

## أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

\*أ.م.د./إكرام السيد السيد

\*\*م.د./دعاء محمد كامل

### ● مقدمة ومشكلة البحث:

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 أن كان مدربا أو مدرسا أو لاعبا أو طالبا لذا يجب أن يكون جزءا أساسيا فى التعليم والتدريب .

ويشير "يحيى الحاوى وإسماعيل السيد" (٢٠٠٤ م ) إلى أن إمكانية تحقيق التفوق الرياضى والأداء المتميز لا تتم من خلال توافر الجوانب البدنية والمهارية والخطوية فقط بل لابد من توافر الجوانب النفسية (٢٨ : ٥٢)

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 والخطوى . ويعنى أيضا البحث عن الأسباب التى تؤثر فى سلوك اللاعب ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال أليات محددة تسهم فى تطويع وتعديل السلوك الإنسانى بما يساهم فى الوصول إلى القمة فى المستوى ( ١٧ : ١٢٩).

وتعد الثقة بالنفس من السمات الرئيسية للشخصية ، وهى سمة أحادية البعد على خط متصل يمتد من الثقة بالنفس المنخفضة إلى الثقة بالنفس العالية ، والشخص الواثق فى نفسه تتوافر لديه القدرة على التوافق مع تغيرات المستقبل ويستطيع إنجاز أعماله ولديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين ولديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الإمتياز والتفوق أما الثقة بالنفس المنخفضة فتظهر فى إحساس الفرد بالشعور بالنقص والحساسية للنقد و التردد والخجل (٣٣ : ٢١٩ ) ( ١٢ : ٨٥).

وتكمن أهمية الثقة بالنفس فى أنها أساس إستحسان أو عدم إستحسان الفرد لذاته ، وبالتالي التمسك بمعتقداته حول ذاته وإتجاهاته نحوها ، وإتجاهاته نحو الآخرين ، فالثقة بالنفس تؤثر على العلاقة بين الفرد والمحيطين به فهى تعد أحد أهم مقومات الشخصية الناجحة فى الحياة والقادرة على إتخاذ القرارات المختلفة ( ٣١ : ٢٠)

\*أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق  
\*\* مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

ويذكر "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) أن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق مكسب أو فوز فقط وذلك غير صحيح ، حيث أننا نشعر بالثقة بالنفس حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدى بنجاح فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ولا تتطلب بالضرورة تحقيق النجاح (٣ : ٢٩٩)

ويشير " عبدالعزيز عبدالمجيد" (٢٠٠٨م) أنه قد يكون النجاح فى القدرة والاتساق فى الأداء مبدأ هام بدرجة كبيرة فى تنمية الثقة بالنفس ( ١١ : ١١٢)، كما يشير " عكلة الحورى " (٢٠١٦م) إلى أن ضعف الثقة بالنفس يعتقدون أنهم فاشلين وغير واثقين فى قدراتهم وأفكارهم ولا يتمتعون بالجاذبية فى علاقاتهم الإجتماعية ويشعرون بدرجة أقل نحو قيمة الذات (١٢ : ٨٥).

ويرى " صدقى نور الدين ( ٢٠٠٤ م) أن التردد النفسى هو حالة نفسية يوصف بها الفرد عندما لا يستطيع الأداء لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل ( ٨ : ١٤٥) .

ويشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٧م) أن التردد النفسى هو حاله نفسية ذات تاثير مباشر على الأداء المهارى فى أوقات معينة دون غيرها، ويؤدى إلى الفشل فى تحقيق المستوى المطلوب مما يؤكد على أهمية معرفة مستوى التردد النفسى وذلك للمساعدة فى توجيه الإعداد النفسى بشكل يجعل مستوى التردد النفسى أقل حده وتأثير. (٢ : ٨٠)

ويرى " نزار الطالب و كامل طة لويس " (٢٠٠٠م) أن التردد النفسى هو سبب الكثير من حالات الفشل فى المجال الرياضى ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد فى الطالب نفسة أو أن تاتى من مصادر خارجية والمرء دائما يحتاج إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يأتى من خبرات النجاح التى يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ولكن إكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل فأساسة المزاج النفسى الإيجابى الذى يعد فى مقدمة أسباب تفاؤلة وبذل جاهدة لتحقيق المستوى المطلوب ( ٢٣ : ١٥).

ورياضة السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تتميز عن غيرها من الرياضات بالعديد من المزايا فإنها رياضة ترويحوية ممتعة ومحبة إلى النفس وتضيف على ممارستها ألوانا فريدة من البهجة والسرور وتستغل الوسط المائى كوسيلة للتحرك من خلاله بغرض الإرتقاء بكفاءة الفرد البدنية والنفسية والإجتماعية وتمارس فى المراحل العمرية المختلفة ( ٤ : ١٢ ، ٢٢).

وتشير " وفيقة سالم" (٢٠٠٠م) إلى أن السباحة تسهم فى علاج كثير من المشكلات النفسية كالأنطواء والتردد والخجل والتوتر، كما تنمى الإحساس بالسعادة والمتعة ( ٢٧ : ١٠-١٢).

**مشكلة البحث :**

تعد 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 على الرغم من إتقان السباحة قبلها بصورة جيدة لما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة.

وقد لاحظت الباحثتان من خلال مجال عملهم بالكلية ضعف مستوى الكثير من الطالبات بالفرقة الثانية وبالأخص فى سباحة الزحف على الظهر وبالبحث فى الظاهرة وجد أن الطالبات خائفات ومترددات عن الأداء نظراً لاختلاف الوسط الذى يسبب الخوف والتردد بالإضافة إلى أن الغالبية العظمى من طالبات الكلية لا يكن لديهن خبرة سابقة برياضة السباحة مما يؤدي أيضاً إلى صعوبة فى التعلم وذلك لما تتطلبه مهارة الزحف على 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 فى الأداء من أجل النجاح الا أن هناك عامل يمنعهم من ذلك متمثلاً فى الخوف والتردد

من هنا تتجلى لنا أهمية هذا البحث فى 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 بالإضافة الى الوقوف على واقع التردد النفسى لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات عند تعلم وأداء هذه المهارة .

#### • هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج (نفسى - تعليمى) لتنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى التردد النفسى وتعليم سباحة الزحف على الظهر .

#### • فروض البحث:

- ١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس والتردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى.
- ٢-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس والتردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى.
- ٣-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس والتردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية.

#### • المصطلحات المستخدمة فى البحث:

### الثقة بالنفس :

هى إدراك الفرد لكفاءاته ومهاراته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع مواقف الحياة المختلفة ليتوافق مع الآخرين. ( ٣٣ : ١٣٢ ).

### التردد النفسى : ( \* )

"التردد النفسى هو حالة نفسية يتصف بها الفرد وهى ذات تاثير مباشر على الأداء وتؤدى إلى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب نتيجة لأسباب مختلفة كالخوف من الفشل أو الخوف من حدوث نتيجة معاكسة والحذر المبالغ فيه من الوقوع في الخطأ أو عدم الثقة فى النفس أو غياب الرغبة الحقيقية في الوصول إلى الأهداف المرسومة وتحقيق الغايات المطلوبة أوالاتجاه السلبي نحو النشاط أو التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة الخبرة السابقة أو عدم توفير عناصر الأمن "

### الطالبات المتعثرات : ( \* )

هن مجموعة من الطالبات يظهرن تباعدا بين التحصيل الدراسى والقدرة على الأداء المتوقع نتيجة لإفتراض وجود صعوبات فى التعلم "

### ( \* ) تعريف إجرائى

### • الدراسات المرتبطة:

١- دراسة " حسام عبدالعزيز محمد جودة" (٢٠١٦م) ( ٧ ) تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسى خلال الفترة الانتقالية لدى ناشىء كره القدم . استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٥) ناشىء بنادى السنبلوين الرياضى وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهم في خفض التردد النفسى لدى ناشىء كره القدم. ينخفض مستوى التردد النفسى بمعدل ملحوظ لدى ناشىء الأكثر تدريبا في كره القدم. تظهر سمه التردد النفسى على جميع الناشئين بخطوط اللعب المختلفة في كره القدم.

٢- دراسة "محسن محمد حسن وعلي محمد جواد الصائغ ومهدي علي دويغر" (٢٠١٦م) ( ١٥ ) تهدف إلى التعرف على "التردد النفسى وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى لاعبين المتقدمين بكرة القدم". استخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (١٦٤) لاعب في الدورى العراقى لكرة القدم وقد أسفرت نتائج البحث إرتفاع السمات النفسية المثلى مما قلل من ترددهم النفسى في منافسة اللاعبين المتقدمين بكرة القدم. وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين التردد النفسى وبعض السمات النفسية(الثقة بالنفس-الدافعية) للاعبى الدورى الممتاز بكرة القدم

- ٣- دراسة " إشراق غالب عودة عذراء عبدالاله عبدالستار" (٢٠١٥م) (٥) تهدف إلى " التعرف على أثر برنامج مقترح على التردد النفسى وعلاقته بأداء مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستك استخدمت الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد وقد أسفرت نتائج البحث أن التغذية الراجعة التى يمارسها المعلم مع المبتدئين بتعلم مهارة الدرجة الامامية على عارضه التوازن أثر إيجابى يسهم في تقليل مقدار التردد النفسى لديهن.
- ٤- دراسة " نغم صباح حاتم" (٢٠١٤م) (٢٤) تهدف إلى " التعرف على علاقة التردد النفسى بمهارة دقه التهديد في كرة القدم" استخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة قوامها (٢٢) لاعب من فريق نادى الكاظمية وقد أسفرت نتائج البحث أن وجود تباين بين مستوى التردد النفسى ودقه التهديد لدى لاعبي كره القدم عدم تاكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية على تعزيز الجانب النفسى لاسيما التردد النفسى وما يرتبط به بصورة خاصة لدى اللاعبين.
- ٥- دراسة " ثامر محمود ذنون" (٢٠١٢م) (٦) تهدف إلى " التعرف على مستوى التردد النفسى للاعبى منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية وعلاقتها بمستوى إنجازهم استخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (٤٨٠) لاعبا يمثلون (٢٠) كلية من كليات جامعة الموصل وقد أسفرت نتائج البحث وجود علاقه سلبية بين درجه التردد النفسى ومستوى الإنجاز للاعبى الالعاب الفردية يعانى اللاعبون من درجه عالية من التردد النفسى والتي تنعكس سلبا على مستوى الأداء والإنجاز الرياضى لديهم ، عدم إهتمام المدربين بالناحية النفسية للاعبين.
- ٦- دراسة " نفته حميد سلمان" (٢٠١٢م) (١٤) تهدف إلى " التعرف على قياس ودراسة مستوى التردد النفسى لدى لاعبي كرة القدم استخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (١٦٨) لاعباً من (١٢) جامعة مشاركين في بطولة جامعات قطر بكرة القدم وقد أسفرت نتائج البحث ظهور التردد النفسى على كافة أفراد العينة ولكن بنسب مختلفة وبدرجات متفاوتة عدم تأكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية اليومية و الاسبوعية على تعزيز الجانب النفسى أن سمة التردد النفسى لها بالغ الأثر في تحقيق النتائج داخل المباراة.
- ٧- دراسة "تهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) (٢٥) تهدف الى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادى على درجة القلق ومستوى الأداء فى السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طالبة بالفرقة الأولى وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن البرنامج المستخدم أدى إلى إنخفاض درجة القلق وتحسين مستوى الأداء فى السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية.

٨- دراسة نهلة أحمد درويش (٢٠١٠م) (٢٦) تهدف إلى تصميم برنامج "نفسى - حركى" والتعرف على تأثيره على مستوى الخجل وأداء مهارات الجمباز لدى طالبات المدارس الثانوية المشتركة وأشتملت عينة الدراسة على (٢٨) طالبة تتراوح أعمارهن ما بين (١٥ - ١٧) سنة وإستخدمت بطارية اختبارات الخجل إعداد مجدى عبدالحكيم لمناسبتة للمرحلة السنوية لأفراد عينة الدراسة وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن البرنامج النفسى - حركى له تأثير إيجابى على خفض مستوى الخجل لدى عينة البحث وساعد الطالبات على الاندماج والقدرة على المواجهة والثقة بالنفس والتعود على الحياة الإجتماعية السوية والتوازن النفسى. توجد فروق غير دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة.

### البحث: إجراءات

### المنهج المستخدم:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### • مجتمع البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل من طالبات الفرقة الثانية وهن الطالبات الراسبات فى مادة السباحة بالفرقة الأولى والطالبات التى تعانى من مشاكل فى عملية التعلم (المتعنترات دراسيا ) وذلك وفقا لأراء القائمين بالتدريس والبالغ عددهن (١٣٠) طالبة .

ثم قامت الباحثتان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك بتطبيق مقياس التردد النفسى على الطالبات ثم قامتا بسحب الطالبات التى حصلن على أعلى الدرجات على المقياس وعدهن (٥٢) طالبة. ثم قامت الباحثتان بإيجاد إعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث فى المتغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء ) وذلك يومى الاربعاء والخميس ١٥ ، ١٦ | ٢ | ٢٠١٧ وذلك للتأكد من أن مجتمع البحث معتدل اعتدالا طبيعيا فى هذه المتغيرات والجدول رقم (١) يوضح ذلك:

### جدول (١)

### التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات (الطول-الوزن - السن -الذكاء)

ن=٥٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معاملات الإلتواء
---	-----------	-------------	-----------------	--------	-------------------	------------------

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

١	الطول	سم	١٥٩.٥٤	١٦٠.٠٠	٢.٨١	-٠.٤٩
٢	الوزن	كجم	٥٨.٨٣	٥٨.٠٠	٢.١٠	١.١٩
٣	السن	سنة	١٨.٤٠	١٨.٠٠	٠.٧٥	١.٦
٤	الذكاء	درجة	٣٥.٢٠	٣٥.٠٠	١.٩٣	٠.٣١

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالى فى المتغيرات المختارة قيد البحث.

• بعد أن تأكدت الباحثة من إعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث قامت بتقسيم عينة

البحث الأساسية بطريقة عشوائية إلى:-

- مجموعة تجريبية قوامها (٢٠) طالبة تم تطبيق البرنامج النفسى - التعليمى المقترح عليهن
- مجموعة ضابطة قوامها (٢٠) طالبة طبق عليهن البرنامج المتبع بالكلية .
- عينة استطلاعية وقوامها (١٢) 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 (٢) يوضح ذلك:

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث " تكافؤ "

$$n=2=20$$

م	المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	ع	م	

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

٢.٠٠	٤.٨٧	٥٤.٢٠	٤.٤٠	٥٧.١٢	- القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).	المتغيرات البدنية
١.٣٩	١.٤٥	١٨.٤١	١.٧٠	١٧.٧٠	- التحمل العضلى (ثنى الذراعين من وضع الإنبطاح المائل المعدل للنبات).	
١.٥٦	٠.٦٩	٨.٨٠	٠.٧٥	٩.١٦	- السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م من البدء العالى).	
٠.٣٤٨	١.١٢	٨.٧٦	١.٥٤	٨.٦١	- التوافق (الوثب على الحبل للأمام ١٥ ث).	
٠.٠٧١	٠.٩٩	١٨.٥٢	٠.٧٨	١٨.٥٠	- المرونة (إختبار إطالة مد الجذع).	
١.٥٩	٧.٦٥	٨٢.٩٠	١٠.٦٥	٧٨.١٢	- الثقة بالنفس	المتغيرات النفسية
١.٤٠	٣.٠١	٩٤.٠٠	٣.١٢	٩٥.٤٠	- التردد النفسى	
٢.٠٠	٠.٢٨	١.٦٦	٠.٢٧	١.٥٠	- الطفو والإنزلاق على الظهر	متغيرات أداء المهارى
٠.٤٢٨	٠.٢٢	٢.١٢	٠.٢٥	٢.١٥	- ضربات الرجلين	
١.٥	٠.٤١	١.٧٥	٠.٢٠	١.٩٠	- حركة الذراع الأيمن	
٠.٥٤٧	١.٤٣	١.٦٥	١.١٥	١.٨٨	- حركة الذراع الأيسر	
١.٥٧	٠.٢٥	١.٤٢	٠.٢٤	١.٣١	- حركة الذراعين	
٠.٥٧٦	٠.١٥	١.٢٢	٠.١٨	١.٢٥	- التنفس المنتظم	
٠.٦٦٦	٠.١٧	١.٥٦	٠.١٣	١.٥٣	- مستوى اداء سباحة الزحف على الظهر	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 2,032$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية الضابطة فى المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث.

### أدوات جمع البيانات:

#### أولاً: الأجهزة والأدوات:-

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس لقياس المسافات (سم).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية).
- لوحات طفو.
- زعانف.
- كرات مطاطة.
- أطواق بلاستيك - عوامات الشد الطافية - مقعد سويدي

#### ثانياً: الإختبارات البدنية : ملحق (٣)

بعد الإستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء ملحق (١) تم تحديد

أهم المتغيرات البدنية والإختبارات المناسبة التى تقيسها ملحق (٣)

- اختبار قوة عضلات الرجلين لقياس القوة العضلية للعضلات الباسطة للرجلين.



- اختبار ثنى الذراعين من وضع الإنبطاح المائل المعدل ( للبنات ) لقياس التحمل العضلى.
- اختبار العدو ( ٣٠ ) م من البدء العالى لقياس السرعة الانتقالية .
- اختبار الوثب على الحبل ( ١٥ ) ث للأمام لقياس التوافق.
- اختبار إطالة (مد) الجذع لقياس المرونة.

### ثالثاً: المقاييس النفسية

١- اختبار الذكاء : ملحق ( ٤ )

أعد هذا المقياس سامية لطفي الأنصاري (٢٠٠٨) وقيس الذكاء للصغار والكبار من سن (١٢) سنة إلى سن الرشد ويتكون من ٦٠ سؤال.

٢- مقياس الثقة بالنفس : ملحق (٥)

اعد هذا المقياس فى الأصل سيدنى شروجر Sidney Shrauger (١٩٩٠م) وأعد صورته للعربية عادل عبدالله محمد ( ٢٠٠١ ) ويهدف إلى قياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها ويتكون من ٤٨ عبارة

الدراسة الإستطلاعية الأولى : لإيجاد المعاملات العلمية ( الصدق والثبات ) قامت الباحثة بتطبيق مقياس الثقة بالنفس والإختبارات البدنية على عينة الدراسة الإستطلاعية والتي قوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس:

حساب الصدق:

تم حساب صدق مقياس الثقة بالنفس عن طريق عرضه على (١٠) من المحكمين المتخصصين فى السباحة وعلم النفس الرياضى لتقرير مدى صلاحية المقياس قيد البحث، وقد إتفق المحكمين على صلاحيته فى ما وضع لقياسه ولعينة البحث.

صدق الاتساق الداخلى:

قامت الباحثة بحساب الصدق على أفراد العينة الأستطلاعية الذى بلغ عددهن (١٢) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل البعد والدرجة الكلية للبعد . وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك كما يوضحة الجدولين (٩، ١٠).

جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس الثقة بالنفس وأبعادة المختلفة

ن=١٢

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسي وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

م	التحدث مع الآخرين	التفاعل مع الآخرين	المظهر الجسمي	الإيجابية والتفاؤل	الأداء الأكاديمي	العلاقات الرومانسية
١	*٠.٦١٦	*٠.٧٥٥	*٠.٦٨٩	*٠.٨٥٩	*٠.٨٤٠	*٠.٧٢١
٢	*٠.٨٧٥	*٠.٦٧٠	*٠.٧٨٦	*٠.٧٨٤	*٠.٦٨٧	*٠.٦٧٠
٣	*٠.٦٩٩	*٠.٧٢٥	*٠.٧٦٦	*٠.٨٥٥	*٠.٨٠٢	*٠.٧٣٠
٤	*٠.٨٤٥	*٠.٧٠١	*٠.٨٤٦	*٠.٧٨٩	*٠.٧٧٣	*٠.٨٠١
٥	*٠.٧٥٤	*٠.٧٤١	*٠.٧٢٢	*٠.٨١٢	*٠.٦٢٤	*٠.٦٨٠
٦	*٠.٨١١	*٠.٦٢١	*٠.٧٤٥	*٠.٨٥٤	*٠.٧٠١	*٠.٧٠٥
٧	*٠.٨٢١	*٠.٦٥٣	*٠.٧٦٢	*٠.٨٠٦	*٠.٦٦١	
٨	*٠.٧٦٥	*٠.٧٦٣		*٠.٧٤٩	*٠.٦٠٩	
٩		*٠.٧١٩			*٠.٦٣٩	
١٠		*٠.٦٦٠				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥=٠,٥٧٦ \*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل عبارته والدرجة الكلية للبعد داله احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على صدق مقياس الثقة بالنفس فيما وضع من أجل.

#### جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٢

م	الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
١	التحدث مع الآخرين	درجة	*٠,٧٠٥
٢	التفاعل مع الآخرين	درجة	*٠,٦٥٠
٣	المظهر الجسمي	درجة	*٠,٧٥٥
٤	الإيجابية والتفاؤل	درجة	*٠,٦٩٠
٥	الأداء الأكاديمي	درجة	*٠,٧٨٠
٦	العلاقات الرومانسية	درجة	*٠,٧٢١
	المقياس ككل	درجة	*٠,٨١٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥=٠,٥٧٦ \*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس داله احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على أن الأبعاد مرتبطة بمقياس الثقة بالنفس ككل.

حساب الثبات:

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده المختلفة على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة وعددهن (١٢) طالبة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Retest-Test تحت نفس شروط التطبيق الأول، ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول (١١).

### جدول (١١)

معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده المختلفة ن = ١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
	±ع <sup>٢</sup>	س <sup>٢</sup>	±ع <sup>١</sup>	س <sup>١</sup>	
*٠.٧٦٨	٠,٩٤١	٢٤,١٥	٠,٩٣٧	٢٤,١٠	١ التحدث مع الآخرين
*٠.٧٨٣	١,٢٦٤	٣١,٨٠	١,٢٧٦	٣١,٧٥	٢ التفاعل مع الآخرين
*٠.٨١٢	٠,٨٤٩	٢٢,٦٠	٠,٨٥٤	٢٢,٥٠	٣ المظهر الجسمى
*٠.٧٥٤	٠,٩٨١	٢٤,٣٠	٠,٩٩٦	٢٤,٢٥	٤ الإيجابية والتفاؤل
*٠.٨٠٥	١,٠٣٢	٢٦,٢٥	١,٠٥٨	٢٦,١٧	٥ الأداء الأكاديمى
*٠.٧٦٩	٠,٦١٧	١٩,٣٥	٠,٦٢٥	١٩,٣٠	٦ العلاقات الرومانسية
*٠,٨٤٥	٢,٣٥٦	١٤٨,٤٥	٢,٦٩٨	١٤٨.٠٧	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين فمقياس الثقة بالنفس وأبعاده المختلفة، مما يدل على ثبات الاختبار فى قياس ما وضع من أجله.

كما تم حساب معامل ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل الفاكرونباخ Coefficien TAlphacronbachws .

### جدول (١٢)

ثبات مقياس الثقة بالنفس بتطبيق معامل الفا كرونباخ

ن = ١٢

م	الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
---	---------	-------------	----------------

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

١	التحدث مع الآخرين	درجة	*٠,٦٠٦
٢	التفاعل مع الآخرين	درجة	*٠,٧٠٢
٣	المظهر الجسمى	درجة	*٠,٦٢٢
٤	الإيجابية والتفاؤل	درجة	*٠,٥٣٧
٥	الأداء الأكاديمى	درجة	*٠,٦٨٦
٦	العلاقات الرومانسية	درجة	*٠,٧٥٥
	المقياس ككل	درجة	*٠,٧٢٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى مئوية  $٠,٥٧٦ = ٠,٥$  دال عند مستوى  $٠,٥$

يتضح أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها  $٠,٦٠٦$  للبعد الأول -  $٠,٧٠٢$  للبعد الثانى -  $٠,٦٢٢$  للبعد الثالث -  $٠,٥٣٧$  للبعد الرابع -  $٠,٦٨٦$  للبعد الخامس -  $٠,٧٥٥$  للبعد السادس بينما حقق المقياس ككل  $٠,٧٢٢$  وهذا يدل على أن مقياس الثقة بالنفس وابعادة المختلفة على قدر من الثبات.

#### - المعاملات العلمية للإختبارات البدنية

##### ب - معامل الصدق

١. قامت الباحثة بحساب صدق الإختبارات البدنية عن طريق عرضهم على (١٠) من المحكمين المتخصصين فى التربية الرياضية وعلم النفس لتقرير مدى صلاحية الإختبارات والمقاييس قيد البحث ، وقد إتفق المحكمين على صلاحيتهم لما وضعوا لقياسه ولعينة البحث .
٢. تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) طالبة كعينة غير مميزة وعينة مميزة من طالبات الفرقة الرابعة تخصص سباحة بالكلية وعددهن (١٢) طالبة وجدول (٧) يوضح ذلك :

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات

قيد البحث ( الصدق )

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

$$ن = ٢ = ١٢$$

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	العينة الغير مميزة		العينة المميزة		المتغيرات
		ع±	س <sub>٢</sub>	ع±	س <sub>١</sub>	
*٦.٨٨٩	٣.٥	١.٠٧	٥٠.٠١٦	١.٠٩	٥٤.٦٦	١ - القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).
*٣.٣١٢	٢.٧١	٢.١٦	١٥.٥٤	١.١٧	١٨.٢٥	٢ - التحمل العضلى (ثنى الذراعين من وضع الإنبطاح المائل المعد للنبات).
*٣.٧٤٢	٢.٥٩	١.٩٦	٦.٣٠	١.٠٦	٨.٨٩	٣ - السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م من البدء العالى).
*٣.٩٠٧	١.٧٧	٠,٩٠	٧.٢٣	١.٠٢	٩.٠٠	٤ - التوافق (الوثب على الحبل للأمام ١٥ ث).

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $٠.٥ = ٢.٠٤٧$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على صدقها فى قياس ما وضعت لقياسه.

#### - معامل الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من فاصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين والجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

#### جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث لإيجاد معامل الثبات

$$ن = ١٢$$

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م	
٠.٩٨٣	٤.٣٢	٥٦.٨٣	٤.٨٥	٥٥.٩١	١ - القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).
٠.٨٦٠	١٠.٦١	١٧.٣٣	١.٥٢	١٧.١٦	٢ - التحمل العضلى (ثنى الذراعين من وضع الإنبطاح المائل المعد للنبات).
٠.٩٧٦	٠.٦١	٨.١٦	٠.٦٦	٨.١٣٠	٣ - السرعة الانتقالية (العدو ٣٠ م من البدء العالى).
٠.٨٣٦	١.٢٣	٧.٦٦	١.٦٧	٧.٥٠	٤ - التوافق (الوثب على الحبل للأمام ١٥ ث).

قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى  $٠.٥ = ٠.٦٣٢$

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة إرتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على معامل ثباتها فيما وضعت لقياسه .

### ٣: مقياس التردد النفسي "إعداد الباحثين "

#### خطوات بناء المقياس:

#### ١- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:

وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، كما قامت الباحثين بمقابلة بعض الأساتذة تخصص علم نفس رياضي فى كليتي التربية الرياضية بنات وبنين جامعة الزقازيق (ملحق ١) وذلك للإستفادة من خبرتهن فى وضع أبعاد المقياس، ومن خلال ذلك تمكنت الباحثين من وضع سبعة أبعاد وقامت بوضع تعريف لكل بعد من هذه الأبعاد، وتم عرض هذه الأبعاد فى استمارة استطلاع رأى (ملحق ٦) على السادة الخبراء المتخصصين والجدول رقم (٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس.

#### جدول ( ٣ )

#### آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس التى تم عرضها عليهم ن = ١٠

م	الأبعاد	التكرارات	النسب المئوية
١	البيئة التعليمية	١٠	%١٠٠
٢	العلاقات المتبادلة	١٠	%١٠٠
٣	الثقة بالنفس	١٠	%١٠٠
٤	الخوف	٩	%٩٠
٥	الناحية البدنية	١٠	%١٠٠
٦	الدافعية	١٠	%١٠٠
٧	الروح المعنوية	٩	%٩٠

وقد إرتضت الباحثين بنسبة لا تقل عن ٨٥% كحد أقصى لرأى السادة الخبراء.

بعد عرض أبعاد المقياس على السادة الخبراء واتفق الخبراء على مناسبة أبعاد المقياس للهدف الذي أعد من أجله قامت الباحثين بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثين فى صياغة العبارات ما يلي:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة.  
 ٢- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة. ٣- عدم الازدواجية للعبارة.  
 ٤- أن تقيس العبارات جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه.  
 وكان مجموع العبارات ( ) عبارة موزعة على (٧) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للأبعاد الخاصة بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس (ملحق ٧) وجدول (٤) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

#### جدول ( ٤ )

##### أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات
١	البيئة التعليمية	٧
٢	العلاقات المتبادلة	٦
٣	الثقة بالنفس	٧
٤	الخوف	٤
٥	الناحية البدنية	٦
٦	الدافعية	٥
٧	الروح المعنوية	٧
المجموع		٤٢

يتضح من جدول ( ٤ ) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلى لعبارات المقياس

المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:

قامت الباحثة بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١- التقدير الكمي لعبارات أبعاد المقياس (ملحق ٨).

٢- التقدير الكيفي وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات أو إضافة بعض العبارات

(ملحق ٨). ويوضح جدول ( ٥ ) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

#### جدول ( ٥ )

##### تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس

الأبعاد	عدد عبارات الأبعاد	عدد العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات التي تم تعديل صياغتها	عدد العبارات التي تم اضافتها	العبارات
---------	--------------------	--------------------------------	------------------------------------	------------------------------	----------

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

٨	(٢) أرقام (٨، ٧)	(٣) أرقام (٤، ٢، ١)	(١) رقم (٥)	٧	البيئة التعليمية
٧	(٢) أرقام (٧، ٦)	(١) رقم (٣)	(١) رقم (٤)	٦	العلاقات
٦	(١) رقم (٦، ٥)	(٢) أرقام (٦، ٣)	(٣) أرقام (٧، ٥، ٤)	٧	الثقة بالنفس
٦	(٢) أرقام (٦، ٥)	(٢) أرقام (٤، ١)	-	٤	الخوف
٥	(١) رقم (٥)	(١) رقم (٦)	(٢) رقم (٥، ٤)	٦	الناحية البدنية
٧	(٣) أرقام (٦، ٥)	(٢) رقم (١، ٤)	(١) رقم (٣)	٥	الدافعية
٦	(١) رقم (٦)	(١) رقم (٥)	(٢) أرقام (٦، ٢)	٧	الروح المعنوية

يوضح جدول (٥) أبعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التى تم تعديل صياغتها

والعبارات التى تم إضافتها من قبل الخبراء.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية :

بعد أن تم إعداد المقياس فى صورته الثانية (ملحق ٩) قامت الباحثين بتوزيع عباراته عشوائيا لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية (ملحق ١٠) والجدول رقم (٦) يوضح التوزيع العشوائى لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

### جدول (٦)

التوزيع العشوائى لعبارات المقياس بعد تعديلات الخبراء

م	البعد	أرقام العبارات موزعة عشوائيا	المجموع
١	البيئة التعليمية	١، ٨، ١٥، ٢٢، ٢٩، ٣٦، ٤٢، ٤٥	٨
٢	العلاقات المتبادله	٢، ٩، ١٦، ٢٣، ٣٠، ٣٧، ٤٣	٧
٣	الثقة بالنفس	٣، ١٠، ١٧، ٢٤، ٣١، ٣٨	٦
٤	الخوف	٤، ١١، ١٨، ٢٥، ٣٢، ٣٩	٦
٥	الناحية البدنية	٥، ١٢، ١٩، ٢٦، ٣٣	٥
٦	الدافعية	٦، ١٣، ٢٠، ٢٧، ٣٤، ٤٠، ٤٤	٧
٧	الروح المعنوية	٧، ١٤، ٢١، ٢٨، ٣٥، ٤١	٦

بعد أن تم توزيع عبارات المقياس عشوائيا قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية للمقياس



قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من ٢/١٩ إلى ٢٥/٢/٢٠١٧م على العينة الإستطلاعية البالغ قوامها (١٢) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

#### أ- حساب صدق المقياس

##### ١- صدق المحكمين:

قامت الباحثتين بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضي وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثتان نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

##### ٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثتين بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدولين (٧)، (٨) يوضحان ذلك.

#### جدول ( ٧ )

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى

إليه فى مقياس التردد النفسى ن = ١٢

المحاور العبارات	البيئة التعليمية	العلاقات المتبادله	الثقة بالنفس	الخوف	الناحية البدنية	الدافعية	الروح المعنوية
١	*٠.٦٤٣	*٠.٥٩١	*٠.٦١٧	*٠.٦٣٣	*٠.٦٥١	*٠.٦٢٧	*٠.٥٩٠
٢	*٠.٥٩٧	*٠.٦٢١	*٠.٦٥٠	*٠.٦٧٤	*٠.٦٤٢	*٠.٥٩٩	*٠.٦١٥
٣	*٠.٦٢٠	*٠.٦١٣	*٠.٦٠٤	*٠.٦٦١	*٠.٦١٠	*٠.٥٩٥	*٠.٦١٩
٤	*٠.٥٩٠	*٠.٦٣٥	*٠.٦٠٩	*٠.٦٤٣	*٠.٦٠٨	*٠.٥٨٨	*٠.٦٤٠
٥	*٠.٦١٨	*٠.٦٩٣	*٠.٦٨١	*٠.٦٢٩	*٠.٥٨٥	*٠.٦٠٤	*٠.٦١٣
٦	*٠.٧٠٤	*٠.٦٥٣	*٠.٧٠١	*٠.٦٠٩	*٠.٦٦١	*٠.٥٨٩	*٠.٦١١
٧	*٠.٦٧٧	*٠.٧١٢				*٠.٧٠٣	
٨	*٠.٧٣١						

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٥٧٦ = ٠,٠٥ \* مستوى الدلالة

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

يتضح من جدول (٧) 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 ( ٨ )

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

(الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس) ن = ١٢

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدالة
١ البيئة التعليمية	٨	*٠.٦٤٠	دال
٢ العلاقات المتبادله	٧	*٠.٧٣١	دال
٣ الثقة بالنفس	٦	*٠.٦٩٥	دال
٤ الخوف	٦	*٠.٧١٤	دال
٥ الناحية البدنية	٥	*٠.٦٨٥	دال
٦ الدافعية	٧	*٠.٦٣٣	دال
٧ الروح المعنوية	٦	*٠.٦٧١	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٥٧٦ \* مستوي الدلالة

يتضح من جدول ( ٨ ) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٦٠٧، ٠.٧٧١) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ب - حساب ثبات المقياس:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس وعددهم (٩) أبعاد بعباراتهم وعددهم (٥٤) عبارة قامت الباحثة باستخدام:

١- طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفا Cronbach Alpha"، و جدول ( ٨ ) يوضح ذلك.

## جدول ( ٩ )

الثبات " بالتجزئة النصفية " و" معامل ألفا كرونباخ " لأبعاد مقياس التردد النفسى ن = ١٢

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			جتمان	سيبرمان - براون
١	البيئة التعليمية	٨	*٠.٧٢٢	*٠.٦٠٢
٢	العلاقات المتبادله	٧	*٠.٦٤٢	*٠.٦٧١
٣	الثقة بالنفس	٦	*٠.٦٣٣	*٠.٦١٠
٤	الخوف	٦	*٠.٥٩٠	*٠.٧١٧
٥	الناحية البدنية	٥	*٠.٦٣٦	*٠.٥٨٣
٦	الدافعية	٧	*٠.٦٢٥	*٠.٧٠١
٧	الروح المعنوية	٦	*٠.٧١٣	*٠.٦١٤

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦ \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول ( ٩ ) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٥٨٣ ، ٠.٧٠١) بمعادلة " سيبرمان وبراون " وقد تراوحت ما بين (٠.٥٩٠ ، ٠.٧٢٢) بمعادلة " جتمان " وقد تراوحت ما بين (٠.٦٠٥ ، ٠.٧١٧) بمعادلة " ألفا كرونباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

٢- طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في جدول (١٠).

٣- قامت الباحثتان بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من (٢/١٩ إلى ٢/٢٥ / ٢٠١٧) بفواصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين تحت نفس شروط التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول ( ١٠ )  
معامل الثبات لمقياس التردد النفسي

ن = ١٢

قيمة " ر "	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*٠.٧٣١	٢.٦٧	٩٦.٩٠	٢.٣٣	٩٧.٤١	التردد النفسي

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.076$  \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني عند مستوى  $0.05$ ، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

وبعد أن قامت الباحثين بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) أصبح المقياس فى صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٤٥) عبارة موزعة على تسعة أبعاد. (ملحق ٧)

• طريقة تصحيح المقياس

تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، أحيانا ، مطلقا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الاستجابات على المقياس كالتالى (٤٥ - ٦٧) تردد نفسى منخفض، (٦٨ - ٩٠) تردد نفسى متوسط، (٩١ - ١٣٥) تردد نفسى عالى.

رابعا : البرنامج ( النفسى - التعليمى ) ملحق ( ١٤ )

• الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى خفض مستوى التردد النفسى فى تعليم سباحة الزحف على الظهر وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات المتعثرات .

• أسس وضع البرنامج:

- ١- ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث الذى صمم من أجلها.
- ٢- الإحماء الجيد ( أرض - مائى ) (١٠) ق لتهيئة الجسم للجزء التعليمى.
- ٣- التدرج من السهل إلى الصعب فى تعليم المهارات.
- ٤- عدم الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد إتقان جميع الفتيات له.
- ٥- مراعاة الفروق الفردية بين الفتيات.
- ٦- إستخدام أساليب التشجيع والتحفيز ( المعنوية - المادية).

٧- إستخدام ألعاب أثناء الإحماء والتهدئة لإثارة الحماس وإضفاء المتعة على الفتيات.

### • أبعاد البرنامج:

- **الجزء النفسى:** بعد الإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرجعية ورأى السادة الخبراء ملحق (١) فى تحديد المضمون النفسى للبرنامج وذلك بهدف تحديد أهم المتغيرات النفسية التى تساعد على تنمية الثقة بالنفس وتساعد فى خفض مستوى التردد النفسى وتم تحديد أهم المتغيرات التى حصلت على أكثر من ٨٠% وهى :  
( حالة الوعى (العقل الواعى) - إيقاف الأفكار السلبية - التفكير المنطقى - الحديث الذاتى الإيجابى - الكفاءة البدنية المدركة - تقدير الذات - فاعلية الذات ) .ملحق (١١)
- **الجزء التعليمى :**

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرجعية ورأى السادة الخبراء فى مجال السباحة ملحق ( ) 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 لأداء ضربات الرجلين - الطريقة الصحيحة لأداء حركة الذراعين - الطريقة الصحيحة لأداء التنفس - الربط والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس ) .ملحق (١٢)

### • المدة الزمنية للبرنامج:

بناءً على آراء الخبراء تم تحديد زمن تطبيق البرنامج ككل وهو (٩) أسابيع كما تم تحديد زمن الوحدة التعليمية بزمن قدره (٦٠)ق بواقع وحدة تعليمية واحدة تطبق (٣) مرات فى الأسبوع يتم التدرج فيها لإتقانها أى إجمالى (٢٧) وحدة تعليمية فرعية تدرس ضمن (٩) وحدات تعليمية رئيسية موزعة كالتالى:

- (٢٠) ق للجزء النفسى. - (١٠) ق للجزء التمهيدى (٥) ق إحماء أرض، (٥) ق إحماء مائى.
- (٢٥) ق للجزء التعليمى. - (٥) ق للجزء الختامى.

### خامساً: تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن: ملحق (١٣)

- بعد إستطلاع رأى الخبراء لتحديد إختبارات تقييم متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر ملحق (١٠) قامت الباحثتين بالاطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة فى مجال رياضة السباحة وذلك بهدف تحديد أهم الإختبارات التى تقيس مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر للمبتدئات ثم قامت بعرض تلك الإختبارات على الخبراء فى مجال السباحة ملحق (١) وتم تحديد أهم الإختبارات التى حصلت على أكثر من ٨٠% وهى:-  
- الطفو على الظهر. - ضربات الرجلين. - حركة الذراع الأيمن

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

- حركة الذراع الأيسر .
- حركات الذراعين .
- التنفس المنتظم .
- مستوى الأداء لسباحة الزحف على الظهر .
- تم التقييم عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة أساتذة من أعضاء هيئة تدريس السباحة بالكلية ملحق (١) وحددت اللجنة وضع درجة من عشرة درجات لكل مهارة فى كلا من القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث ( التجريبية والضابطة) وتم حساب المتوسط الحسابى لدرجات لجنة التحكيم لكل فتاة فى مهارات سباحة الزحف على الظهر قيد البحث ( الطفو على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع الأيمن - حركة الذراع الأيسر - حركات الذراعين - التنفس المنتظم - مستوى الأداء لسباحة الزحف على الظهر).

#### الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قامت الباحثتان بتطبيق وحدة من وحدات البرنامج ( النفسى - التعليمى) المقترح على العينة الإستطلاعية التي قوامها (١٢) طالبة وذلك يوم الأحد الموافق ٢٦ / ٢ / ٢٠١٧ إلى يوم الخميس الموافق ٢ / ٣ / ٢٠١٧ وذلك بهدف:

- ١- التأكد من صلاحية البرنامج للتنفيذ.
- ٢- معرفة كيفية تطبيق الجزء النفسى للبرنامج .
- ٣- التأكد من مناسبة الجزء التعليمى لأفراد عينة البحث ومدى إستجابة الطالبات للبرنامج .
- ٤- التعرف على الصعوبات التي سوف تواجه الباحثتين عند تنفيذ البرنامج .

#### • ثانياً: إجراءات البحث

##### القياسات القبلىة:

قامت الباحثتان بإجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يومى السبت والأحد ٥ ، ٦ / ٣ / ٢٠١٧

تطبيق البرنامج المقترح ( النفسى - التعليمى):

قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية من يوم الثلاثاء الموافق ٣ / ٧ / ٢٠١٧ إلى يوم الأحد الموافق ٥ / ٢١ / ٢٠١٧ لمدة زمنية قدرها (٩) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية تطبق ثلاث مرات فى الأسبوع وبمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة وذلك فى موعد ثابت وهو أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع الساعة الثامنة صباحاً أما المجموعة الضابطة فقامت الباحثتين بتطبيق البرنامج التقليدى أيام(السبت والأثنين والأربعاء) من كل أسبوع الساعة الثامنة صباحاً .

القياسات البعدية:

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسى وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث وتحت نفس الظروف والشروط التى تم فيها إجراء القياسات القبلىة وذلك يومى الثلاثاء والأربعاء ٢٢، ٢٣/٥/٢٠١٧

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

الإحصاء الوصفى، معامل ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية ، معامل الارتباط ، إختبار "ت" لدلالة الفروق ، النسبة المئوية لمعدلات التغير .

• عرض ومناقشة النتائج:-

أولاً: عرض النتائج:

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس

والتردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر ن=٢٠

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفرق	قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م			
	الثقة بالنفس	٧٨.١٢	١٠.٦٥	٩٨.٤٢	٨.٣٥	٢٠.٣	١٠.٦١	٢٥.٩٨
١	التردد النفسى	٩٧.٦٠	٥.٢٠	٧٢.٣٣	٤.٠٧	٢٥.٢٧	١٠.٦١٤	٢٥.٨٩
٥	الطفو على الظهر	١.٥٠	٠.٢٧	٦.٧٠	١.٤٠	٥.٢	١٠.٧٣	٣٤٦.٦٦
٦	ضربات الرجلين	٢.١٥	٠.٢٥	٦.٤٩	١.٢٥	٤.٤٣	١١.٩٥	٢٠١.٨٦
٧	حركة الذراع الأيمن	١.٨٨	٠.٢٠	٤.٣٨	٠.٧٣	٢.٥	١٢.٠٧	١٣٢.٩٧
٨	حركة الذراع الأيسر	١.٧٩	٠.١٥	٤.٥٣	٠.٨٩	٢.٧٤	١١.٥٥	١٥٣.٠٧
٩	حركات الذراعين	١.٣١	٠.٢٤	٥.٥٦	١.٣٣	٤.٢٥	١٢.٣١	٣٢٤.٤٢
١٠	التنفس المنتظم	١.٢٥	٠.٠٨	٤.٩٦	١.٣٠	٣.٧١	١١.٧٦	٢٩٦.٨
١١	مستوى أداء الزحف على الظهر	١.٥٣	٠.١٧	٦.١٥	١.٤٥	٤.٦٢	١١.٦٠	٣٠١.٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

ينضح من جدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى فى الثقة بالنفس والتردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث .

### جدول (١٢)

أثر برنامج مقترح على الثقة بالنفس والتردد النفسي وبعض متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر

### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس

والتردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر ن=٢٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م			
	الثقة بالنفس	٨١.٩١	٧.٦٥	٨٥.٨٦	٦.٨٠	٣.٩٥	٣.٦٥	٤.٧٩
١	التردد النفسي	٩٦.٨٠	٤.١٢	٩٣.٦٣	٥.٦٦	٣.١٧	٤.٥٥٧	٣.٢٧
٥	الطفو على الظهر	١.٦٦	٠.٢٨	٣.٥٤	٠.٧٣	١.٨٨-	٧.٨٥-	١١٣.٢٥
٦	ضربات الرجلين	٢.١٢	٠.٢٣	٣.٤٧	٠.٧٤	١.٣٥-	٦.٠٢-	٦٣.٦٧
٧	حركة الذراع الأيمن	١.٥٣	٠.٤٢	٢.٩٠	٠.٦٨	١.٣٧-	٤.٩٤-	٨٩.٥٤
٨	حركة الذراع الأيسر	١.٦٥	٠.٤٤	٢.١٥	٠.٤٥	٠.٥-	٤.٤٨-	٣٠.٣٠
٩	حركات الذراعين	١.٤٢	٠.٢٦	٣.٢٦	١.١٦	١.٨٤-	٦.٦٠-	١٢٩.٥١
١٠	التنفس المنتظم	١.٢٢	٠.٠٤	٢.٦٠	١.٢٥	١.٣٨-	٤.٧١-	١١٣.١١
١١	مستوى أداء الزحف على الظهر	١.٥٩	٠.١٦	٣.٧٩	١.٦٣	٢.٢٣-	٧.٦٦-	١٤٢.٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في الثقة بالنفس والتردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث .

### جدول (١٣)

#### دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الثقة بالنفس

والتردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر ن=٢٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
	الثقة بالنفس	٩٨.٢٤	٨.٣٥	٨٥.٨٦	٦.٨٠	١١.٦٠	٥.٠٨٥
١	التردد النفسي	٧٢.٣٣	٤.٠٧	٩٣.٦٣	٥.٦٦	٨.١٣٣-	١٣.٣٩٦
٥	الطفو على الظهر	٦.٧٠	١.٤٠	٣.٥٤	٠.٧٣	٢.٨٧٨	٨.٧٧٧
٦	ضربات الرجلين	٦.٤٩	١.٢٥	٣.٤٧	٠.٧٤	٣.٣٥٨	٩.١٥١
٧	حركة الذراع الأيمن	٤.٣٨	٠.٧٣	٢.٩٠	٠.٦٨	١.٤٢٠	٨.٧٠٥
٨	حركة الذراع الأيسر	٤.٥٣	٠.٨٩	٢.١٥	٠.٤٥	٢.٣٩٩	١٠.٨١٨
٩	حركات الذراعين	٥.٥٦	١.٣٣	٣.٢٦	١.١٦	٢.٣٠٥	٥.٧٥
١٠	التنفس المنتظم	٤.٩٦	١.٣٠	٢.٦٠	١.٢٥	٢.٤٤٤	٥.٧٥٦
١١	مستوى أداء الزحف على الظهر	٦.١٥	١.٤٥	٣.٧٩	١.٦٣	٣.٣٧٣	٤.٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٣٢

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في التردد النفسي ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث .



## • ثانياً: مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول رقم (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التردد النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى ، وترجع الباحثان ذلك إلى تأثير البرنامج النفسى \_ التعليمى المقترح والذى تم فيه توظيف المهارات النفسية المختلفة من الحديث الذاتى الإيجابى وهو من أكثر المهارات النفسية أهمية فى تطوير الثقة بالنفس وتعزيزها وكذلك إستخدام أسلوب إيقاف الأفكار السلبية التى تفكر فيها الفتيات فى فترة المراهقة مما يساعد الفتيات على أن تتوقف عن أفكارها السلبية عن نفسها وعن قدراتها وإمكاناتها مما يعزز ثقتها بنفسها ويقلل من التردد النفسى لديهن فى المواقف المختلفة التى تتعرض لها كما أن الجزء النفسى للبرنامج إشتمل على تنمية تقدير الذات البدنية فمن خلال تعليم الطالبات لسباحة الزحف على الظهر ساعد ذلك على تقديرهن لصفاتهن البدنية التى 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 فى قدرتهن وكذلك استخدام فاعلية الذات التى ساعدت الطالبة على مواجهة متطلبات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر وأنها كفى وقادرة على النجاح وكذلك إستخدام دافعية الكفاءة البدنية المدركة فى الجزء النفسى من البرنامج والتى ساعدت الطالبات على التعرف على أن كل الأفراد لديهم بالفطرة دافعية كى يكونوا أكفاء فى جميع جوانب ومجالات الإنجاز البشرى ويؤكد " طارق بدرالدين " ( ٢٠١٦ ) أن الرعاية النفسية تعد أحد الجوانب الهامة فى إعداد الرياضى حيث تمثل نسبة الرعاية النفسية ٣٥% بالنسبة لباقي جوانب الإعداد الأخرى ( ٩ : ١٠ )

ويرى " مصطفى باهى وهناء حسن وحسين حشمت " ( ٢٠٠٢ ) أن النجاح الناتج من إرتفاع مستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية المختلفة له أثر كبير إذ 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 والفشل 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 ( ٢٠ : ١١٠ ) .

وترى " إليس, A., Ellis " (٢٠٠٣م) (٣٠) أن تنمية الثقة بالنفس تتم عن طريق تعديل المعتقدات النفسية والعقلانية وتعديل بعض الأفكار السلبية المتعلقة بالذات وبالآخرين .

ويرى " مصطفى باهى وسمير جاد " ( ٢٠٠٦ ) أن من أكثر المحددات أهمية فى تطوير الثقة وتعزيزها هى ما يقوله الرياضى لنفسه ، فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدركات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد وأن إثبات الذات هو عملية توجيهية لحديث الذات لتوكيد قدرات

الرياضى ومهاراته الإيجابية إضافة إلى ما حصل عليه من تدريب مناسب وتكرار تلك التوكيدات يؤدي إلى ترسيخها في اللاشعور. وهذا التعزيز الإدراكي يزيد من الثقة بالنفس وبالتالي يتحسن الأداء . ( ٢١ : ١٩٣ ) .

كما تعزى الباحثان خفض مستوى التردد النفسى فى القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية نتيجة إشترك الطالبات فى البرنامج كمجموعة زاد من فرصة التفاعل الإجتماعى الإيجابى بين الطالبات وبعضهن وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة وأصبح هناك إرتياح وقدرة على التعبير عن الذات مع الآخرين سواء داخل الوسط المائى أو خارجه ، دراسة " حسام عبدالعزيز محمد جودة" (٢٠١٦م) (٧) والتي أشارت نتائجها أن برنامج الألعاب الترويحية الرياضية ساهم في خفض التردد النفسى لدى ناشئء كره القدم. ينخفض مستوى التردد النفسى بمعدل ملحوظ لدى الناشئين الأكثر تدريبا في كره القدم ، ويدعم ذلك مايشير إليه كلاً من " أسامة كامل راتب " (١٩٩٨م)، و" وفيقة سالم " (٢٠٠٠م) فى أن السباحة رياضة ترويحية ومحبية إلى النفس وتساهم فى علاج كثير من المشكلات النفسية كالإنطواء والخجل والتردد وتساعد على الإرتقاء بكفاءة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية وتزيد الثقة بالنفس . (٤ : ١٢ ، ٢٢) (٢٧ : ١٠ - ١٢) ، كما يتفق ذلك مع كلاً من " برتشنيدر Brett Schneider " (٢٠٠١م) (٢٦) ، " نيكولزارت وساندر سيمبكن Nicolezarrett & Sandra Simpkins " (٢٠٠٢م) (٣٢) ، والتي تشير نتائجهم إلى أن ممارسة الرياضة تساعد على تنمية الثقة بالنفس وإكتساب علاقات جيدة مع الأقران وإكتساب مفهوم ذات جيد ويتفق كذلك مع نتائج دراسة " نهلة أحمد درويش " (٢٠١٠م) (٢٦) والتي تشير نتائجها إلى أن البرنامج النفس-حركى له تأثير إيجابى فى خفض مستوى الخجل ويساعد الطالبات على الإندماج مع الآخرين والقدرة على المواجهة والثقة بالنفس. دراسة " نهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) (٢٥) إلى أن البرنامج المستخدم أدى إلى إنخفاض درجة الفلق وتحسين مستوى الأداء فى السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية.

ويرى "ستيوارتبادل Staurt Biddle " (١٩٩٥م) ، " أنه من الضرورى رعاية النمو النفسى للطالبات عن طريق الإستفادة من البرامج الرياضية التى تحسن إتجاهات الطالبات نحو أنفسهن وشخصيتهن وتكسبهن علاقات إجتماعية مما يرفع لديهن لشعور بالثقة بالنفس والتخلص من التردد (٣٤ : ٥٣) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس والتردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى".

كما تشير نتائج جدول رقم (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى وترجع الباحثان 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 الباحثتين وتصحيح الأخطاء وتوجيههن أثناء الأداء مما يتيح التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفنى للمهارة ، كما ترجع الباحثتين هذه النتيجة أن التعلم بشكل جماعى للطالبات فى المجموعة الضابطة ومحاولة كل واحدة منهن أن تبرز تفوقها على زميلاتها فى مستوى الأداء المهارى لكل جزء من أجزاء الأداء ساهم فى تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى التردد النفسى ، ويتفق ذلك مع كلاً من " برتشنيدير Brett Schneider " (٢٠٠١م) (٢٩) ، " نيكولزارت و ساندراسيمبكن Nicolezarrett & Sandra Simpkins " (٢٠٠٢م) (٣٢) إلى أن ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية تساعد على التكيف السلوكي والانفعالي والصحة النفسية كما حققوا نتائج مرتفعة فى القدرات البدنية، ويتفق ذلك مع رأى " محمد حسن علاوى " (١٩٩٨م) أن ممارسة الرياضة تكسب الفرد العديد من السمات النفسية المرغوبة ومنها الثقة بالنفس وتقبل نقد الآخرين بصدر رحب (١٢ : ١٦٨) كما يتفق مع رأى " كما يتفق مع ما يشير إليه "علاء الدين كفافى" (٢٠٠٨م) فى ان الإهتمام بالناحية النفسية للطالبات فى تساعدهن على عدم الإرتباك وتدعم الثقة بالنفس (١٣ : ٣٤٧). الأنشطة الرياضية يساعدهن على التخلص من المشاكل النفسية التى تقابلهم أثناء الأداء لأن الرياضة وترجع الباحثتان أن عدم وجود فروق عالية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة يدل على أهمية وجود الجزء النفسى للبرنامج وما يشتمل عليه من ( حالة الوعى (العقل الواعى) - إيقاف الأفكار السلبية - التفكير المنطقى - الحديث الذاتى الإيجابى - الكفاءة البدنية المدركة - تقدير الذات - فاعلية الذات ).

حيث يرى " طارق بدر الدين " ( ٢٠١٦ ) أنه بالرغم من توافر القناعة التامة لدى كل المهتمين بالنشاط الرياضى ناشئين مدربين إداريين معلمين الأسرة الإعلام الرياضى بأهمية الرعاية النفسية ولكن المشكلة تكمن فى كيفية توظيف المعارف والنظريات المستخلصة من علم النفس الرياضى ( ٩ : ١٠ ) . ويتفق هذا مع دراسة " لفته حميد سلمان " (٢٠١٢م) ( ١٤ ) " نغم صباح حاتم " (٢٠١٤م) ( ٢٤ ) والتى تشير نتائجهم إلى أن عدم تأكيد المدربين أثناء الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية 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) ( ١٥ ) دراسة " ثامر محمود ذنون " (٢٠١٢م) ( ٦ ) والتى تشير نتائجهم إلى وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين التردد النفسى وبعض السمات النفسية(الثقة بالنفس-الطلاقة النفسية) للاعبى الدوري الممتاز بكرة القدم وجود علاقته سلبية بين درجة التردد النفسى ومستوى الإنجاز للاعبى الالعب الفردية يعانى اللاعبون من درجة عالية من التردد النفسى والتى تنعكس سلبا على مستوى الأداء والإنجاز الرياضى لديهم ، عدم إهتمام المدربين بالناحية النفسية للاعبين.

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس والتردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى".

تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين فى التردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثان هذه الفروق لتأثير البرنامج النفسى التعليمى المقترح من الباحثان وبخاصة الجزء النفسى والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة والذي أدى إلى تعزيز الثقة بالنفس للطالبات وكونهن 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 لصفاتهن البدنية التى يتمتعن بها وأنهن لديهن القدرة على تعلم رياضة كرياضة السباحة والنجاح فى تعلم متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر كما تعزى الباحثتين هذه الفروق إلى أن الجزء النفسى للبرنامج جعلهن قادرات على تخطى المواقف التى تؤدى لإهتزاز ثقتهن بأنفسهن كما أن المواقف المختلفة التى تتولد أو تحدث أثناء الجزء التعليمى للبرنامج والمواقف الإجتماعية والإختلاط بزميلات المرحلة السنية الواحدة فى مواقف البرنامج المختلفة أدت إلى خفض مستوى التردد النفسى وكذلك خبرات النجاح والفشل أثناء تطبيق البرنامج أكسبت الفتيات القدرة على تقبل خبرات الفشل دون أن تهتز ثقتهن بأنفسهن مما ساعد على إكتساب الثقة بالنفس وخفض مستوى التردد النفسى .

ويرى " أحمد فوزى أمين" (٢٠٠٣) أن برامج الإعداد النفسى تعمل على الإهتمام بالناحية النفسية للاعبين مما يساعد على تنمية الثقة بالنفس والرياضى الذى يتمتع بهذة السمة غالباً ما يعمل فى هدوء ولا يعترية الخوف ويؤمن بضرورة بذل الجهد ويستخدم نواحي قوته فى الوصول إلى أفضل النتائج كما أنه يستطيع تقدير ذاته ويرحب بالنقد من الآخرين ويقبىس تقدمة فى ضوء قدراته وإستعداداته الشخصية ومن أهم الإجراءات المتبعة لتنمية هذة السمة تحديد أهداف ومسئوليات واضحة ومحددة للرياضى تتناسب مع قدراته ، توفير فرص النجاح التى تتناسب مع قدراته وإستعداداته ، تجنب تحميله مسئولية الفشل وخاصة أمام زملائه ، تشجيعه على تحليل أدائه ( ١ : ١٧٨ ، ١٧٩)

ويرى "ستوارتبادل Stuart Biddle" (١٩٩٥م) (٣٤) ان الإهتمام بالنواحي النفسية فى الرياضة له تأثير إيجابى على التقدير الذاتى وخفض مستوى القلق كما أنه يصاحب ممارسة الأنشطة الرياضية تغيرات إيجابية فى جوانب الشخصية والتكيف النفسى ولها تأثيرات إيجابية على السلوكيات الإجتماعية للمشاركين، كما يتفق ذلك مع دراسة "تهلة أحمد درويش" (٢٠١٠م) (٢٦) والتي أشارت نتائجهم إلى أن البرامج التعليمية والبرامج النفس - حركية لها تأثير إيجابى على تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى

الخجل للفتيات المراهقات و دراسة "تهال صلاح عبادة" (٢٠١٠) (٢٥) إلى أن البرنامج المستخدم أدى إلى إنخفاض درجة القلق وتحسين مستوى الأداء فى السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية و دراسة " حسام عبدالعزيز محمد جودة" (٢٠١٦م) (٧) والتي أشارت نتائجها أن برنامج الألعاب الترويحيه الرياضيه ساهم في خفض التردد النفسى لدى ناشئء كره القدم. ينخفض مستوى التردد النفسى بمعدل ملحوظ لدى الناشئين الأكثر تدريباً.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس والتردد النفسى ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية".

#### • الاستخلاصات:

- ١- لكل من البرنامج النفسى التعليمى المقترح من الباحثين والطريقة التقليدية المتبعة فى المحاضرة تأثيراً إيجابياً على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات .
- ٢- البرنامج النفسى - التعليمى المقترح من الباحثين أكثر تأثيراً وإيجابية عن الطريقة التقليدية فى تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى التردد النفسى للطالبات.
- ٣- البرنامج النفسى التعليمى المقترح من الباحثين أكثر تأثيراً وإيجابية عن الطريقة التقليدية فى تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر للطالبات .
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

#### • التوصيات:

- ١- الإستعانة بالبرنامج ( النفسى - التعليمى) المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث فى محاضرات السباحة .
  - ٢- الاهتمام بالجوانب النفسية لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة فى جميع المراحل السنية وإستغلال الممارسة الرياضية فى تنمية المهارات النفسية لديهم.
  - ٣- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى للطالبات لمساعدتهن على النمو النفسى السليم.
- وضع برامج تدريبية لمدرسى التربية الرياضية بالمدارس لتزويدهم بالمهارات النفسية التى تمكنهم من التعامل مع الطلاب وإكسابهم القدرة على حل مشكلاتهم النفسية والإجتماعية بمفردهم.

#### • قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦). مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم- التطبيقات)، القاهرة ، ط٢، دار الفكر العربى ..

- ٢- أسامه كامل راتب (٢٠٠٧م): علم نفس الرياضة والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريباً لمهارات النفسية ( تطبيقات فى المجال الرياضى )، ط الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) : تعليم السباحة ، ط ٣، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٥- إشراق غالب عودة وعذراء عبدالاله عبدالستار (٢٠١٥م): التردد النفسى وعلاقته بأداء مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستك، العدد الخاص بالمؤتمر العلمى الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٦- ثامر محمود ذنون (٢٠١٢م): التردد النفسى للاعبى منتخبات كليات جامعه الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى انجازهم، مجله أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١٢)، العدد (١)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل بالعراق.
- ٧- حسام عبدالعزيز محمد جودة (٢٠١٥م): تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسى خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئى كرة القدم، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤١ ج ٣، مصر.
- ٨- صدقى نور الدين محمد (٢٠٠٤م): علم نفس الرياضة ، ط ، المكتب الجامعى الحديث ، مصر.
- ٩- طارق محمد بدر الدين(٢٠١٤) : "الرعاية النفسية للناشئ الرياضى ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة ،الإسكندرية
- ١٠- عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٧م) : سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر.
- ١١- عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٨م) " الطلاقة النفسية ، سلسلة الإعداد النفسى للرياضيين ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر.
- ١٢- عكلة سليمان الحورى ( ٢٠١٥ ) : رؤية معاصرة لعلم النفس الرياضى ، ط ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ١٣- علاء الدين كفافى (٢٠٠٨م) : الإرتقاء النفسى ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
- ١٤- لفته حميد سلمان (٢٠١٠م): قياس التردد النفسى لدى لاعبي كرة القدم، مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، المجلد (٩)، العدد (١٧)، كلية التربية، جامعة ميسان بالعراق.
- ١٥- محسن محمد حسن وعلى محمد جواد ومهدى على دويغر(٢٠١٦م): التردد النفسى وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، المؤتمر الدولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة.
- ١٦- محمد العربى شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوى (٢٠٠١م): التدريب الرياضى الحديث ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، مصر

- ١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : مدخل فى علم النفس الرياضى ، ط الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوى(١٩٩٨م) : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين ، ط الأولى ، مركزالكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٠- مصطفى حسين باهى وهناء عبدالوهاب حسن وحسين أحمد حشمت ( ٢٠٠٢ ) : الصحة النفسية فى المجال الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ، ط ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٢١- مصطفى حسين باهى وسمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٤م): المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى ، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ٢٢- مصطفى حسين باهى ، وسمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٦): "سيكولوجية الأداء الرياضى- نظريات، تحليلات، تطبيقات"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٣- نزار الطالب وكامل طه لويس (١٩٩٣م): علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- ٢٤- نغم صباح حاتم (٢٠١٤م): مستوى التردد النفسى وعلاقتها بدقة التهديف بكرة القدم، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (١٣)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- ٢٥- نهال صلاح الدين سليمان (٢٠١٠) : فعالية برنامج إرشادى على درجة القلق ومستوى الأداء فى السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ، مجلد المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية الأردنية .
- ٢٦- 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.
- ٢٧- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠م): " الرياضات المائية" أهدافها وطرق تدريسها وأساليب تقويمها " ، منشأة المعارف الأسكندرية.
- ٢٨- يحيى الحاوى و إسماعيل السيد (٢٠٠٤م) : الموهبة الرياضية والإبداع الحركى ( الباب الذهبى للدخول للرياضة العالمية ) ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق .
- ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 29- Brett Shneider (2001): The effect of physical activity in the clubs and growth adolescents in Germany Europear- Journal. Of sport – science vol. (1)
- 30- Ellis, A. (2003): Self confidence and rational emotive behavior therapy, journal of cognitive psychology the rapy: an internatlonal quarterly vol. 12, pp. 225-240.
- 31- Minchintion, J (1998): Maximizing self-confidence, jaico publishing house delhi, Calcutta,.
- 32- Nicole Zarrett&Sandra Simpkins.(2004):What are youth Doing in their leisure time?aposter session presented at ,Biennial Meeting of SRA organized by Gender and achievement Research .
- 33- Shrauger,Sidney (1991):Personal Evaluation . in J.P Robinson et.al. (eds.):Measures of personality and social psychological Attitudes .Vol.1 California ,San Diego,Academic,press,Inc.
- 34- Stuart Biddle(1995): European perspective on Exercise and sport psychology by Human kinetics publishers .