

”القلق النفسي لدى طالبات كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية نحو ممارسة رياضة السباحة”

د/ عبير رجب عيسى

د/ زيد صالح سويدان

د/ نجاته عمران بندق

١-١. المقدمة ومشكلة البحث:

لا تمضي حياة الإنسان على وتيرة واحدة وعلى نمط واحد وإنما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات والحالات الوجدانية فالإنسان يشعر بالحب حيناً وبالبعوض والكره حيناً آخر. وهو يشعر بالخوف والقلق تارة وبالأمن والطمأنينة تارة أخرى. ويشعر بالفرح بعض الوقت وبالحزن والكآبة في بعض الأحيان. وهكذا نجد أن حياة الإنسان في قلب مستمر وتغير دائم. وهذا لا شك يضيف على الحياة جزءاً كبيراً مما لها من قيمة وما لها من متعة.

ومفهوم التربية البدنية الحديث يصفها البعض بأنها عملية تربية شاملة متكاملة للفرد من جميع النواحي بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً حيث تؤثر كل ناحية في الأخرى وتتأثر بها. ولقد تقدم البحث العلمي في مجال التربية البدنية خطوات كبيرة نحو إيجاد السبل الكفيلة بإحداث التطورات في مختلف مجالاتها.

ويذكر "علاوي" (١٩٩٨) أن دراسة الانفعالات من الجوانب الهامة في علم النفس الرياضي وذلك لما لها من أهمية في تغيير سلوك الفرد أثناء النشاط الرياضي الممارس، حيث تعتبر المنافسات الرياضية من أهم المواقف التي يتعرض فيها اللاعب لمثيرات انفعالية وبالتالي فقد حظيت الانفعالات باهتمام كبير لدى علماء النفس الرياضي وذلك لارتباطها بالمجال الرياضي وأنه لا يوجد في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني من أثر واضح للفوز

والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بهما من نواحي سلوكية وانفعالية بصورة واضحة مثل ما تظهره المنافسة الرياضية^(١). (١)، (٢)
وقد أهتم العديد من علماء النفس بدراسة القلق، مما أتاح لهم الشعور للفرد في مواقف التهديد المختلفة التي تشير إلى حالة إنفعالية مؤقتة يشعر فيها الإنسان بالكدر عندما يدرك خطراً محدقاً به ويصاحبها إستثارة الجهاز العصبي السمبتاوى وزوال هذه الحالة يزوال الخطر ويعود الإنسان لحالته العادية.

وقد عبر القرآن الكريم عن هذه الحالة اصدق تعبير وهو يسرد قصة موسى عليه السلام عندما أراد فرعون ورهطه قتله قال الله تعالى (فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ قَالَ رَبِّ نَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ) الآية (٢١) من سورة القصص^(١).

وفي المجال الرياضي يواجه الرياضي العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالقلق وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدرته ومهارته وكذلك علاقته مع الآخرين^(٢).
كما أن ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسيولوجية واستجابات سلوكية. ويذكر عبد الستار جبار (٢٠٠٥) وآخرون أن السباحة أحد الأنشطة الرياضية التي تحتاج العديد من طرائق ووسائل القياس التي تتلائم مع إمكانيات وقدرات ممارس السباحة، وتزداد الحاجة إلى توافر هذه الطرق إلى الجانب التعليمي حيث يفيد المؤشر لتقويم أداء الفرد وفاعلية

(١) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ١٩٩٨م.

(٢) سورة القصص.

(٣) الصديق سالم الخبوي ، علم النفس الرياضي، جامعة الفاتح كلية التربية البدنية، ٢٠٠٧م.

التعليم وكذلك المدربين والموجهين في مجال السباحة كوسيلة للتعرف على مدى نجاح عملية التعلم ككل^(٣).

كما يحتاج مجال التربية البدنية إلى توافر العديد من طرق القياس ووسائل التقويم على البيئة الليبية بما تتميز به من خصائص تغطي كافة الأعمار والمستويات وللجنسين ولذا فإن أى إضافة لطرق القياس تسهم في فتح المجال أمام العديد من الباحثين لاستخدامها في عدد من الدراسات والبحوث التي تسهم في حل الكثير من المشاكل العلمية بجانب استكمال البناء المعرفي للعلم لأن أى علم يعتمد في وجوده وتطوره على مدى توافر طرق القياس والاختبار وتطورها لقياس ظواهر هذا العلم بطريقة دقيقة.

والإنسان منذ البداية يسعى إلى إصدار أحكام تقويمية على الظواهر والموضوعات والأفراد وان اتسمت هذه الأحكام بالبدائية في ذلك الوقت إلا أنها لم تستمر طويلاً حيث تطور التقويم بتطور المعرفة فوصل الآن إلى قدر كبير من الدقة والتقدم كما بلغت أهميته مدى واسعاً إذ أصبح مقياساً للعمل العلمي الجيد وأحد الأعمدة الأساسية التي تعتمد عليها الأنشطة

الرياضية المختلفة في تحقيق أهدافها والسباحة من الرياضات المهمة التي يمارسها الأفراد من القاعدة العريضة لاكتساب الكثير من المهارات للوصول إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به إمكانياتهم وقدراتهم حيث تتميز عن الأنشطة الرياضية الأخرى بمتطلبات مختلفة^(١).

(٢) عبد الستار جبار الضمد: أسباب عزوف طالبات المنطقة الغربية عن ممارسة رياضة السباحة، المجلد الثاني، المؤتمر العلمي، مصباح رمضان الأجنف، الثالث، ٢٠٠٦ف، عيبر رجب عيسى.

(١) عبد الستار جبار الضمد: أسباب عزوف طالبات المنطقة الغربية عن ممارسة رياضة السباحة، المجلد الثاني، المؤتمر العلمي، مصباح رمضان الأجنف، الثالث، ٢٠٠٦ف، عيبر رجب عيسى.

ولذا فإنه من الأهمية النظر إلى الإنسان كوحدة عضوية متكاملة من النواحي النفسية والجسمية وبالتالي فإن التأثير النفسي العائد على الفرد عند ممارسته للنشاط الرياضي وما يظهر عليها من انعكاسات وانفعالات لها تأثير كبير على أداء حركاته في صورة تبدو في الواقع مجهود بدني وعقلي ونفسي في آن واحد. حيث أن هناك أنواع متباينة من الأنشطة الرياضية من حيث درجة خطورتها وشدتها وحجم المخاطر التي تواجه الممارس لها مما يؤدي إلى ظهور انفعال الخوف والقلق بدرجات متفاوتة.

ويذكر الفاتح وآخرون (١٩٩٩) أن تعلم السباحة من الأمور الصعبة التي تحتاج إلى السيطرة على أجزاء الجسم في محيط غير اعتيادي، حيث يفقد فيه المتعلم الكثير من قدراته واتزانه وتحكمه في الماء عن المحيط الاعتيادي: منها المقاومة، وضع الجسم، درجة الحرارة، الخوف والقلق وتوتر وغيرها. وتمتاز رياضة السباحة بأنها يمكن تعلمه في أي مرحلة نسبية كما أن مرحلة الطفولة المبكرة التي تشتمل السنوات الأولى منذ الولادة حتى ٥ سنوات تفضل أن تكون مرحلة حرة للسباحة ومرحلة الطفولة الثانية من ٦ - ٩ تعتبر من أنسب المراحل للتعليم المنظم لرياضة السباحة^(٢).

ويرى "محمد فتحى الكرداني وآخرون" (١٩٦٨) انه عند بدء تعلم السباحة كثيرا ما يحجم البعض عن تعلمها وربما يرجع ذلك إلى عامل الخوف الذي قد يكون له مظاهر واضحة مثل الشعور بالضعف والدوار

(٢) وجدي مصطفى الفاتح: دليل رياضة السباحة، الجزء ١، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، ١٩٩٩، طارق صلاح فضلي.

والغثيان أو قد يكون ذات مظاهر داخلية مثل التوتر الزائد في الجهاز العصبي^(٣).

وأن للطلاب أهمية لا يستهان بها في الرقي بالمجتمع الذي يعيشون فيه، فهم دعامة أساسية في بنيانه، وقد أكدت الأهداف التربوية على الاعتراف بأهمية الاتجاهات لكل من العلم والطالب.

ويرى علماء التربية بأن التعليم الذي يؤدي الى تكوين اتجاهات نفسية سليمة لدى المتعلم أكثر جدوى من التعليم الذي يؤدي الى مجرد كسب المعرفة^(١).

وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين بتعلمها وذلك تبعاً لاختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد للمبتدئين بالتعلم، فضلاً عن بعض مهاراتها التي قد تكون صعبة التعلم بصورة جيدة لما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة. وأن قبول الطالبات في كلية التربية البدنية بشكل عام يعتمد على سن بعد الثانوية ١٨ فما فوق، وخلال المراحل الدراسية التي تسبق الجامعة لم يترك درس التربية الرياضية بصماته الواضحة والمؤثرة على الطالبات بشكل خاص وخاصة في مادة السباحة وقد تجد بعض التراكمات السلبية لدى بعض الطالبات مثل القلق، والخوف، والتوتر، كما قد يرجع إلى عوامل دائمة وهي ترتبط بنمط السلوك التربوي للوالدين ومستواهما الثقافي في المجتمع الليبي، قد تشكل هذه العوامل عائق كبير

(٢) محمد فتحي الكردي: موسوعة الرياضات المائية، الجزء الأول، دار الكتب الجامعية الإسكندرية، ١٩٦٨م، يحيى مصطفى علي، مجدي محمد إبراهيم، أشرف عدلي إبراهيم.

(١) عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف الإسكندرية، ١٩٩٠م.

لممارسة السباحة، وفي الفترة التي تم الأتحاق بالكلية وجدت أن الطالبات داخل الكلية لم يتم أخذ الجانب العملي لسباحة وبسبب علامات ومظاهر القلق الواضحة الذي ينتاب الطالبات في مادة السباحة والخوف الشديد من احتمالات الغرق والإصابة وكذلك قلقهن من الرسوب في الامتحان يعتبر من أهم هذه الانفعالات النفسية التي قد تؤثر سلبياً على قابلية الطالبات لتعلم أو ممارسة السباحة.

ونتيجة لقلّة البحوث والدراسات النفسية التي تناولت رياضة السباحة بصورة عامة وندرة الدراسات التي تطرقت إلى الانفعالات النفسية خاصة (على حد علم الباحثين) تعد مشكلة حقيقية تعانيها الطالبات والتي لمسها الباحثين عن طريق ملاحظتهم الشخصية واحتكاكهم المباشر بهم باعتباره مدرسا لمادة السباحة ولأجل وضع الحلول المناسبة لهذه الانفعالات والسباحة لم تنال الحظ الوافر من البحث العلمي وخاصة في مجال السباحة وهذا ما يدعو إلى زيادة الاهتمام بدراسة القلق النفسي لدى طالبات كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية، والبحث الحالي يعد مساهمة متواضعة وجادة للإسهام في حل هذه المشكلة.

وأنفق رأي "عيسى" (٢٠٠٧، ص ٣٣٢) مع علاوي (١٩٩٢) أن هناك علاقة بين العامل النفسي والقدرات البدنية والمهارية حيث أوضح أن هناك عامل الخوف وعدم الثقة بالنفس من العوامل التي تعوق قدرة الفرد للوصول إلى المستوى المطلوب وأن الحماس وقوة الأداء والاستعداد للكفاح تسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد الرياضي وتجميع كل طاقاته لإنتاج المزيد من العناصر البدنية المختلفة^(١).

(١) عبير رجب عيسى: "القلق النفسي لدى طالبات السنة الأولى جامعة السابع من أبريل نحو ممارسة رياضة السباحة، بحث منشور بمجلة المؤتمر العلمي الأول، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية الهاشمية، الأردن، ٢٠٠٧م.

٢-١ هدف البحث:

- التعرف على القلق النفسي لطالبات كلية علوم التربية البدنية والرياضة نحو ممارسة رياضة السباحة.

٣-١ تساؤل البحث:

- ما هو مستوى درجة القلق النفسي لطالبات كلية علوم التربية البدنية والرياضة نحو ممارسة رياضة السباحة؟

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

١-٢ مفهوم القلق

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما معاً فالقلق يأرق منامك فلا تنام ويربك تفكيرك ويشد أعصابك فيتركك متشائماً متوتراً لأنفقه الأسباب الذي يملا حياتك سئماً ومرارة فينغص عليك عيشك فلا يرك سروراً، ولا يحلو لك حلو الطعام أو الشراب أو مباحج الحياة والقلق ليس مرضاً نفسياً يذهب بصحتك النفسية بل يتحول إلى مرض عضوي يربك أجهزة الجسم وأعضاء البدن وتحول القلق إلى مشكلة مرضية مستعصية على الطب العادي والحضارة المادية^(٢).

وفي هذا الإطار يشير "أسامة كامل راتب" إلى إن أداء أي مهارة بكفاءة عالية يجب أن يكون عاملي نجاحها الاستعداد البدني والاستعداد النفسي^(٣).

(٢) Jarcer. hotmail. com & Jarcer 2000@yohoo. com 7-9-2009.

(٣) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية-المفاهيم والتطبيقات، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص١٥٦.

- دراسة علي سلوم جواد الحكيم (٢٠٠٦) عنوانها "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة" هدفت الدراسة -التعرف على القلق المتعدد الأبعاد(البعد المعرفي)-البعد البدني-بعد سرعة وسهولة الأنفعال)لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط -التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.وكانت فروض الدراسة:هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي- البعد البدني- بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة. استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة :الاستنتاجات -هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الابعاد (البعد المعرفي- البعد البدني- بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس). هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الابعاد (البعد المعرفي- البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الاستقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل. التوصيات: تأكيد الاهتمام بالقلق المتعدد الابعاد بوصفه سمة شخصية فريديه تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء. التأكيد والقيام بمحاضرات نظريه تخص الإعداد النفسي الرياضي وخاصة القلق للفرد الرياضي. تأكيد معرفة علاقة القلق المتعدد الابعاد (البعد المعرفي- البعد البدني- بعد سرعة وسهولة الانفعال) وبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وبقية الألعاب الأخرى لما لها من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين^(١).

(١) علي سلوم جواد الحكيم: القلق المتعدد والابعاد وعلاقة بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.

- ودراسة "سعاد خيرى كاظم، صبيحة سلطان محمد" (٢٠١٠) بعنوان "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستيك" هدف الدراسة التعرف على القلق المتعدد الأبعاد لدى الطالبات في الجمناستيك. التعرف على علاقة القلق المتعدد الأبعاد بأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز لدى الطالبات في الجمناستيك. يفرض البحث: وجود ارتباط معنوي بين القلق المتعدد الأبعاد وأداء حركة القفزة المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز لدى الطالبات في الجمناستيك. استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث. الاستنتاجات - هناك ارتباط معنوي بين القلق المتعدد وبين أداء مهارة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستيك. توصي الباحثة بالاهتمام بالإعداد النفسي. ويجب استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له دور ايجابي^(١).

إجراءات البحث

١-٣. منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لتحقيق أهداف البحث.

٢-٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية علوم التربية البدنية والرياضة قوامها (٢٣).

(١) سعاد خيرى كاظم: "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستيك، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، ٢٠١٠. صبيحة سلطان محمد

٣-٣ أداة البحث :

تمثلت أداة البحث بالاستبيان الذي أعده محمد حسن علاوي تتكون الصورة من ٢٤ عبارة وتجب الطالب على كل عبارة طبقاً لاتجاهها وشعورها نحوها على مقياس مدرج من ٥ وتدرجياً : ٥، ٤، ٣، ٢، ١ والدرجة العالية على كل عبارة توضح زيادة القلق من السباحة^(٢).

وقد مر الاستبيان بالمراحل التالية :

- ١- الرجوع إلى الدراسات المشابهة التي لها علاقة بموضوع البحث.
- ٢- عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء للتأكد من ملاءمته وبهذا يتم الحصول على صدق المحكمين للاستمارة.

٣-٤. الأدوات المستخدمة في البحث:-

أ- استمارة الاستبيان.

ب- استمارة تفرغ

ج- آلة حاسبة

٣-٥ المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في تحليل بيانات البحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري. أولاً التحليل الوصفي للبيانات :

الجدول (١) يوضح التوزيع النسبي لإجابات مفردات العينة عن أسئلة الاستبيان.

(٢) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين :، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ١٩٩٨.

جدول (١) التوزيع النسبي لإجابات مفردات العينة عن أسئلة الاستبيان

الدرجة	الإجابات					السؤال	م
	منخفضة جدا	منخفضة	متوسطة	عالية	عالية جدا		
عالية	--	٤.٣	--	٨٧	٨.٧	هل تشعرين من الأهمية ان تعرف البنسنت كيف تسبح؟	١
متوسطة	--	٣٠.٤	٦٥.٢	--	٤.٣	هل تعقدتين تعلم السباحة عملية صعبة؟	٢
عالية	--	٤.٣	٨.٧	٨٧	--	هل تشعرين بالقلق من احتمال الخطورة البدنية؟	٣
منخفضة	١٧.٤	٥٢.٢	٣٢.٤	--	--	هل تشعرين بالتوتر من احتمال الغرق اثنا وجودك في حمام السباحة قبل بد تعلم السباحة؟	٤
عالية	--	٨.٧	٨.٧	٨٢.٦	--	هل تشعرين بالضيق عند محاولة وضع راسك تحت الماء؟	٥
عالية	--	--	٤.٣	٨٧	٨.٧	هل تشعرين بالألز عاج وانت في الماء على عمق مستوى الصدر؟	٦
عالية	--	١٧.٤	٣٩.١	٤٣.٥	--	هل تشعرين بالخوف وانت في الماء على عمق أعلى من راسك؟	٧
عالية	--	٤.٣	٢٦.١	٦٥.٢	٤.٣	هل تشعرين بالضيق عندما يدخل الماء انفك أو حنجرتك؟	٨
متوسطة	--	--	٤٧.٨	١٣	٣٩.١	هل تشعرين بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك؟	٩
متوسطة	--	٤.٣	٦٥.٢	٣٠.٤	--	هل تشعرين بعدم الامان عندما تحاولين الطفو على طيرك؟	١٠
متوسطة	--	--	٦٩.٦	٣٠.٤	--	هل تشعرين بعدم الاستقرار عندما تسبحين على صدرك؟	١١
متوسطة	--	٢٦١	٧٣.٩	--	--	هل مياه حمام السباحة أو مياه البحر تبدو لكي باردة؟	١٢
منخفضة	--	٥٦.٥	٣٤.٨	--	٨.٧	هل تفضلين بد السباحة عن طريق الهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام؟	١٣
عالية	--	--	١٣	٤٧.٨	٣٩.١	هل تفضلين القفز من حمام السباحة بالراس أولا؟	١٤
عالية	٨.٧	--	٤٣.٥	٤٧.٨	--	هل تشعرين بالتردد محاولتك القفز من فوق حافة حمام السباحة؟	١٥
منخفضة	١٣	٥٦.٥	١٧.٤	١٣	--	هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق؟	١٦
عالية	٤.٣	٨.٧	١٧.٤	٦٩.٦	--	هل تخشين من فقد توازنك عند الدخول في الماء؟	١٧
ع. جدا	--	--	٤.٣	١٣	٨٢.٦	هل تخافين اكتساب خبرات غير سارة من الماء؟	١٨
م. جدا	٦٥.٢	٢١.٧	١٣	--	--	هل تشعرين بالقلق عندما تكونين في قارب صغير في الماء بمفردك؟	١٩
عالية	--	--	٣٤.٨	٦٥.٢	--	هل تخافين من خطر الإصابة أثناء السباحة؟	٢٠
ع. جدا	--	--	--	٢١.٧	٧٨.٣	هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب الاشتراك في تعلم السباحة؟	٢١
عالية	--	١٣	١٧	٧٣.٩	--	هل تشعرين بقلق من احتمال مواجهتك بعض الأخطار أثناء ممارسة درس السباحة العملي؟	٢٢
م. جدا	--	٧٨.٣	٢١.٧	--	--	هل تشعرين براحة عند تعلم أنشطة رياضية أخرى بدلا من السباحة؟	٢٣
ع. جدا	--	--	٢١.٧	--	٧٨.٣	هل تشعرين بالتعب بعد تعلم السباحة؟	٢٤

من الجدول (١) نجد أن أسئلة لها إجابات بدرجات تتفاوت بين العالية جدا والمنخفضة جدا حسب الأهمية النسبية لكل سؤال حيث علي سبيل المثال أن السؤال الأول (هل تشعرين من الأهمية أن تعرف البنت كيف تسبح؟) كانت نسبة اللواتي أجبن هام بدرجة كبيرة مثلت نسبة ٨٧% بينما نسبة اللواتي أجبن هام بدرجة كبيرة جدا بنسبة (٨.٧%) بينما اللواتي أجبن هام بدرجة قليلة بنسبة (٤.٣%) مما يدل أن درجة الإجابة علي هذا السؤال كانت عالية ، بالتالي يمكن تلخيص درجة الإجابة على أسئلة الاستبيان كما يلي :

أ- أسئلة لها أهمية نسبية بدرجة عالية جدا :

جدول (٢)

يبين الأسئلة التي لها أهمية نسبية بدرجة عالية جدا

م	السؤال	الأهمية النسبية
١	هل تخافين اكتساب خبرات غير سارة من الماء ؟	عدم الخوف على الإطلاق
٢	هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب الاشتراك في تعلم السباحة ؟	لا ينتاب التفكير على الإطلاق
٣	هل تشعرين بالتعب بعد تعلم السباحة ؟	عدم الشعور بالتعب

ب- أسئلة لها أهمية نسبية بدرجة عالية :

جدول (٣)

يبين الأسئلة التي لها أهمية نسبية بدرجة عالية

م	السؤال	الأهمية النسبية
١	هل تشعرين من الأهمية أن تعرف البنت كيف تسبح ؟	هام بدرجة كبيرة
٢	هل تشعرين بالقلق من احتمال الخطورة البدنية قبل بد تعلم السباحة ؟	شعور بقلق بسيط
٣	هل تشعرين بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء ؟	شعور بضيق بسيط
٤	هل تشعرين بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟	شعور بانزعاج بسيط
٥	"هل تشعرين بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك ؟	شعور بخوف بسيط
٦	هل تشعرين بالضيق عندما يدخل الماء انفك أو حنجرتك ؟	شعور بضيق بسيط
٧	"هل تشعرين بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك	شعور بعدم راحة بدرجة بسيطة
٨	هل تفضلين القفز من حمام السباحة بالرأس أولا ؟	تفضيل بدرجة قليلة
٩	هل تشعرين بالتردد محاولتك القفز من فوق حافة حمام السباحة	شعور بتردد بسيط
١٠	هل تخافين من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟	الخوف بدرجة بسيطة
١١	هل تشعرين بقلق من احتمال مواجهتك بعض الأخطار أثناء ممارسة درس السباحة العملي ؟	شعور بقلق بسيط

ج- أسئلة لها أهمية نسبية بدرجة متوسطة :

جدول (٤)

يبين الأسئلة التي لها أهمية نسبية بدرجة متوسطة

م	السؤال	الأهمية النسبية
١	هل تعتقد تعلم السباحة عملية صعبة ؟	صعبة بدرجة متوسطة
٢	هل تشعرين بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك	شعور بدرجة متوسطة
٣	هل تشعرين بعدم الامان عندما تحاولين الطفو على ظهرك	شعور بدرجة متوسطة
٤	هل تشعرين بعدم الاستقرار عندما تسبحين على صدرك ؟	شعور بعدم الاستقرار بدرجة متوسطة
٥	هل مياه حمام السباحة او مياه البحر تبدو لكى باردة ؟	باردة بدرجة متوسطة

د- أسئلة لها أهمية نسبية بدرجة منخفضة :

جدول (٥)

يبين الأسئلة التي لها أهمية نسبية بدرجة منخفضة

م	السؤال	الأهمية النسبية
١	هل تشعرين بالتوتر من احتمال الغرق اثنا وجودك في حمام السباحة	شعور بتوتر بسيط
٢	هل تفضلين بد السباحة عن طريق الهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام ؟	تفضيل بدرجة كبيرة
٣	هل يبتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق ؟	يبتاب خوف شديد

هـ- أسئلة لها أهمية نسبية بدرجة منخفضة جدا :

جدول (٦)

يبين الأسئلة التي لها أهمية نسبية بدرجة منخفضة جدا

م	السؤال	الأهمية النسبية
١	هل تشعرين بالقلق عندما تكونين في قارب صغير في الماء بمفردك	شعور بقلق شديد جدا
٢	هل تشعرين براحة عند تعلم أنشطة رياضة أخرى بدلا من السباحة	شعور براحة ضئيلة

ثانيا تحليل أسئلة الاستبيان :

حيث أن الاستبيان يتكون من إجابات وصفية ولكن قابلة للترتيب ومما تم الإشارة لها مسبقا تم إعطاء درجات لهذه الإجابات من ١ إلى ٥ عليه يكون المتوسط الحسابي لقيم الإجابات $(1+2+3+4+5)/5 = 3$ وعليه يكون هو المتوسط المفترض الذي يتم الاختبار حوله **Wilcoxon Signed Ranks Test** وسوف نستخدم الاختبار الأعملي ويلكوكسن

لكل سؤال من أسئلة الاستبيان على حده عند مستوي المعنوية المفترضة ٥% وسوف نقبل الفرضية الصفرية عندما تكون الدلالة المعنوية أكبر من مستوي المعنوية المفترضة، نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة عندما تكون الدلالة المعنوية أقل من مستوي المعنوية المفترضة، كما تصاغ كل من الفرضية الصفرية والبديلة بالشكل التالي :

الفرضية الصفرية: متوسط إجابات كل سؤال من إجابات مفردات العينة لا يختلف عن المتوسط المفترض ٣.

الفرضية البديلة: متوسط إجابات كل سؤال من إجابات مفردات العينة يختلف عن المتوسط المفترض ٣.

والجدول (٧) اللاحق يبين ملخص التحليل عن لإجابات مفردات العينة للاستبيان.

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وإحصاء الاختبار والدلالة المعنوية لأسئلة الاستبيان

م	أسئلة الاستبيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار الإحصاء	الدلالة المعنوية
١	هل تشعرين من الأهمية أن تعرف البنث كيف تسبح ؟	٢.٠٠	٠.٥٢٢	٤.٢٦١-	٠.٠٠٠
٢	هل تعتقدين تعلم السباحة عملية صعبة ؟	٣.٢٦	٠.٥٤١	٢.١٢١-	٠.٠٣٤
٣	هل تشعرين بالقلق من احتمال الخطورة البدنية قبل بد تعلم السباحة ؟	٢.١٧	٠.٤٩١	٤.١٤٦-	٠.٠٠٠
٤	هل تشعرين بالتوتر من احتمال الغرق اثنا وجودك في حمام السباحة	٣.٨٧	٠.٦٩٤	٣.٣٠٧-	٠.٠٠٠
٥	هل تشعرين بالضيق عند محاولة وضع راسك تحت الماء ؟	٢.٢٦	٠.٦١٩	٣.٧١٠-	٠.٠٠٠
٦	هل تشعرين بالانزعاج وانت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟	١.٩٦	٠.٣٦٧	٤.٥٢٣-	٠.٠٠٠
٧	هل تشعرين بالخوف وانت في الماء على عمق أعلى من راسك ؟	٢.٧٤	٠.٧٥٢	١.٦٠٤-	٠.١٠٩
٨	هل تشعرين بالضيق عندما يدخل الماء انفك أو حنجرتك ؟	٢.٣٠	٠.٦٣٥	٣.٥٧٨-	٠.٠٠٠
٩	هل تشعرين بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك ؟	٢.٠٩	٠.٩٤٩	٣.٢١٧-	٠.٠٠١
١٠	هل تشعرين بعدم الأمان عندما تحاولين الطفو على طهرك ؟	٢.٧٤	٠.٥٤١	٢.١٢١-	٠.٠٣٤
١١	هل تشعرين بعدم الاستقرار عندما تسبحين على صدرك ؟	٢.٧٠	٠.٤٧٠	٢.٦٤٦-	٠.٠٠٨
١٢	هل مياه حمام السباحة أو مياه البحر تبدو لكي باردة ؟	٣.٢٦	٠.٤٤٩	٢.٤٤٩-	٠.٠١٤
١٣	هل تفضلين بد السباحة عن طريق الهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق	٣.٣٩	٠.٨٩٧	١.٩٠٧-	٠.٠٥٧

م	أسئلة الاستبيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار الإحصاء	الدلالة المعنوية
	حافة الحمام ؟				
١٤	هل تفضلين القفز من حمام السباحة بالرأس أولاً ؟	١.٧٤	٠.٦٨٩	٤.٠٤١-	٠.٠٠٠
١٥	هل تشعرين بالتردد في محاولتك القفز من فوق حافة حمام السباحة ؟	٢.٧٠	٠.٨٧٦	١.٥٤٠-	٠.١٢٣
١٦	هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق ؟	٣.٧٠	٠.٨٧٦	٣.٠١٣-	٠.٠٠٣
١٧	هل تخشين من فقد توازنك عند الدخول في الماء ؟	٢.٤٨	٠.٨٤٦	٢.٥٥٨-	٠.٠١١
١٨	هل تخافين اكتساب خبرات غير سارة من الماء ؟	١.٢٢	٠.٥١٨	٤.٤٥٦-	٠.٠٠٠
١٩	هل تشعرين بالقلق عندما تكونين في قارب صغير في الماء بمفردك ؟	٤.٥٢	٠.٧٣٠	٤.١٣٤-	٠.٠٠٠
٢٠	هل تخافين من خطر الإصابة أثناء السباحة	٢.٣٥	٠.٤٨٧	٣.٨٧٣-	٠.٠٠٠
٢١	هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب الاضترك في تعلم السباحة ؟	١.٢٢	٠.٤٣٢	٤.٤٦٠-	٠.٠٠٠
٢٢	هل تشعرين بقلق من احتمال مواجهتك بعض الأخطار أثناء ممارسة درس السباحة العملي ؟	٢.٣٩	٠.٧٢٢	٣.١٣٠-	٠.٠٠٢
٢٣	هل تشعرين براحة عند تعلم أنشطة رياضة أخرى بدلاً من السباحة ؟	٣.٧٨	٠.٤٢٢	٤.٢٤٣-	٠.٠٠٠
٢٤	هل تشعرين بالتعب بعد تعلم السباحة ؟	١.٤٣	٠.٨٤٣	٤.٢٤٣-	٠.٠٠٠

من الجدول (٧) نجد أن :

أ- أسئلة لها دلالة معنوية أقل من مستوى الدلالة المعنوية ٥% ومتوسط إجابات يقل عن المتوسط المفترض (٣) مما يدل على رفض الفرضية الصفرية لهذه الأسئلة وقبول الفرضية البديلة بأن متوسط الإجابات يختلف عن ٣ والأسئلة هي.

- هل تشعرين من الأهمية أن تعرف البنات كيف تسبح ؟
- هل تشعرين بالقلق من احتمال الخطورة البدنية قبل بد تعلم السباحة ؟
- هل تشعرين بالضيق عند محاولة وضع راسك تحت الماء ؟
- هل تشعرين بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟
- هل تشعرين بالضيق عندما يدخل الماء انفك أو حنجرتك ؟
- هل تشعرين بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك ؟
- هل تشعرين بعدم الأمان عندما تحاولين الطفو على ظهرك ؟

- هل تشعرين بعدم الاستقرار عندما تسبحين على صدرك ؟
- هل تفضلين القفز من حمام السباحة بالرأس أولاً ؟
- هل تخشين من فقدان توازنك عند الدخول في الماء ؟
- هل تخافين اكتساب خبرات غير سارة من الماء ؟
- هل تخافين من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟
- هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب الاشتراك في تعلم السباحة ؟
- هل تشعرين بقلق من احتمال مواجهتك بعض الأخطار أثناء ممارسة
الدرس العملي ؟
- هل تشعرين بالتعب بعد تعلم السباحة ؟
- ب- أسئلة لها دلالة معنوية أكبر من مستوى المعنوية ٥% مما يدل على
قبول الفرضية الصفرية لهذه الأسئلة بأن متوسط الإجابات لا يختلف
عن ٣ مما يدل على ارتفاع درجة الإجابة عن هذه الأسئلة والأسئلة
هي.
- هل تشعرين بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من راسك ؟
- هل تفضلين بد السباحة عن طريق الهبوط من سلم حوض بدلاً من
القفز من فوق الحوض.
- هل تشعرين بالتردد في محاولة القفز من فوق حافة حوض السباحة ؟
- ج- أسئلة لها دلالة معنوية أقل من مستوى المعنوية ٥% مما يدل على
رفض الفرضية الصفرية لهذه الأسئلة وقبول الفرضية البديلة بأن
متوسط الإجابات يختلف عن ٣ وحيث أن متوسط إجابات مفردات
العينة يزيد عن المتوسط المفترض (٣) مما يدل على ارتفاع درجة
الإجابة عن هذه الأسئلة والأسئلة هي.
- هل تعتقدين تعلم السباحة عملية صعبة ؟
- هل تشعرين بالتوتر من احتمال الغرق اثنا وجودك في حوض السباحة ؟
- هل مياه حوض السباحة أو مياه البحر تبدو لك باردة ؟

- هل ينتابك الخوف عند الدخول إلي الماء العميق ؟
 - هل تشعرين بالقلق عندما تكونين في قارب صغير في الماء بمفردك ؟
 - هل تشعرين براحة عند تعلم أنشطة رياضية أخرى بدلا من السباحة ؟
- بعد احتساب المتوسط العام لكل أسئلة الاستبيان يمكن اختباره مع المتوسط المفترض (٣) وذلك حول المتوسطات لعينة واحدة باستخدام اختبار (t- test) بدرجات حرية (n - 1) حيث (n = 23) عدد مفردات العينة وهي أقل من (٣٠) لهذا السبب تم استخدام اختبار (t) ، علىية فإن كل من الفرضية الصفرية والبدلية يمكن صياغتها بالشكل التالي عند مستوى المعنوية ٥%.

الفرضية الصفرية : المتوسط العام لإجابات كل أسئلة الاستبيان لا يختلف عن المتوسط المفترض ٣.

الفرضية البديلة: المتوسط العام لإجابات كل أسئلة الاستبيان يختلف عن المتوسط المفترض ٣

والجدول (٨) يلخص النتائج الخاصة بهذا التحليل.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وإحصاء الاختبار والدلالة المعنوية لأسئلة الاستبيان

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار الإحصاء	الدلالة المعنوية
جميع أسئلة الاستبيان	٢.٥٩٤٢	٠.٣١٢٨٧	٦.٢٢٠-	٠.٠٠٠

من الجدول (٨) نجد أن الدلالة المعنوية أقل من مستوى المعنوية المفترضة مما نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة عند مستوى المعنوية ٥% وحيث أن المتوسط الحسابي لجميع أسئلة الاستبيان (٢.٥٩٤٢)

وهو اقل من المتوسط المفترض (٣) مما يدل على اختلاف المتوسط العام عن (٣) لمعظم أسئلة الاستبيان.

ثالثا النتائج :

- أ- إجابات مفردات العينة على فقرات الاستبيان بدرجة عالية وهي :
- الاعتقاد بتعلم السباحة عملية صعبة.
 - الشعور بالتوتر من احتمال الغرق اثنا التواجد في حوض السباحة
 - الشعور بالخوف و الماء على عمق أعلى من راسك.
 - مياه حوض السباحة أو مياه البحر تبدو لها باردة.
 - تفضيل بد السباحة عن طريق الهبوط من سلم الحوض بدلا من القفز من فوق.
 - الشعور بالتردد في محاولة القفز من فوق حافة حوض السباحة.
 - ينتابها الخوف عند الدخول إلي الماء العميق.
 - الشعور بالقلق عندما تكون في قارب صغير في الماء بمفردها.
 - الشعور بالراحة عند تعلم أنشطة رياضية أخرى بدلا من السباحة.
- ب- إجابات مفردات العينة على أسئلة الاستبيان بدرجة منخفضة وهي :
- الشعور من الأهمية أن تعرف البنات كيف تسبح.
 - الشعور بالقلق من احتمال الخطورة البدنية قبل بد تعلم السباحة.
 - الشعور بالضيق عند محاولة وضع الرأس تحت الماء.
 - الشعور بالانزعاج وهي في الماء على عمق مستوى الصدر.
 - الشعور بالضيق عندما يدخل الماء الأنف أو حنجرة ،
 - الشعور بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينين.
 - الشعور بعدم الأمان عند محاولة الطفو على الظهر.
 - الشعور بعدم الاستقرار عند السباحة على الصدر.
 - تفضيل القفز من حمام السباحة بالرأس أولا.
 - الخشية من فقدان التوازن عند الدخول في الماء.
 - الخوف من اكتساب خبرات غير سارة من الماء.

- الخوف من خطر الإصابة أثناء السباحة.
- ينتاب التفكير في محاولة تجنب الاشتراك في تعلم السباحة.
- الشعور بقلق من احتمال مواجهة بعض الأخطار أثناء ممارسة درس السباحة العملي.
- الشعور بالتعب بعد تعلم السباحة >

الاستنتاجات :

يوصي الباحثان :

- ١- بالاهتمام بالإعداد النفسي يجب استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له من دور ايجابي.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتطبيق اختبارات القلق لدى طالبات في مختلف المراحل.
- ٣- استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على تخفيض درجة القلق.
- ٤- الاهتمام بإزالة القلق النفسي لدى الطالبات قبل تعلم السباحة.
- ٥- الاهتمام بالسنوات الدراسية المختلفة عند وضع المنهج مع الاهتمام بالجانب النفسي لكل مادة دراسية.

((المراجع))

- ١- سورة القصص.
- ٢- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص١٥٦.
- ٣- بهجت أحمد أبوطامع: القلق الناجم عن تعلم مهارات وأنواع السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية فى جامعة فلسطين التقنية خضوري" المؤتمر الدولي، الاول للتربية البدنية والرياضة والصحة قسم التربية الرياضية، جامعة الكويت، المجلد ١، ٢٠٠٨.
- ٤- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ١٩٩٨. (٣٥٨) (: ٥٨٤-٥٩٢)
- ٥- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، الطبعة الرابعة، القاهرة، ١٩٨٢، (٣١)
- ٦- محمد فتحي الكرداني، يحيى مصطفى علي، مجدي محمد إبراهيم، أشرف عدلي إبراهيم: موسوعة الرياضات المائية، الجزء الأول، دار الكتب الجامعية الإسكندرية، ١٩٦٨ ص١٥٠.

٧- الصديق سالم الخبولي، عبد الستار جبار الضمد: علم النفس الرياضي، جامعة الفاتح كلية التربية البدنية، ٢٠٠٧، ٧٧-٩٦.

٨- عبد الستار جبار الضمد، مصباح رمضان الأجنف، عبير رجب عيسى: أسباب عزوف طالبات المنطقة الغربية عن ممارسة رياضة السباحة، المجلد الثاني، المؤتمر العلمي الثالث، ٢٠٠٦ ف

٩- عبدالهادي، فاطمة، علي، ليلي: "تأثير الثقة بالنفس على تعلم السباحة". المؤتمر العلمي الأول - دوار التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة"، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، ١٩٩٠ (٣)

١٠- عبير رجب مسعود عيسى: "القلق النفسي لدى طالبات السنة الأولى جامعة السابع من أبريل نحو ممارسة رياضة السباحة، بحث منشور بمجلة المؤتمر العلمي الأول لجمعية كليات وأقسام ومعاهد التربية بالوطن العربي، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية الهاشمية، (الأردن) ابريل ٢٠٠٧ م. (٣٣٢).

١١- علي سلوم جواد الحكيم: القلق المتعدد والابعاد وعلاقة بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.

١٢- وجدي مصطفى الفاتح: طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة، الجزء ١، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، ١٩٩٩، ص ٤٥

١٣- سعاد خيرى كاظم، صبيحة سلطان محمد: "القلق المتعدد الإبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستيك، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، ٢٠١٠.

١٤- سعاد خيرى كاظم، صبيحة سلطان محمد: "القلق المتعدد الإبعاد وعلاقته بأداء حركة القفز المتكورة داخلاً على جهاز حصان القفز في الجمناستيك، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، ٢٠١٠.

15- Jarcer: hotmail. com & Jarcer 2000@yohoo. com 7-9-2009.