. • المسابقة الحرة وكيفية تدوير تنفس ثم وظائف التنفس من الجانب. • تحديد التنفس بعد عدد ٤ ضربات لرفع. • إصلاح الأخطاء. • التوصل إلى الشغل الواسع للأداء مسابقة (الرفع على البطن). • الإجراء مناسبة بين الطالب. • التدريب على الوقوف في الماء. • مراجعة على ما سبق. • التدريب على الوقوف في الماء. • التفرج من التفرج على الوقوف في الماء. • أداء مسابقة الرفع على البطن كاملة. • أداء مسابقة بين الطلاب مع تحديد الزمن. • إجراء مسابقات بين الطلاب.	• إحصاء أرضي • إحصاء داخل الماء	تعليم التوافق لمسابقة الرفع على البطن مع التركيز على التنفس	الحادي عشر والثاني عشر

عرض النتائج ومناقشتها :

في ضوء حدود وأهداف وفروض الدراسة يشتمل هذا الجزء على عرض النتائج الخاصة بالقلق الخاص والخوف من الماء ومستوى أداء سباحة الزحف على البطن للطلاب المبتدئين.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في القياسين القبلي والبعدي للقلق الخاص والخوف من الماء للطلاب المبتدئين في المياه المفتوحة ببورسعيد

(ن = ٨٧ طالب)

الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المقياس
		ع±	س/	ع±	س/	
٠,٠٠٨	٢,٦٦٤	٩,١١٨	١٣,٠٩٢	١٠,٠٣٩	١٦,٩٦٦	القلق والخوف من الماء

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة لكل من القلق الخاص والخوف من الماء أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع القياسات لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء سباحة الزحف على البطن للطلاب المبتدئين في المياه المفتوحة ببورسعيد

(ن = ٨٧ طالب)

الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		مستوى الأداء
		ع±	س/	ع±	س/	
٠,٠٠٤	٢,٩٤٦-	٠,٩٠٠	٤,٥٢٩	١,٢٨٠	٤,٠٣٥	ضربات الرجلين
٠,٠٠٠	٣,٦٣٢-	٠,٥٢١	٣,٣٣٣	٠,٩٦٠	٢,٩٠٨	حركات الذراعين
٠,٠٠٢	٣,١٦٧-	٠,٤٧٠	٣,٠١٢	٠,٩٧٦	٢,٦٤٤	توافق الرأس مع الذراع
٠,٠٠٠	٣,٧٢٨-	٠,٥٠٨	٢,٣٦٨	٠,٨٦٩	١,٩٦٦	توافق الرجلين مع الذراعين
٠,٠٠٣	٣,٠٢٩-	٠,٦٥٥	١,٧٨٢	٠,٦٩٦	١,٤٧١	التوافق الكلي للأداء
٠,٠٠٠	٨,٨٥٦-	٢,١٨٧	١٤,٩٠٨	٤,٠٨٩	١٠,٥٠٦	درجة الأداء (مجموع الاستمارة الكلية)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة لكل من ضربات الرجلين وحركات الذراعين وتوافق الرأس مع الذراع وتوافق الرجلين مع الذراعين والتوافق الكلي للأداء ودرجة الاستمارة الكلية أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع القياسات لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

النسبة المئوية لمقياس القلق الخاص والخوف من الماء
للقياسين القبلي والبعدي للطلاب المبتدئين

(ن = ٨٧ طالب)

المتغيرات	الطلاب المبتدئين		نسبة التحسن %
	قبلي	بعدي	
القلق والخوف من الماء	١٦,٩٦٦	١٣,٠٩٢	٢٢,٨٣٤-

يوضح جدول (٩) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح القياس البعدي وذلك حيث أنه كلما انخفض المتوسط الحسابي ينخفض مستوى القلق والخوف من الماء لدى المبتدئين.

جدول (١٠)

النسبة المئوية لمستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن
للقياسين القبلي والبعدي للطلاب المبتدئين

(ن = ٨٧ طالب)

المتغيرات	الطلاب المبتدئين		نسبة التحسن %
	قبلي	بعدي	
ضربات الرجلين	٤,٠٣٥	٤,٥٢٩	١٢,٢٤٣
حركات الذراعين	٢,٩٠٨	٣,٣٣٣	١٤,٦١٥
توافق الرأس مع الذراع	٢,٦٤٤	٣,٠١٢	١٣,٩١٨
توافق الرجلين مع الذراعين	١,٩٦٦	٢,٣٦٨	٢٠,٤٤٨
التوافق الكلي للأداء	١,٤٧١	١,٧٨٢	٢١,١٤٢
درجة الأداء (مجموع الاستمارة الكلية)	١٠,٥٠٦	١٤,٩٠٨	٤١,٩٠٠

يوضح جدول (١٠) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح القياس البعدي وذلك حيث أنه كلما زاد المتوسط الحسابي يعد ذلك مؤشراً لتحسن مستوى الأداء لدى المبتدئين.

جدول (١١)

نسبة التحسن للطلاب المبتدئين بين أحواض السباحة والمياه المفتوحة

ملاحظات	نسبة التحسن %	أحواض سباحة ن = ٢٢٦		نسبة التحسن %	مياه مفتوحة ن = ٨٧		البيانات الإحصائية المتغيرات
		قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
لصالح أحواض السباحة	٦٥,٥١٧٠-	١٠	٢٩	٢٢,٨٣٤-	١٣,٠٩٢	١٦,٩٦٦	القلق الخاص والخوف من الماء

يوضح جدول (١١) مقارنة بين مستوى القلق الخاص والخوف من الماء قام بها (صالح محمد صالح محمد ١٩٩٦) على طلاب تم تدريس مادة السباحة داخل أحواض سباحة وبين طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد في المياه المفتوحة (مرفق قناة السويس- وترعة الملاحه) ووجد نسبة التحسن لصالح طلاب حمام السباحة أفضل من المياه المفتوحة وهذا يدل على ان التعلم داخل أحواض السباحة أفضل بنسبة تتراوح بين ٤٢,٦٨٣% لصالح أحواض السباحة.

مناقشة النتائج :

قام الباحث بتحليل نتائج البحث إحصائياً بهدف التحقق من صحة الفروض التي أثارها البحث. وحيث أن القلق الخاص والخوف من الماء يعتبر من أهم الموضوعات الحديثة التي تقف عقبة أمام أعضاء هيئة التدريس عند تعليم السباحة لطلاب الفرقة الأولى فهو يمثل أحد البنود الرئيسية التي تقف عقبة أمام الطلاب عند تعلمهم السباحة.

وينضح من تحليل نتائج جداول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وأن قيمة (ت) المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وأن القلق الخاص والخوف من الماء قد انخفض بالنسبة للطلاب المبتدئين بسبب تدريس السباحة وهذا يعتبر أمر منطقي في أن تدريس مادة السباحة بصورة منتظمة ومقننة علمياً وبواقع ساعات تدريسية محددة يؤدي إلى تعلم السباحة تحت ضغط عدة عوامل أهمها التعلم داخل الحياة المفتوحة والنجاح في مادة السباحة وهذان الأمران يؤديان بدور جوهري في خفض نسبة القلق الخاص والخوف من الماء وتحسن مستوى أداء سباحة الزحف على البطن ويتلاشى الخوف من الماء لدى الطلاب المبتدئين.

ويشير محمد على الكريديس (٢٠٠٥م) إلى أن القلق هو عبارة عن حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف سواء كان سبب ذلك محمداً أو غامضاً وينتج إما عن خوف من المستقبل وينتهي عادة بانتهاء بواعثه والثقة بالنفس أو قد يكون انفعالياً مؤقتاً وقد عشناه معاً في فترات حياتنا وتنتهي بانتهاء بواعثه. (١٣)

ويوضح كل من أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) ومحمد السيد رحيم (١٩٩٧م) إلى أن تعلم السباحة هو اكتساب الفرد معلومات ومهارات جديدة نافعة له بشرط أن يحدث تلاؤم وتكيفاً بين الفرد وبين البيئة المحيطة به وهي الوسط المائي بمعنى حدوث الارتباط والتعود والثقة بالماء وإزالة عامل الخوف مما ينتج عن ذلك تغيير في سلوك المتعلم. ولذلك يجب التمييز بين السلوك الذي يحدث نتيجة غير الممارسة ألا وهو النضج والأداء الرياضي في السباحة ليس من السهل الفصل بين النضج والممارسة فكثيراً ما يكون السلوك أو الأداء الحركي هو ناتج تفاعل كل من النضج والتعلم (٢ : ١٨)، (١٠ : ١١، ١٢)

وكذلك تتفق نتائج الجداول (٨،٧) مع ما توصل إليه كل من عبيد شديد (١٩٩٢م) وأسامة كامل راتب (١٩٩٠م) أن ارتفاع مستوى القلق يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء في السباحة (٨)، (٢).

ويشير كونسندر **Coonsder** (١٩٨٣م) إلى أن الأفراد الذين يتسمون بارتفاع القلق النفسي غالباً ما يكون مستوى أدائهم منخفض إذا ما قورنوا بأفراد يتسمون بانخفاض في مستوى القلق النفسي (١٧).

ويؤكد صالح محمد صالح (١٩٩٦م) أن هناك عناصر خاصة مؤثرة في عملية تعلم السباحة مثل صعوبة التنفس وعدم الاتزان للجسم والخوف من الماء والقلق من احتمال التعرض للغرق والمخاطرة البدنية، ويجب التركيز على إزالتها بادخال عامل التشويق والإثارة والمنافسة حتى يحقق المتعلم أهدافه وهذه النتيجة تحقق مدى نجاح البرنامج التعليمي المقرر على طلاب الكلية ومدى تحسن مستوى أداء المتعلمين مما يتضح من جداول (٩،٨،٦) في أداء سباحة الزحف على البطن.

ويرى يحيى محمد محمد على (٢٠٠٤م) أن اختلاف الوسط الذى تؤدى منه رياضة السباحة عن كثير من الرياضات الأخرى قد يكون عاملاً لاختلافها فى كثير من المتغيرات عن باقى الرياضات الأخرى والذى يتطلب من السباح كثير من الهدوء والتماسك حتى يتمكن من تعبئة جميع طاقاته وصولاً لتحقيق النجاح. وأن القلق بالنسبة للسباح يؤثر على قدرات السباح البدنية والمهارية والنفسية بدرجة عالية وبالتالي يتأثر مستوى أداء المستوى الرقمى الناتج للسباح (١٦ : ١٥٦).

وتعرض جداول (٩، ١٠) المتضمنة نسبة التحسن التى تتراوح بين (٢٤٣، ١٢٪) ، (٩٠٠، ٤١٪) لمستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن . ونسبة التحسن (٢٢٢، ٨٣٤٪) فى مستوى القلق الخاص والخوف من الماء . وهذا يعنى أنه كلما انخفضت درجة القلق كان ذلك أفضل والى بدورها تشير إلى زيادة قدرة البرنامج التدريسى على خفض نسبة القلق بالنسبة للطلاب المبتدئين.

ومن تحليل نتائج جداول (٧، ٨، ٩، ١٠) يتضح مدى مساهمة البرنامج التعليمى كمساهم فى تخفيف حدة الخوف من الماء . وهذا يصل بالدراسة إلى أنه كلما انخفضت حدة الخوف والقلق من الماء كلما تحسن مستوى الأداء ، كما أن نسبة حدة الخوف لدى الطلاب المبتدئين انخفضت مما أدى إلى زيادة نسبة تحسن درجة الأداء الكلية لمهارة الزحف على البطن.

وبدراسة تحليل نتائج جدول (١١) وهى مقارنة بين نسبة تحسن مستوى القلق الخاص والخوف من الماء للطلاب المبتدئين المتعلمين فى المياه المفتوحة وبين الطلاب المتعلمين داخل أحواض السباحة فأشارت نتائج الدراسة على أهمية التعلم داخل أحواض السباحة بنسبة تحسن وصلت (٥١٧، ٦٥*) بفارق أعلى من التعلم داخل المياه المفتوحة (٦٨٣، ٤٢) لصالح عملية التعلم داخل أحواض السباحة وتحليل الجداول السابقة يتضح تحقق الفرض الثانى.

الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف وفروض ونتائج البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :
- ١- أن البرنامج التعليمي لمادة السباحة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد يؤدي إلى الإقلال من القلق الخاص والخوف من الماء لدى الطلاب المبتدئين.
 - ٢- أن البرنامج التعليمي لمادة السباحة يعنى بعملية تحسن مستوى الأداء الطلابي لمستوى أداء سباحة الزحف على البطن لطلاب الكلية المبتدئين.
 - ٣- تميز الطلاب المبتدئين في الاستجابة لتعليم أداء المهارة كلياً وهذا يرجع إلى أن البرنامج التعليمي لمادة السباحة يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء للمهارة كلياً.
 - ٤- تميز الطلاب المتعلمين داخل أحواض السباحة في الإقلال من القلق الخاص والخوف من الماء عن المتعلمين داخل المياه المفتوحة.

التوصيات :

- استناداً على الاستنتاجات يوصى الباحث بما يلي:
- ١- لا بد من الاهتمام بتعلم السباحة داخل أحواض سباحة بعيداً عن المياه المفتوحة.
 - ٢- أهمية تطبيق البرنامج التعليمي لما له من دور فعال في تطوير وتنمية مستوى الأداء في السباحة وإزالة الخوف من الماء.
 - ٣- الاهتمام بالجوانب النفسية المؤثرة في عملية تعلم السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية مثل (القلق الخاص والخوف من الماء).

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد نصر مغازى : (١٩٩٩م)، "بناء مقياس لقلق الموت لدى المتدئين فى رياضة السباحة بصعيد مصر"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢- أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م)، دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب : (١٩٩٧م)، الإعداد النفسى لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- حسام شمس باشا : (٢٠٠٥م)، تجنب القلق
www.khayma.com/chamispasha.stress.htm
- ٥- حمدى عويس على جمعة : (١٩٩٧م)، "العلاقة بين قلق المباراة الرياضية وقلق الامتحان لدى الناشئين فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٦- صالح محمد صالح محمد : (١٩٩٦م)، تأثير برنامج السباحة على عوامل الخوف من الماء والأنماط المزاجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية للبنين، المؤتمر العلمى الثانى (نحو مستقبل أفضل للرياضة فى مصر)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.

- ٧- عبد الرازق الحمد : (٢٠٠٥م)، الرهاب والخوف الاجتماعي جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٨- عبير عبد الرحمن شديد : (١٩٩٢م)، "تأثير القلق على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء في السباحة قبل الامتحان العملي لنهاية العام"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٩- فاروق السيد عثمان : (٢٠٠١م)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- محمد السيد رحيم : (١٩٩٧م)، السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ١١- محمد حسن علاوى : (١٩٩٢م)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى : (١٩٩٨م)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب والنشر.
- ١٣- محمد على الكرديسى : (٢٠٠٥م)، القلق وأسبابه
www.khayma.com/chamsipasha_stress.ks.htm
- ١٤- نشوى محمود وهدان : (١٩٩٥م)، "تأثير استخدام الألعاب المائية على تعلم المهارات الأساسية وتخفيف حدة الخوف والقلق لدى المتدربات في السباحة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٥- وفيقة مصطفى سالم : (٢٠٠٠م)، الرياضات المائية أهدافها- طريق
تدريسها- أسس تدريبها- وأساليب تقويمها،
منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٦- يحيى محمد محمد على : (٢٠٠٤م)، "علاقة دافعية الإنجاز وبعض مظاهر
الانتباه وقلق المنافسة بالمستوى الرقمي لدى
سباحي المنافسات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 17- Coonseder, B., Rolella, R. : (1983), Relationship among competitive state anxiety, ability and golf performance, Journal of Sport Psychology, Vol. 5, No. 4.
- 18- Hanton, S. and Connaughton, D. : (2002), Perceived control of anxiety and its relationship to self- confidence and performance, Research Quarterly for Exercise and Sport, 73(1), Mars.
- 19- Hanton, S. and Jones G. : (1995), Antecedents of multi-dimensional state anxiety in elite competitive swimmers, International Journal of Sport Psychology (Rome), 26(4), Oct.- Dec.

- 20- Jiang, Z.Y. : (2000), The effects of meditation training on post workout anxiety, mood state and heart rate recovery of US high school swimmers, Sport-Science, 20(6).
- 21- Jones, G. and Hanton, S. : (2001), Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. Journal of Sports Sciences (London), 19(6) June.
- 22- McNamara, G.M. : (1995), Differences in competitive anxiety and perceived competence for high and low level competitive youth swimmers, University of Oregon.

