

فاعلية برنامج (نفسى تعليمى) على التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباحة الظهر

أ.د/ كريمان عبد المنعم سرور
أ.د/ سحر عبدالعزيز على
أ.د/ اكرام السيد السيد
الباحثة/ ايناس السيد احمد

المقدمة

يعد علم النفس الرياضى من العلوم الضرورية للنهوض بعملية التعليم والتدريب والمنافسة ويظل العامل النفسى هو المتغير الحاسم فى الأداء الرياضى فقد أكدت البحوث والدراسات النفسية الحديثة على أن الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة، وبما أن علم النفس الرياضى جزءا هاما فى ثقافة أى رياضى سواء كان مدربا أو مدرسا أو لاعبا أو طالبا لذا يجب أن يكون جزءا أساسيا فى التعليم والتدريب. (١ : ٣٥)

ويرى "محمد حسن علاوى" (٢٠٠١ م) أن الإعداد النفسى هو تلك العمليات التى من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابيا كلا من الإعداد البدنى والمهارى والخطي، كما يعنى البحث عن الأسباب التى تؤثر فى السلوك ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال أليات محددة تسهم فى تطويع وتعديل السلوك الإنسانى بما يساهم فى تحسين مستوى الأداء. (٧ : ١٢٩)

ويذكر كلا من "مسعد على محمود" (٢٠١٧ م) و"ريسان خربيط" (٢٠١٦ م) أن البرامج تختلف من حيث الهدف والمحتوى فهناك برامج تهتم بتنمية اللاعب من جميع الجوانب (بدنى، مهارى، خطي، نفسى، وتعليمى) وبرامج أخرى فردية تهتم بتطوير جانب بدنى أو مهارى أو خطي أو تعليمى أو نفسى وأن تصميم البرامج الرياضية هو أحد عناصر التخطيط، وتهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضى ومراعاة الأسس التى لها أثرا كبيرا فى تحقيق الأهداف البدنية والمهارية والخطية والتعليمية والنفسية، وأن الأداء الرياضى لا ينتج عن زيادة الأحمال التدريبية فقط وإنما يتطلب وضع

خطة عملية وفقا لنوع النشاط الرياضي التخصصي في ضوء المبادئ الأساسية للتدريب حتى تمكنه من تطوير مستوى الأداء الرياضي . (٩ : ٢٢٨) (٤ : ٤٣)

ويوضح "جميل كاظم جواد" (٢٠٠٨م) أن التردد النفسي لا يصاحب الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع مواقف مختلفة الصعوبة والتفكير تحت ظروف أعباء نفسية وجهد بدني عال مما يجعل الرياضي عرضه إلى التأخير في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في تنفيذ الأداء المطلوب نتيجة الخوف من الفشل أو الإصابة أو صعوبة الأداء، وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمعالجتها. (١٣ : ١١١)

ويرى "ريش مان واخرون" Richman's (٢٠٠٤م) ان التردد النفسي لا يصاحب الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف المختلفة الصعوبة والتي تتطلب الحسم او الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب او بتركه. (١٦ : ١٦٤)

وتعتبر السباحة أحد الرياضات المائية التي يكون فيها المحيط المائي وسيلة للتحرك وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف ارتقاء كفاءة الفرد بدنياً ومهارياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، وتمارس السباحة من قبل الجنسين ولمختلف الأعمار حسب قدراتهم البدنية، وعلى هذا الأساس فهي تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى فهي تنمي الشجاعة والثقة بالنفس من خلال التدرج الصحيح للمهارات الحركية مما يعطى للمبتدئ الاحساس باتجاه حركة الجسم. (٨ : ٦١)

ويذكر كل من "هيلجرت وجرمن" Hilgert, German (٢٠١٧م) أهمية تعليم سباحة الظهر من خلال وسائل تعليمية مناسبة تعطي للمبتدئ الأمان وكذلك التصور لكل حركة من حركات هذه السباحة حتى تعمل على التفكير المستمر لكل حركة من حركات هذه السباحة (١٧ : ٥٧)

مشكلة البحث:

تعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين بتعلمها وذلك تبعا لاختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد

للمبتدئين بالتعلم، فضلاً عن بعض مهاراتها التي قد تكون صعبة التعلم على الرغم من إتقان السباحة قبلها بصورة جيدة لما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة.

وقد لاحظت الباحثة ضعف مستوى الكثير من الطالبات بالفرقة الثانية في السباحة وبالأخص في سباحة الزحف الظهر، وبالبحث في الظاهرة وجدت أن الطالبات خائفات ومترددات عن الأداء نظراً لإختلاف الوسط الذي يسبب الخوف والتردد بالإضافة إلى أن الغالبية العظمى من طالبات الكلية ليس لديهن خبرة سابقة برياضة السباحة مما يؤدي أيضاً إلى صعوبة في التعلم وذلك لما تتطلبه مهارة سباحة الظهر من توافق بين حركة الذراعين والرجلين بالإضافة إلى الحفاظ على وضع الطفو على الظهر مما أدى إلى ظهور بعض المشاكل النفسية على الطالبات جعلت لديهن رغبة في الأداء من أجل النجاح إلا أن هناك عامل يمنعهم من ذلك متمثلاً في الخوف والتردد، ومن هنا تتجلى لنا أهمية هذا البحث في أنه يعد محاولة لرفع المستوى التعليمي وتطويره وزيادة الإقبال على ممارسة هذه المهارة من جهة والإهتمام برياضة السباحة من جهة أخرى وخطوة الى تطويرها من خلال دعم فعاليتها المختلفة.

هدف البحث.

يهدف البحث لتصميم برنامج (نفسي - تعليمي) لخفض مستوى التردد وتعليم سباحة الظهر

فروض البحث.

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التردد النفس ومستوى الأداء المهارى لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التردد النفسي ومستوي الأداء المهارى لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباحة الظهر لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث.

- البرنامج: هو مجموعة من أوجه النشاط المختارة ذات الصفات المعنية والتي تهدف إلى تحقيق هدف معين. (٦ : ١٤)
- التردد النفسي: ويرى "صدقي نور الدين" (٢٠٠٤م) أن التردد النفسي هو حالة نفسية يوصف بها الفرد عندما لا يستطيع الأداء لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل. (١٥ : ١٤٥)
- مستوى الأداء المهاري: تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه الدرجة التي يصل إليها الطالب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

الدراسات المرجعية:

هدفت دراسة فادي عبد المهدي الشيباب (٢٠٢٠م) (١٤) للتعرف على اثر استخدام اسلوب التدريس الشامل بالطريقة الكلية والجزئية على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر عند المبتدئين من سن ١٤ - ١٥ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من ٢٨ طالباً، ومن اهم النتائج ان استخدام الاسلوب الشامل بالطريقة الكلية والجزئية أثر بصورة ايجابية على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر في حين لم تظهر فروق دالة احصائية بين مجموعة طريقة التعلم الكلية باستخدام الاسلوب الشامل على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر عند المبتدئين من سن ١٤ - ١٥ سنة.

هدفت دراسة أنجال محمد دسوقي (٢٠١٩م) (٢) للتعرف على استخدام بعض أنماط التصوير ثلاثي الابعاد الالكتروني في تعلم سباحة الزحف على الظهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينه البحث من (٤٠) طالبة، واطهرت النتائج أن البرنامج التعليمي بتقنية التصوير ثلاثي الابعاد الالكتروني ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تحسين مستوى الاداء المهاري والتحصيل المعرفي السباحة الزحف على الظهر.

هدفت دراسة إيمان أحمد عبده (٢٠١٧م) (٣) للتعرف على تأثير استخدام إستراتيجية التعلم الاتقائي على سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦) طفلاً، وأظهرت النتائج تفوق في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية (تعلم اتقائي) على مستوى القياسات البعدية لدى المجموعة الضابطة وذلك في المتغيرات قيد البحث مع ارتفاع نسبة التحسن النسبي لدى المجموعة التجريبية.

هدفت دراسة محسن محمد حسن وعلي محمد جواد الصانع ومهدي علي دويغر (٢٠١٦م) التعرف على التردد النفسي وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، إستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة قوامها (١٦٤) لاعب، أظهرت النتائج - ارتفاع الطاقة النفسية المثلى مما قلل من ترددهم النفسي في منافسة اللاعبين المتقدمين بكرة القدم - وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين التردد النفسي وبعض السمات النفسية (الثقة بالنفس-الطلاقة النفسية) للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم.

منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة).

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل من طالبات الفرقة الثانية وهن الطالبات الراسبات في مادة السباحة بالفرقة الأولى والطالبات اللاتي تعانى من مشاكل فى عملية التعلم (المتعثرات دراسيا) وذلك وفقا لأراء القائمين بالتدريس والبالغ عددهن (١٥٠) طالبة .
ثم قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك بتطبيق مقياس التردد النفسي على الطالبات ثم قامت بسحب الطالبات اللاتي حصلن على أعلى الدرجات على المقياس وعدهن (٧٠) طالبة وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية				عينة البحث الإستطلاعية		عينة البحث الكلية	
النسبة	ضابطة	النسبة	تجريبية	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%٣٥.٧	٢٥	%٣٥.٧	٢٥	%٢٨.٦	٢٠	%١٠٠	٧٠

اعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث:

بعد أن قامت الباحثة بتصنيف عينة البحث قامت بإيجاد إعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث فى متغيرات (ارتفاع القامة، الوزن، السن) عناصر اللياقة البدنية ، التردد النفسى، مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر وذلك للتأكد من أن مجتمع البحث معتدل اعتدالا طبيعيا فى هذه المتغيرات والجدول رقم (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) يوضح ذلك:

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى متغيرات (ارتفاع القامة-الوزن - السن) ن=٧٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معاملات الإلتواء
١	ارتفاع القامة	سم	١٥٩.٥٤	١٦٠.٢٠	٣.٧٢	٠.٥٣٢-
٢	الوزن	كجم	٥٨.٩٤	٥٨.١٦	٢.٤٣	٠.٩٦٣
٣	السن	سنة	١٨.٥٥	١٨.٠٧	١.٠٩	٠.٧٥٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالى فى المتغيرات المختارة قيد البحث.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في مقياس التردد النفسي ن=٧٠

م	الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معاملات
١	البيئة التعليمية	درجة	٢١.٦٥	٢٢.٣٠	٢.٥٦	٠.٧٦٢
٢	العلاقات المتبادله	درجة	١٨.٨٤	١٩.٢٠	٢.٤٩	٠.٤٣٤
٣	الثقة بالنفس	درجة	١٦.٧٧	١٥.٧٦	١.٧٩	١.٦٩٣
٤	الخوف	درجة	١٦.٥٨	١٥.٨٣	٢.٢٧	٠.٩٩١
٥	الناحية البدنية	درجة	١٢.٦٩	١٣.٦٦	١.٩٩	١.٤٦٢
٦	الدافعية	درجة	١٩.٥٢	١٨.٤٥	٢.٣٨	١.٣٤٩
٧	الروح المعنوية	درجة	١٦.٤١	١٥.٧٩	٢.٣٣	٠.٧٩٨

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالي في مقياس التردد النفسي قيد البحث.

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في مستوى الأداء المهارى لسباحة الظهر

ن=٧٠

م	الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
١	- الطفو والإنزلاق على الظهر	درجة	١.٥٥	١.٥٠	٠.٢٩	٠.٥١٧
٢	- ضربات الرجلين	درجة	٢.١٩	٢.١١	٠.٦٨	٠.٣٥٣
٣	- حركة الذراع الأيمن	درجة	١.٩٥	١.٧٤	٠.٣٩	١.٦١٥
٤	- حركة الذراع الأيسر	درجة	١.٨٤	١.٦٣	٠.٥٥	١.١٤٥
٥	- حركة الذراعين	درجة	١.٣٥	١.٤٠	٠.٢٦	٠.٥٧٧
٦	- التنفس المنتظم	درجة	١.٢٩	١.٢٥	٠.٢٢	٠.٥٤٥
٧	مستوى اداء سباحة الزحف على الظهر	درجة	١.٥٦	١.٥٢	٠.١٩	٠.٦٣١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على أن عينه البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالى فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر.

• **بعد أن تأكدت الباحثة من إعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث قامت بتقسيم عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية إلى:-**

- مجموعة تجريبية قوامها (٢٥) طالبة تم تطبيق البرنامج النفسى - التعليمى المقترح عليهن
- مجموعة ضابطة قوامها (٢٥) طالبة طبق عليهن البرنامج المتبع بالكلية .
- عينة استطلاعية وقوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات قيد البحث. ثم قامت بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات المختارة قيد البحث والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في
المتغيرات قيد البحث " تكافؤ "

ن=٢=٢٥

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
	ارتفاع القامة	١٥٩.٦٣	٤.٠٨	١٦٠.١٩	٤.١٦	٠.٤٧١
	الوزن	٥٨.٨٧	٢.٦٦	٥٨.٣١	٢.٥٩	٠.٧٣٩
	السن	١٨.٤٤	٢.٠٥	١٨.٢٠	١.٩٩	٠.٤١٢
	- إختبار قوة عضلات الرجلين.	٥٨.٢٣	٤.٣٩	٥٧.٣١	٤.٧٦	٠.٦٩٧
	- إختبار ثنى الذراعين من وضع الإنبطاح المائل المعدل للنبات.	١٨.٨١	٢.٠٩	١٩.٥٢	٢.٠٠	١.٢٠٣
	إختبار العدو ٣٠م من البدء العالى-	١٠.٢٧	١.٠٣	٩.٩١	٠.٩٩	١.٢٣٣
	إختبار الوثب على الحبل للأمام ١٥ ا.ث.	٩.٧٢	١.٦٥	٩.٨٧	١.٢٤	٠.٣٥٦
	إختبار إطالة مد الجذع.	١٩.٦١	١.٨٩	١٩.٦٣	١.٩٥	٠.٠٣٦
	البيئة التعليمية	٢١.٦٠	٢.٦٧	٢١.٤١	٢.٤٧	٠.٢٥٦
	العلاقات المتبادله	١٨.٧٣	٢.٥٨	١٨.٣٤	٢.٣٩	٠.٥٤٣
	الثقة بالنفس	١٥.٦٥	١.٨٦	١٥.٤٤	١.٨٠	٠.٩٢١
	الخوف	١٦.٦٧	٢.٣٨	١٥.٧٢	١.٨٦	٠.٦٤٩
	الناحية البدنية	١٣.٧٨	١.٨٥	١٣.٥٩	١.٧٣	٠.٣٦٧
	الدافعية	١٨.٦٣	٢.٤٩	١٨.٥٦	٢.٥٧	٠.٠٩٦
	الروح المعنوية	١٦.٣٢	٢.٧١	١٥.٨٧	١.٧٦	٠.٦٨٣
	- الطفو والإنزلاق على الظهر	١.٥٣	٠.٢٨	١.٦٩	٠.٢٩	١.٩٥١
	- ضربات الرجلين	٢.١٨	٠.٢٧	٢.١٥	٠.٢٥	٠.٤١٧
	- حركة الذراع الأيمن	١.٧٠	٠.٢٥	١.٨٥	٠.٣٢	١.٨٢٩
	- حركة الذراع الأيسر	١.٦٩	٠.٢٤	١.٧٤	٠.٢٨	٠.٦٦٦
	- حركة الذراعين	١.٣٤	٠.٣٠	١.٤٥	٠.٢٦	١.٣٥٨
	- التنفس المنتظم	١.٢٨	٠.٢٩	١.٢٦	٠.٢٤	٠.٢٥٩
	مستوى اداء سباحة الزحف على الظهر	١.٥٦	٠.٣٥	١.٦٠	٠.٣٠	٠.٤٢٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات: جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن - شريط قياس لقياس المسافات - ساعة إيقاف - لوحات طفو - زعانف - كرات مطاطه - أطواق بلاستيك - عوامات الشد - مقعد سويدي.

ثانياً: الإستمارات

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر وإختبارات اللياقة البدنية. ملحق (١)
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد المحتوى التعليمي للبرنامج المقترح وتحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات فى الأسبوع وزمن كل وحدة . ملحق (٢)
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أختبارات متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر. ملحق (٣)

ثالثاً: الإختبارات البدنية : ملحق (٤)

قامت الباحثة بتحديد عناصر اللياقة البدنية قيد البحث من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية، وتم عرضها علي السادة الخبراء وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى صلاحية عناصر اللياقة البدنية ن = ١٠

م	عناصر اللياقة البدنية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %
١	القوة العضلية	١٠	-	%١٠٠
٢	التحمل العضلى	١٠	-	%١٠٠
٣	القوة المميزة بالسرعة	٥	٥	%٥٠
٤	السرعة الإنتقالية	١٠	-	%١٠٠
٥	التوافق	١٠	-	%١٠٠
٦	المرونة	١٠	-	%١٠٠
٧	الرشاقة	٥	٥	%٥٠

يوضح جدول (٦) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء فى مدى مناسبة عناصر اللياقة البدنية قيد البحث حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين بنسبة مئوية قدرها (٨٠%) كحد أدنى لقبولها. الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث : بعد أن تم تحديد عناصر اللياقة البدنية قامت الباحثة بتحديد الاختبارات التي تقيسها من خلال حصر الاختبارات الخاصة بها وتم عرضها علي السادة الخبراء، وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

م	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات البدنية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %
١	القوة العضلية	قوة عضلات القبضة (اليمنى - اليسرى)	صفر	١٠	صفر
		قوة عضلات الجذع والظهر	صفر	١٠	صفر
		قوة العضلات الباسطة للرجلين	١٠	صفر	١٠٠%
٢	التحمل العضلى	التعلق من وضع ثنى الذراعين	٣	٧	٣٠%
		ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل للبنات	١٠	صفر	١٠٠%
٣	السرعة الإنتقالية	العدو (٣٠) م من البدء العالى	١٠	صفر	١٠٠%
		الجرى فى المكان (١٥) ثانية	١	٩	١٠%
		العدو (٥٠) م فى خط مستقيم	٤	٦	٤٠%
٤	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة.	٢	٨	٢٠%
		الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام	١٠	صفر	١٠٠%
		الوثب على الحبل (١٥) ثانية.	٢	٨	٢٠%
٥	المرونة	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٤	٦	٤٠%
		إختبار مرونة مفصل الفخذ	صفر	١٠	صفر
		إختبار إطالة (مد) الجذع	١٠	صفر	١٠٠%

يوضح جدول (٧) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء وقد انحصرت ما بين (١٠ % : ١٠٠ %)، حيث ارتضت الباحثة نسبة مئوية قدرها (٨٠ %) كحد أدنى لقبول تلك الإختبارات، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية جدول (٨).

جدول (٨)
نتائج أهم الاختبارات البدنية المستخدمة طبقاً لرأى السادة الخبراء

م	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس
١	القوة العضلية	قوة العضلات الباسطة للرجلين	كجم
٢	التحمل العضلى	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل للنبات	عدد
٣	السرعة الإنتقالية	العدو (٣٠) م من البدء العالى	ثانية
٤	التوافق	الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام	ثانية
٥	المرونة	إختبار إطالة (مد) الجذع	سم

يتضح من جدول (٨) نتائج عناصر اللياقة البدنية والاختبارات التى تقيسها بناء على رأى السادة الخبراء

الدراسة الإستطلاعية :

لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات البدنية على عينة الدراسة الإستطلاعية والتي قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية .

المقاييس النفسية :

مقياس التردد النفسى إعداد "إكرام السيد السيد ، دعاء كامل " (٢٠١٨م) ملحق (٧)

ويتكون المقياس من (٤٥) عبارة موزعة على (٧) أبعاد:-

البعد الأول البيئة التعليمية ويتكون من ٨ عبارات أرقام (١- ٨- ١٥- ٢٢- ٢٩- ٣٦- ٤٢ -
٤٥). البعد الثانى العلاقات المتبادلة ويتكون من ٧ عبارات أرقام (٢- ٩- ١٦- ٢٣- ٣٠- ٣٧-
٤٣). البعد الثالث الثقة بالنفس ويتكون من ٦ عبارات أرقام (٣- ١٠- ١٧- ٢٤- ٣١- ٣٨).

البعد الرابع الخوف ويتكون من ٦ عبارات أرقام (٤- ١١- ١٨- ٢٥- ٣٢- ٣٩)

البعد الخامس الناحية البدنية ويتكون من (٥) عبارات أرقام (٥- ١٢- ١٩- ٢٦- ٣٣)

البعد السادس الدافعية ويتكون من (٧) عبارات أرقام (٦-١٣ - ٢٠ - ٢٧ - ٣٤ - ٤٠ - ٤٤).
 البعد السابع الروح المعنوية ويتكون من (٦) عبارات أرقام (٧-١٤ - ٢١ - ٢٨ - ٣٥ - ٤١)
 تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، أحيانا ، مطلقا) درجاتهم (٢-٣ -
 ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الاستجابات على المقياس
 كالتالي (٤٥-٦٧) تردد نفسى منخفض، (٦٨-٩٠) متوسط، (٩١-١٣٥) عالى.

المعاملات العلمية للمقياس

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على العينة الإستطلاعية وذلك لإيجاد المعاملات
 العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

- **الصدق الظاهري:** قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى وعددهم (١٠) خبراء واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء معياراً لصدقه.
- **صدق الاتساق الداخلى لعبارات وأبعاد المقياس:** قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجداول رقم (٩)، (١٠)، (١١) توضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لمقياس التردد النفسى ن = ٢٠

الابعاد العبارات	البيئة التعليمية	العلاقات المتبادله	الثقة بالنفس	الخوف	الناحية البدنية	الدافعية	الروح المعنوية
١	*٠.٦١٦	*٠.٨٥٩	*٠.٨٤٠	*٠.٧٢١	*٠.٧٥٥	*٠.٦٨٩	*٠.٧٦٣
٢	*٠.٨٠٥	*٠.٧٨٤	*٠.٦٨٧	*٠.٦٧٠	*٠.٦٧٠	*٠.٧٨٦	*٠.٧١٩
٣	*٠.٦٩٩	*٠.٨٥٥	*٠.٨٠٢	*٠.٧٣٠	*٠.٧٢٥	*٠.٧٦٦	*٠.٦٦٠
٤	*٠.٨٤٥	*٠.٧٨٩	*٠.٧٧٣	*٠.٨٠١	*٠.٧٠١	*٠.٨٤٦	*٠.٦٦٧
٥	*٠.٧٥٤	*٠.٨١٢	*٠.٦٢٤	*٠.٦٨٠	*٠.٧٤١	*٠.٧٢٢	*٠.٦٠٩
٦	*٠.٨١١	*٠.٨٠٤	*٠.٧٠١	*٠.٧٠٥	*٠.٦٢١	*٠.٧٤٥	*٠.٦٣٩
٧	*٠.٨٢١	*٠.٨٠٦				*٠.٧٤٩	
٨	*٠.٧٦٥						

* مستوى الدلالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التردد النفسى ن = ٢٠

الابعاد العبارات	البيئة التعليمية	العلاقات المتبادله	الثقة بالنفس	الخوف	الناحية البدنية	الدافعية	الروح المعنوية
١	*٠.٧٧٤	*٠.٦٧٨	*٠.٧٦٣	*٠.٧٤٣	*٠.٧٤١	*٠.٧٦١	*٠.٦٩٠
٢	*٠.٧٢٨	*٠.٧٧٥	*٠.٦٨١	*٠.٦٦٧	*٠.٦٨٥	*٠.٧٧٣	*٠.٧٠٥
٣	*٠.٦٧١	*٠.٧٥٩	*٠.٧٣٢	*٠.٧٢٠	*٠.٧١٥	*٠.٨٠٠	*٠.٦٨٩
٤	*٠.٦٥٠	*٠.٨٥٧	*٠.٧٢٢	*٠.٧١١	*٠.٧٢٦	*٠.٧٧٨	*٠.٧٥٦
٥	*٠.٦٤٩	*٠.٧٣٠	*٠.٧٥٢	*٠.٧٧٠	*٠.٧٥٢	*٠.٧٣٣	*٠.٧٦١
٦	*٠.٦٥٩	*٠.٧٥٦	*٠.٦٨٨	*٠.٧١٦	*٠.٦٣٧	*٠.٧٨٠	*٠.٧٢٥
٧	*٠.٨١٠	٠.٧٥٨				*٠.٧٦٦	
٨	*٠.٧٥٤						

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التردد النفسى ن = ٢٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	البيئة التعليمية	٨	*٠,٧٠٥	دال
٢	العلاقات المتبادله	٧	*٠,٦٥٠	دال
٣	الثقة بالنفس	٦	*٠,٧٥٥	دال
٤	الخوف	٦	*٠,٦٩٠	دال
٥	الناحية البدنية	٥	*٠,٧٨٠	دال
٦	الدافعية	٧	*٠,٧٢١	دال
٧	الروح المعنوية	٦	*٠,٧١٩	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * مستوي الدلالة

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٦٥٠ ، ٠.٧٨٠) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

- حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون، جتمان، طريقة ألفا كرونباخ، وجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

الثبات بالتجزئة النصفية " و " معامل ألفا كرونباخ " لأبعاد مقياس التردد النفسي ن = ٢٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			جتمان	سبيرمان - براون
١	البيئة التعليمية	٨	*٠.٧١٢	*٠,٧٠٦
٢	العلاقات المتبادله	٧	*٠.٦٨٢	*٠,٧٠٢
٣	الثقة بالنفس	٦	*٠.٦٩٣	*٠,٧٢٢
٤	الخوف	٦	*٠.٧٩٠	*٠,٧٣٧
٥	الناحية البدنية	٥	*٠.٧٣٦	*٠,٦٨٦
٦	الدافعية	٧	*٠.٧٢٥	*٠,٧٥٥
٧	الروح المعنوية	٦	*٠.٧١٣	*٠,٧٢٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٦٨٦ - ٠.٧٥٥) بمعادلة " سبيرمان وبراون " وقد تراوحت ما بين (٠.٦٨٢ - ٠.٧٩٠) بمعادلة " جتمان " وقد تراوحت ما بين (٠.٧٠٥ - ٠.٧٨٣) بمعادلة " ألفا كرونباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

البرنامج (النفسي التعليمي) ملحق (٦)

الهدف من البرنامج: تقليل التردد النفسي وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات المترددات .

أسس وضع البرنامج:

- ١- ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث الذى صمم من أجلها.
- ٢- التدرج من السهل إلى الصعب فى تعليم المهارات.
- ٣- عدم الإنتقال من جزء إلى آخر إلا بعد إتقان جميع الفتيات له.
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين الفتيات.
- ٥- إستخدام أساليب التشجيع والتحفيز (المعنوية - المادية).

أبعاد البرنامج:

الجزء النفسى: بعد الإطلاع على المراجع العلمية ورأى السادة الخبراء فى تحديد المضمون النفسى للبرنامج وذلك بهدف تحديد أهم المتغيرات النفسية التى تساعد على خفض مستوى التردد النفسى وتم تحديد أهم المتغيرات التى حصلت على أكثر من ٨٠% وهى: (حالة الوعى- إيقاف الأفكار السلبية -تفكير المنطقى -الحديث الذاتى الإيجابى -الكفاءة البدنية المدركة -تقدير الذات -فاعلية الذات).

الجزء التعليمى: بعدالإطلاع على المراجع العلمية ورأى السادة الخبراء فى مجال السباحة لتحديد المحتوى التعليمى للبرنامج المقترح ويتضمن: تدريبات تعليمية لإكتساب (مهارات الثقة مع الماء - مهارة الطفو والوقوف من وضع الطفو -الوقوف فى الماء -الطفو والإنزلاق -الطريقة الصحيحة لضربات الرجلين - الطريقة الصحيحة لحركة الذراعين - لطريقة الصحيحة للتنفس -التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس).

المدة الزمنية للبرنامج:

بعد إستطلاع آراء الخبراء تم تحديد زمن تطبيق البرنامج ككل وهو (٩) أسابيع كما تم تحديد زمن الوحدة التعليمية (٦٠) ق بواقع وحدة تعليمية واحدة تطبق (٣) مرات فى الأسبوع بإجمالى (٢٧) وحدة تعليمية فرعية تدرس ضمن (٩) وحدات تعليمية رئيسية موزعة كالاتى (٢٠) ق للجزء النفسى، (١٠) ق للجزء التمهيدي، (٥) ق إحماء أرض، (٥) ق إحماء مائى، (٢٥) ق للجزء التعليمى، (٥) ق للجزء الختامى.

تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر:

بعد إستطلاع رأى الخبراء لتحديد إختبارات تقييم متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرتبطة فى مجال رياضة السباحة وذلك بهدف تحديد أهم الاختبارات التى تقيس مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر للمبتدئات ثم قامت بعرض تلك الإختبارات على الخبراء وتم تحديد أهمها التى حصلت على

أكثر من ٨٠% وهى: الطفو على الظهر، ضربات الرجلين، حركة الذراع الأيمن، حركة الذراع الأيسر، حركات الذراعين، التنفس المنتظم.

الدراسة الإستطلاعية للبرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق وحدة من وحدات البرنامج (النفسي- التعليمي) المقترح علي العينة الإستطلاعية وذلك بهدف :

- ١- التأكد من صلاحية البرنامج للتنفيذ.
- ٢- معرفة كيفية تطبيق الجزء النفسي للبرنامج .
- ٣- التأكد من مناسبة الجزء التعليمي لأفراد عينة البحث ومدى إستجابة الطالبات للبرنامج .
- ٤- التعرف علي الصعوبات التي سوف تواجه الباحثين عند تنفيذ البرنامج .

ثانياً: إجراءات البحث

- **القياسات القبليّة:** قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يومي الأحد والأثنين الموافق ١١، ١٢ | ٢٠٢٤/٢
- **تطبيق البرنامج:** قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبيّة من يوم ٢٠٢٤/٢/١٨ إلى الموافق ٢٠٢٤/٤/٢٨ لمدة زمنية قدرها (٩) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية تطبق ثلاث مرات في الأسبوع وبمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة وذلك في موعد ثابت وهو أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع الساعة الثامنة صباحاً أما المجموعة الضابطة فقامت الباحثة بتطبيق البرنامج التقليدي أيام(السبت والأثنين والأربعاء) من كل أسبوع الساعة الثامنة صباحاً .
- **القياسات البعديّة:** تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وتحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياسات القبليّة وذلك الموافق ٢٩ ، ٣٠ / ٤ /

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - معامل ألفا كرونباخ - التجزئة النصفية ، معامل الارتباط - اختبار "ت" لدلالة الفروق .

عرض النتائج:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر ن=٢٥

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
التردد النفسي	البيئة التعليمية	٢١.٦٠	٢.٦٧	٩.١٥	١.٩٦	١٢.٤٥	١٩.٤٥٥
	العلاقات المتبادله	١٨.٧٣	٢.٥٨	٨.٠٩	١.٨٥	١٠.٦٤	٢٠.٣٥٧
	الثقة بالنفس	١٥.٦٥	١.٨٦	٦.٣١	١.٥٠	٩.٣٤	١٨.٩٦٨
	الخوف	١٦.٦٧	٢.٣٨	٦.١٨	١.٢٣	١٠.٤٩	١٧.٢٧٩
	الناحية البدنية	١٣.٧٨	١.٨٥	٦.١٤	١.١٥	٧.٦٤	١٧.٦٥٤
	الدافعية	١٨.٦٣	٢.٤٩	٧.٣٥	١.٧٧	١١.٢٨	١٨.٣٨٢
	الروح المعنوية	١٦.٣٢	٢.٧١	٦.٢١	١.٤٣	١٠.١١	٢٠.٥٥٣
مستوى الاداء المهاري لسباحة الظهر	الطفو على الظهر	١.٥٣	٠.٢٨	٦.٧٤	١.٣٧	٥.٢١	٩.٦٣٧
	ضربات الرجلين	٢.١٨	٠.٢٧	٦.٥٢	١.٣٠	٤.٣٤	١٠.٨٢٦
	حركة الذراع الأيمن	١.٧٠	٠.٢٥	٥.٤٣	٠.٧٨	٣.٧٣	١١.٠٧٠
	حركة الذراع الأيسر	١.٦٩	٠.٢٤	٥.٥٨	٠.٩٤	٣.٨٩	١٠.٦٦١
	حركات الذراعين	١.٣٤	٠.٣٠	٥.٦١	١.٤٢	٤.٢٧	١١.٤٢٥
	التنفس المنتظم	١.٢٨	٠.٢٩	٥.٩٠	١.٣٠	٤.٦٤	١٠.٦٥٣
	مستوى أداء سباحة الظهر	١.٥٦	٠.٣٥	٦.٢٨	١.٥٢	٤.٧٢	١٠.٥١١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين

القبلي والبعدي في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى

التردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر ن=٢٥

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفرق	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
التردد النفسى	البيئة التعليمية	٢١.٤١	٢.٤٧	٢٠.٩٠	٢.٣٣	٠.٥١	١.٩٨٤
	العلاقات المتبادله	١٨.٣٤	٢.٣٩	١٧.٨٩	٢.٢٤	٠.٤٥	١.٨٦٩
	الثقة بالنفس	١٥.٤٤	١.٨٠	١٥.١٣	١.٧٦	٠.٣١	١.٧٢٤
	الخوف	١٥.٧٢	١.٨٦	١٥.٢٤	١.٦٩	٠.٤٨	١.٧٠٣
	الناحية البدنية	١٣.٥٩	١.٧٣	١٢.٧٦	١.٥٥	٠.٨٣	١.٦٩٩
	الدافعية	١٨.٥٦	٢.٥٧	١٨.٢٢	٢.٣٨	٠.٣٤	١.٨٥٠
	الروح المعنوية	١٥.٨٧	١.٧٦	١٥.٣١	١.٤٠	٠.٥٦	١.٢٢٥
مستوى الاداء المهارى لسباحة الظهر	الطفو على الظهر	١.٦٩	٠.٢٩	٣.٥٠	٠.٧٦	١.٨١	٤.٥٣١
	ضربات الرجلين	٢.١٥	٠.٢٥	٣.٤٤	٠.٧٠	١.٢٩	٥.٤٢٠
	حركة الذراع الأيمن	١.٨٥	٠.٣٢	٢.٩٣	٠.٦٧	١.١٢	٥.٦٣٢
	حركة الذراع الأيسر	١.٧٤	٠.٢٨	٢.١٨	٠.٤٨	١.٠٨	٤.٥٢٨
	حركات الذراعين	١.٤٥	٠.٢٦	٢.٧٧	١.١٩	١.٣٢	٥.٥٣٦
	التنفس المنتظم	١.٢٦	٠.٢٤	٢.٦٣	١.٢٣	١.٣٧	٤.٨٦٤
	مستوى أداء سباحة الظهر	١.٦٠	٠.٣٠	٣.٢٤	١.٦٠	١.٦٤	٦.٠١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

يتضح من جدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين

القبلى والبعدى فى التردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الظهر قيد البحث .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر ن=٢٥

م	المتغيرات	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		متوسط الفرق	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
التردد النفسي	البيئة التعليمية	١٩٦	٢٠٩٠	٢٠٣٣	١١٧٥	١٩٢٩٤	
	العلاقات المتبادله	١٨٥	١٧٨٩	٢٢٤	٩٨	١٩١٠٣	
	الثقة بالنفس	١٥٠	١٥١٣	١٧٦	٨٨٢	١٨٦٨٦	
	الخوف	١٢٣	١٥٢٤	١٦٩	٩٠٦	٢١٢٦٨	
	الناحية البدنية	١١٥	١٢٧٦	١٥٥	٦٦٢	١٦٨٠٢	
	الدافعية	١٧٧	١٨٢٢	٢٣٨	١٠٨٧	١٧٩٦٧	
	الروح المعنوية	١٤٣	١٥٣١	١٤٠	٩١	٢٢٣٠٤	
مستوى الاداء المهارى لسباحة الظهر	الطفو والإنزلاق على الظهر	١٣٧	٣٥٠	٠٧٦	٣٢٤	١٠١٥٧	
	ضربات الرجلين	١٣٠	٣٤٤	٠٧٠	٣٠٨	١٠٢٣٢	
	حركة الذراع الأيمن	٠٧٨	٢٩٣	٠٦٧	٢٥٨	١٢٣٤٤	
	حركة الذراع الأيسر	٠٩٤	٢١٨	٠٤٨	٣٤	١٥١١٤	
	حركات الذراعين	١٤٢	٢٧٧	١١٩	٣٠٢	٧٩٨٩	
	التنفس المنتظم	١٣٠	٢٦٣	١٢٣	٣٢٧	٨٩٥٨	
	مستوى أداء سباحة الظهر	١٥٢	٣٢٤	١٦٠	٣٠٤	٦٧٥٥	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢

ينتضح من جدول رقم (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الظهر.

مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول رقم (١٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التردد النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح فمن خلال تعليم الطالبات لسباحة الزحف على الظهر ساعد ذلك على تقديرهن لصفاتهن البدنية التي يتمتعن بها وأنهن لديهن القدرة على تعلم رياضة بها نسبة من المخاطرة كالسباحة مما ساعدهن على إدراك مواطن القوة البدنية لديهن وساعدهن على زيادة ثقتهن في قدراتهن وكذلك استخدام فاعلية الذات والتي ساعدت الطالبة على مواجهة متطلبات الأداء المهارى لسباحة الظهر وأنها قادرة على النجاح ويرى " مصطفى باهى وهناء حسن وحسين حشمت" (٢٠٠٢م) (١٠) أن النجاح الناتج من إرتفاع مستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية المختلفة له أثر كبير أذ أن التحصيل المرتفع يتبعه عادة تقدير ورضا من الطالب ومن المحيطين به سواء من المدرسات أو من الزملاء وهذا بدوره يؤدي إلى ثقة الطالب بنفسه وشعوره بالإرتياح أما الرسوب وال فشل الناتج عن إنخفاض المستوى فى الأداء نتيجة تحقيق رقم أو زمن أو مسافة صغيرة يتبعه فى العادة تأنيب للنفس ولوم الآخرين وشعوره بعدم الأرتياح والرضا عن النفس لذا يجب على المعلمين تشجيع الطلبة وبث الحماس فى نفوسهم وزيادة الثقة إلى مستوى أحسن كل ذلك يساعد على النجاح والتفوق، وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثاني

كما تشير نتائج جدول رقم (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة ذلك إلى إستخدام الطريقة التقليدية المتبعة فى المحاضرة والمتمثلة فى الشرح وإعطاء فكرة واضحة عن الأداء الصحيح وكذلك عمل نموذج لمهارة سباحة الزحف

على الظهر ثم الممارسة والتكرار من جهة الطالبات ثم التغذية الراجعة من جانب الباحثة وتصحيح الأخطاء وتوجيههن أثناء الأداء مما يتيح التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفنى للمهارة، كما ترجع الباحثة هذه النتيجة أن التعلم بشكل جماعى للطالبات فى المجموعة الضابطة ومحاولة كل واحدة منهن أن تبرز تفوقها على زميلاتها فى مستوى الأداء المهارى، ويتفق هذا مع دراسة " لفتة حميد سلمان" (٢٠١٠) (٣٧) " نغم صباح حاتم" (٢٠١٤م) (٥٤) والتي تشير نتائجهم إلى أن عدم تأكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية على تعزيز الجانب النفسى أن سمة التردد النفسى لها بالغ الأثر فى تحقيق النتائج داخل المباراة. دراسة "محسن محمد حسن وعلي محمد جواد الصائغ ومهدي علي دويغر" (٢٠١٦م) (٣٨) دراسة " ثامر محمود ذنون" (٢٠١٢م) (١٣) والتي تشير نتائجهم إلى وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين التردد النفسى وبعض السمات النفسية (الثقة بالنفس-الطلاقة النفسية) للاعبى الدوري الممتاز بكرة القدم وجود علاقة سلبية بين درجة التردد النفسى ومستوى الإنجاز للاعبى الالعب الفردية يعانى اللاعبيين من درجة عالية من التردد النفسى والتي تنعكس سلبا على مستوى الأداء والإنجاز الرياضى لديهم، عدم إهتمام المدربين بالناحية النفسية للاعبيين، وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الظهر لصالح القياس البعدى".

مناقشة نتائج الفرض الثالث

تشير نتائج جدول (١٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسيين البعديين فى التردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الظهر قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه الفروق لتأثير البرنامج التعليمى المقترح من الباحثة ولكونهن مارسن رياضة محببة للنفس من خلال الجزء التعليمى للبرنامج والتدرج فى تعلم الفتيات لمتغيرات الأداء المهارى من (الطفو والإنزلاق وضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس المنتظم والمستوى الكلى للأداء) مما ساعد على إزالة عامل التردد من الماء وقدرة الطالبات على الأداء الذى أدى إلى تقديرهن لصفاتهم

البدنية التي يتمتعن بها وأنهن لديهن القدرة على تعلم رياضة كرياضة السباحة والنجاح في تعلم متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر كما تعزى الباحثة هذه الفروق إلى المواقف المختلفة التي تتولد أو تحدث أثناء الجزء التعليمى للبرنامج والمواقف الإجتماعية والإختلاط بزميلات المرحلة السنية الواحدة فى مواقف البرنامج المختلفة.

ويرى " أحمد فوزى أمين" (٢٠٠٣)(١) أن برامج الإعداد النفسى تعمل على الإهتمام بالناحية النفسية للاعبين مما يساعد على تنمية الثقة بالنفس والرياضى الذى يتمتع بهذه السمة غالبا ما يعمل فى هدوء ولا يعترية الخوف ويؤمن بضرورة بذل الجهد ويستخدم نواحى قوته فى الوصول إلى أفضل النتائج كما أنه يستطيع تقدير ذاته ويرحب بالنقد من الآخرين ويقيس تقدمة فى ضوء قدراته وإستعداداته الشخصية ومن أهم الإجراءات المتبعة لتنمية هذه السمة تحديد أهداف ومسئوليات واضحة ومحددة للرياضى تتناسب مع قدراته، توفير فرص النجاح التى تتناسب مع قدراته وإستعداداته، تجنب تحميله مسؤولية الفشل وخاصة أمام زملائه، تشجيعه على تحليل أدائه ، كما يتفق ذلك مع دراسة "نهلة أحمد درويش" (٢٠١٠م)(١٢) والتي أشارت نتائجهم إلى أن البرامج التعليمية والبرامج النفس - حركية لها تأثير إيجابى على تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل للفتيات المراهقات ودراسة "تهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) (١١) إلى أن البرنامج المستخدم أدى إلى إنخفاض درجة القلق وتحسين مستوى الأداء فى السباحة لدى طالبات المجموعة، وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الظهر لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات:

- ١- للبرنامج المقترح والطريقة المتبعة فى المحاضرة تأثيراً إيجابياً على تعلم سباحة الظهر.
- ٢- البرنامج أكثر تأثيراً وإيجابية عن الطريقة التقليدية فى تعلم مهارات سباحة الظهر.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

التوصيات:

- ١- الإستعانة بالبرنامج المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث فى محاضرات السباحة .
- ٢- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى للطالبات لمساعدتهن على النمو النفسى السليم.
- ٣- الإهتمام بعقد دورات علمية لتنمية النواحي الإنفعالية الإيجابية للطالبات ومواجهة النواحي السلبية.

المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦). مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم- التطبيقات)، القاهرة، دار الفكر العربى .
- ٢- أنجال محمد دسوقي (٢٠١٩م): تأثير استخدام بعض انماط التصوير ثلاثي الابعاد الالكتروني في تعلم سباحة الزحف على الظهر. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- إيمان احمد عبده مكاوي (٢٠١٧م): تأثير استخدام استراتيجيه التعلم الاتقائي على سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.
- ٤- ريسان خربيط (٢٠١٦م) : التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر .
- ٥- شريف علي محمد (٢٠٢٠) تأثير برنامج تدريبي على فعالية الدوران بالشقلبة الخلفية وزمن ١٠٠ متر سباحة ظهر للسباحين الناشئين، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ٦- عبد الحميد شرف (٢٠٠٠): تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث، ط٢ ، دار الفكر العربي، مصر.
- ٨- محمد فتحي البحراوي (٢٠٠٧م): المبادئ العلمية في السباحة، دار الوفاء للنشر، القاهرة.
- ٩- مسعد على محمود (٢٠١٧م): المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر

- ١٠- مصطفى حسين باهى وهناء عبدالوهاب حسن وحسين أحمد حشمت (٢٠٠٢) : الصحة النفسية فى المجال الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١١- نهال صلاح الدين سليمان (٢٠١٠) : فعالية برنامج إرشادى على درجة القلق ومستوى الأداء فى السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق .
- ١٢- نهلة أحمد درويش (٢٠١٠م) برنامج نفسى حركى وتأثيره على الخجل ومستوى أداء مهارات الجمباز بالمدارس الثانوية المشتركة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٣- جميل كاظم جواد (٢٠٠٨) : بناء مقياس التردد النفسى لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي إلى الماء على القدمين، كليه التربية الرياضية جامعة بابل، العراق.
- ١٤- فادي عبد المهدي الشيباب (٢٠٢٠) : أثر استخدام اسلوب التدريس الشامل بالطريقة الكلية والجزئية على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر لدى المبتدئين من سن ١٤ - ١٥ سنة جامعة مؤتة، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- ١٥- صدقي نور الدين محمد (٢٠٠٤م) : علم نفس الرياضة المكتب الجامعي الحديث، مصر.

المراجع الأجنبية

- ١٦- **Richman's** (٢٠٠٤). Anxiety. New York psychology press,
- ١٧- **Hilgert, German** (٢٠٠٧): Vergleich Einar optima Len ausbildungvon leistungsse wimmenmit den realen gegebenheitin kleineren schwimmvereinen am beispiel der schwimmableilungde atsv tirschenreuch. schwimmen lernenand oplimieren band ٤.