



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات الأنشطة  
البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تنافسي بعنوان:

## دراسة مستوى القلق عند المبتدئين

### في تعلم السباحة

"دراسة مسحية اجريت على طلبة سنة اولى ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية"

تحت اشراف :

ا.د.بن برنوعثمان

من اعداد الطالبة :

بكوش دعاء

السنة الجامعية : 2024/2023

# إهداء

إلى أبي العطوف... قدوتي، ومثلي الأعلى في الحياة؛ فهو من  
علمني كيف أعيش بكرامة وشموخ

إلى أمي الحنونة..... لا أجد كلمات يمكن أن تمنحها حقها، فهي  
ملحمة الحب وفرحة العمر، ومثال التفاني والعطاء

إلى أخي... سدي وعزدي ومشاطري أفراحي وأحزاني

أهديكم خلاصة جهدي العلمي

# شكر وتقدير

ان الحمد لله نحمده و نستعينه و نستغفره

والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

أما بعد:

نتقدم بالشكر والامتنان الى كل من ساعدنا من قريب او من بعيد على اتمام هذا العمل.

وعلى رأسهم الاستاذ المشرف الدكتور {بن برنو عثمان} الذي لم يخل علي بتوجيهاته القيمة.

كما نتقدم بجزيل الشكر للاستاذ الدكتور {زرايشي نوردين} ولكل من قدم لي و عما معنويا و شجعني حتى

النهاية.

كما لا ننسى ان نشكر كل اساتذة معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم-

والله ولي التوفيق



### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
49	نسبة قبول مقياس القلق عند المبتدئين في السباحة بصورتيه	01
53	نتائج الاتجاهات نحو السباحة لطلبة جذع مشترك	02
53	نتائج الاتجاهات نحو السباحة للجنسين	03
54	نتائج الفرق بين الجنسين في الاتجاهات نحو السباحة	04
55	نتائج المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء لطلبة جذع مشترك	05
56	نتائج المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء للجنسين	06
57	نتائج الفرق بين الجنسين في المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء	07

### قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
54	المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو السباحة لطلبة جذع مشترك	01

## قائمة المحتويات

### التعريف بالبحث

1. مقدمة
2. المشكلة
3. أهداف البحث
4. أهمية البحث
5. الفرضيات
6. مصطلحات البحث
7. الدراسات السابقة و المشابهة

### الباب الاول: الدراسة النظرية

#### الفصل الاول : السباحة

##### تمهيد

- 1.1. نبذة تاريخية عن السباحة: ..... 21
- 2.1. رياضة السباحة واهميتها للانسان: ..... 23
- 3.1. السباحة التعليمية: ..... 25
- 4.1. مفهوم التعلم في السباحة: ..... 25
- 5.1. شروط التعلم : ..... 26
- 6.1. العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة: ..... 26
- 7.1. المبادئ الاولية لتعلم السباحة : ..... 29
- 8.1. خطوات المرحلة التعليمية الاولى : ..... 29
- 9.1. خطوات المرحلة التعليمية الثانية: ..... 29
- 10.1. أنواع السباحة: ..... 30
- 11.1. تعليمات النظافة اثناء السباحة: ..... 32

## خلاصة

### الفصل الثاني: القلق

#### تمهيد

- 35 .....2.1.1 مفهوم القلق (Anxiety) :  
36 .....3.1.1 انواع القلق:  
38 .....4.1.1 الاختلاف بين قلق الحالة وقلق السمة:  
39 .....5.1.1 مصادر ( أسباب ) القلق:  
41 .....6.1.1 النمو النفسي:

## خلاصة

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

#### الفصل الاول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

#### تمهيد :

- 43 .....1.1.2 منهج البحث:  
44 .....2.1.2 مجتمع البحث  
44 .....3.1.2 عينة البحث  
44 .....4.1.2 متغيرات البحث:  
44 .....5.1.2 ضبط متغيرات البحث  
47 .....6.1.2 مجالات البحث  
48 .....7.1.2 أدوات البحث:  
49 .....8.1.2 الاسس العلمية لمقياس القلق  
49 .....9.1.2 صدق المحكمين  
50 .....10.1.2 الدراسة الاحصائية

الفصل الثاني: عرض، تفسير ومناقشة النتائج

- 1.2.2 عرض، تحليل و تفسير نتائج الاتجاهات نحو السباحة لطلبة جذع مشترك: ..... 53
- 2.2.2 عرض، تحليل و تفسير نتائج الاتجاهات نحو السباحة للجنسين: ..... 53
- 3.2.2 عرض، تحليل و تفسير نتائج الفرق بين الجنسين في الاتجاهات نحو السباحة: .... 54
- 4.2.2 عرض، تحليل و تفسير نتائج المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء ..... 55
- 5.2.2 عرض، تحليل و تفسير نتائج المعتقدات الشخصية نحو السباحة والماء للجنسين: ... 56
- 6.2.2 عرض، تحليل و تفسير نتائج الفرق بين الجنسين في المعتقدات الشخصية : ..... 57
- 1.3. الاستنتاجات: ..... 58
- 2.3. مناقشة النتائج بالفرضيات: ..... 59
- 4.3. الاقتراحات والتوصيات: ..... 61
- 5.3. الخلاصة العامة: ..... 62
- 6.3. المصادر والمراجع: ..... 64
- 7.3. الملاحق ..... 67

## المخلص:

تهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة مستوى القلق لدى الطلبة المبتدئين عند تعلم السباحة. وتحديد الاتجاهات نحو السباحة، والمعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء للطلبة.

لذا اجرينا هذا البحث على مستوى مسبح معهد التربية البدنية والرياضية-مستغانم- وطبقت الدراسة على 30 طالب سنة اولى ليسانس منهم 11ذكور و 19 إناث. لأجل ذلك إتبعنا المنهج الوصفي بطريقة مسحية ومقارنة، حيث استخدمت الطالبة ادوات عديدة منها الاطار النظري وكذا اداة لجمع البيانات المتمثلة في مقياس القلق من السباحة لمحمد حسن علاوي الذي يحمل صورتين:

- قائمة الاتجاهات نحو السباحة ( الصورة أ).
  - قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء (الصورة ب).
- واستخدمت برنامج SPSS لمعالجة البيانات وجاءت أهم النتائج:
- اتجاهات الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة طبيعي.
  - توجد معتقدات شخصية طبيعية نحو السباحة ونحو الماء لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة.
  - يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة نحو السباحة تعزى لمتغير الجنس.
  - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المعتقدات الشخصية للطلبة نحو السباحة ونحو الماء تعزى لمتغير الجنس.
- وهذا ما أدى إلى إقتراح أهم الإقتراحات والتوصيات التي تمثلت في اختيار البرامج الكفيلة بالتكفل بمثل هذه الحالات المتمثلة في الخوف والقلق.
- والقيام بالبحوث العلمية لفهم علاقة مستوى القلق عند تعلم السباحة بالاداء الرياضي والتحسن في مهارات السباحة.

الكلمات الدالة:

القلق – الطلبة المبتدئين – تعلم السباحة.

## Summary:

The study at hand aims to try to determine the level of anxiety among beginner students when learning to swim. Determining attitudes towards swimming, and personal beliefs towards swimming and towards water for students.

Therefore, we conducted this research at the swimming pool level of the Institute of Physical Education and Sports – Mostaganem – and the study was applied to 30 first-year bachelor's students, including 11 males and 19 females. For this reason, I followed the descriptive approach in a survey and comparative manner, where the student used many tools, including the theoretical framework, as well as a tool for collecting data, represented by the swimming anxiety scale by Muhammad Hassan Allawi, which carries two images.

- List of swimming directions (Photo A).
- List of personal beliefs towards swimming and towards water (photo B).

I used SPSS to process the data and the most important results were:

- Attitudes of beginner students in learning to swim naturally.
- There are natural personal beliefs towards swimming and towards water among students who are beginning to learn to swim.

- There are statistically significant differences in students' attitudes towards swimming due to the gender variable.
- There are no statistically significant differences in students' personal beliefs toward swimming and toward water due to the variable gender.

This is what led to the proposal of the most important suggestions and recommendations, which were the selection of programs capable of taking care of such cases of fear and anxiety.

Conducting scientific research to understand the relationship of the level of anxiety when learning to swim to sports performance and improvement in swimming skills.

The functional words: anxiety – beginner students – learning to swim.

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

الرياضات المائية sports aquatic هي النشاطات والالعاب التي يمارسها الرياضيون في وسط مائي, في مياه البحيرات والانهار والبحار وفي المسابح المكشوفة او المغلقة للمتعة والاستجمام, اوللنشاط البدني الخاص, او من اجل التدريب والمنافسة في البطولات. ويدخل ضمن الالعاب المائية السباحة بانواعها, حيث تعد السباحة من الرياضات الشائعة التي تناسب جميع الفئات العمرية فهي وسيلة ترفيهية محببة واختيارا رائعا للاسترخاء والهدوء, فغمرالجسم بالماء يمنح شعور الانتعاش والراحة النفسية كما تساهم السباحة في علاج بعض حالات مرضى القلب, فهي تزيد من كفاءة الجهاز الدوري وتعمل على تدريب الاوعية الدموية وعضلة القلب (سالم). كما تعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين في تعلمها, وذلك تبعا لاختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد بالاضافة الى القلق لدى المبتدئين اثناء عملية التعلم نضرا لاختلاف الوسط الطبيعي كونها تتم في وسط مائي, وعليه تحتاج الى حذر شديد وذلك تقاديا لحدوث الغرق. فهي تحتاج الى الممارسة من اجل اتقانها, فحب السباحة والرغبة بها هما من اهم اسباب تعلمها فلا يجدر بالفرد ان يخاف او يتوتر اثناء تعلمه لها, حيث ان القلق يجعل تعلمها امرا في غاية الصعوبة. فالقلق من تعلم السباحة حالة نفسية تظهر على المبتدئ بسبب جهله للسباحة او لرؤيته حادث غرق لاحد المقربين اضافة الى تخويف الابوين لابنائهم وابعادهم عن ممارستها خوفا عليهم من الغرق. وهذا الاخير ادى الى زرع الخوف في نفسية الفرد ورفع من مستوى القلق لديه. كما عرفه فاتن علي اكبر عندما قال: "القلق هو احد مظاهر الانفعالات النفسية وهو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان". فهو يؤثر على اداء الرياضي وله بعدين رئيسيين التأثير الايجابي وهو القلق الدافع عندما يكون ميسراً يلعب دور المحفز والمساعد للمتعلم.

والتأثير السلبي القلق المانع عندما يكون القلق معرقلاً يؤثر سلباً على نفسية المتعلم وعلى أدائه.

وفي هذا السياق جاء موضوع بحثنا لدراسة مستوى القلق لدى الطبة المبتدئين في تعلم السباحة. بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية مايلي:

❖ الفصل الاول: السباحة.

❖ الفصل الثاني: القلق.

❖ الفصل الثالث: خصوصيات المرحلة العمرية.

اما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالتالي:

❖ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الاجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:

✓ منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

✓ عرض، تحليل و مناقشة النتائج.

✓ الاستنتاجات والتوصيات.

## 2. مشكلة البحث:

السباحة هي رياضة ممتعة لها اهمية كبيرة وفوائد متعددة ومتنوعة يمارسها الصغار والكبار غير مقيدة بسن معين فهي تهدئ الاعصاب وتنشط جميع اعضاء الجسم, الا انه هناك فئة من الافراد يجدون صعوبة في تعلمها نظرا الى التردد والخوف والقلق الذي يعانون منه اتجاهها وهذا الاخير يشكل عائق لديهم. وهذا ما وجدناه عند الطلبة المقبلين لمعهد التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال مقابلاتنا مع الاساتذة والدكاترة لمقياس السباحة بالاضافة الى ما اكدته

الدراسات السابقة كدراسة طلاب ربيع وقصري صابر (2014) ومن خلال زيارتنا الى مسبح المعهد لاحظنا ان بعض الطلبة الجدد المسجلين في السنة الاولى ليسانس يعانون من الدخول الى حوض السباحة مما شكل لديهم عائق في التأقلم مع الوسط المائي كما تظهر عليهم ملامح الخوف والتردد وعلى ضوء هذه الزيارات المتكررة شعرت الطالبة باهمية تناول هذا الموضوع، وارتأت معالجة هذه المشكلة لتصحيح منظور الطلبة المتمثل في "الخوف من تعلم السباحة" فالمطلوب من الاساتذة المدرسين لمقياس السباحة التركيز على التحضير النفسي للطلبة قبل اللجوء لاجديات تعلم السباحة للتقليل من نسبة القلق لديهم وغرس الرغبة فيهم للتعلم. فيعد القلق في المجال الرياضي من اهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي وذلك لما له من اثر في مستوى اداء الرياضي, فقد يكون هذا التأثير اما ايجابا يحفزه على بذل جهد اكثر والرغبة في تحقيق نتائج ايجابية او سلبا يؤدي الى الاستسلام وعدم المواصلة والتقدم. وعليه قمنا بطرح جملة من التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

ما هو مستوى القلق لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة ؟

### التساؤلات الفرعية:

1- ما هي اتجاهات الطلبة المبتدئين نحو السباحة ؟

2- ما هي المعتقدات الشخصية للطلبة المبتدئين نحو السباحة ؟

3.اهداف البحث:

تهدف دراستنا الى :

- معرفة مستوى القلق لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة.
- تحديد اتجاهات الطلبة المبتدئين نحو السباحة.

- معرفة المعتقدات الشخصية لدى الطلبة نحو السباحة.
- تحديد مستوى الفروق في الاتجاهات و المعتقدات و القلق ككل عند الطلبة حسب متغير الجنس

4. الفرضيات: من خلال التساؤلات السابقة نقترح الفرضيات الآتية كحل لمشكلة بحثنا.  
الفرض العام:

مستوى القلق لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة عالي.

الفرضيات الفرعية:

- اتجاهات الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة سلبية.
- توجد معتقدات شخصية سلبية نحو السباحة ونحو الماء لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة نحو السباحة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المعتقدات الشخصية للطلبة نحو السباحة ونحو الماء تعزى لمتغير الجنس.

5. أهمية البحث:

ان اهتمامنا بدراسة هذا الموضوع لم يكن محض الصدفة وإنما لاسباب موضوعية هامة وهي:  
من الجانب العلمي:

- افادة الباحثين في التعرف على العوامل التي تؤدي الى القلق من تعلم السباحة.

اما من الجانب التطبيقي

- اظهار القيمة الحقيقية للتحضير النفسي للمبتدئين في تعلم السباحة.

- معرفة مدى تاثير القلق اثناء تعلم السباحة لدى الطلبة سنة اولى ليسانس .
- جعل هذا البحث بوابة لبحوث جديدة مستقبلية.

#### 6. مصطلحات البحث:

- **القلق: لغة:** القلق: قَلِقَ، يَقْلُقُ، قَلَقًا: لم يستقر في مكان واحد. (قلاتي، 2007)
- **اصطلاحًا:** هو احد مظاهر الانفعالات النفسية وهو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان. (الظواهر النفسية في المجال الرياضي، 2017)
- **التعريف الاجرائي:** هو شعور غير مريح يصاحب الفرد بسبب ضغوط نفسية او مخاوف مستقبلية او اي شيء يسبب التوتر.
- **تَعْلَمُ:** يقصد بكلمة "تَعْلَمُ" الفترة الزمنية التي يستغرقها المُتَعَلِّمُ لكي يتعلم صفة او مهنة او علما يفيده في مجال اختصاصه. (جرجس، 2005)
- **المُبْتَدِئِينَ:** جمع مُبْتَدِئٍ، هو الشخص الذي يبدأ في تعلم شيء جديد، او يبدأ بالقيام بنشاط معين للمرة الاولى.
- **السِبَاحَة:** رياضة بدنية بالعوْم. (اخراج، 2005)
- **اصطلاحا:** هي حركة الكائنات الحية التي تكون في الماء من غير المشي في القاع اثناء السباحة. (مصطفى، 2017)

#### 6. دراسات سابقة:

الدراسة الاولى: دراسة رنا زكي، ميادة تحسين(2009): "القلق وعلاقته بمستوى إنجاز مهارة القفزة المتكورة على حسان القفز" ويهدف البحث الى التعرف على علاقة القلق بالانجاز لمهارة القفزة المتكورة على حسان القفز ، وتم استخدام المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 14 طالبة . وتم استخدام مقياس القلق في التقويم السلبي، مقياس القلق الرياضي ، مقياس الانجاز.

اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس القلق العام والانجاز، بالإضافة الى وجود تاثير لمقياس القلق العام على مستوى الطالبات.

الدراسة الثانية: دراسة طلاب ربيع، قصري صابر 2014. بعنوان: قلق الماء وعلاقته بدافعية التعلم. تهدف الى التعرف على مستوى الخوف من الماء وعلاقته بدافعية التعلم. استخدم المنهج الوصفي. اعتمد على عينة استطلاعية تكونت من 20 طالب.

النتائج: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين قلق الماء ودافعية التعلم لعينة الدراسة والمتمثلة في طلبة السنة اولى ليسانس لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والبالغ عددهم 99 طالب. ادوات البحث : استبيان.

الدراسة الثالثة: دراسة طالب ماجستير كلية التربية الاساسية بعنوان " علاقة القلق والخوف بتعلم السباحة " 2012. هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين القلق والخوف بتعلم السباحة لدى منتمين منتدى شباب الوجيهة. استخدم المنهج الوصفي. اعتمد على عينة منتمي منتدى شباب الوجيهة فئة الشباب في محافظة ديالى والبالغ عددهم 50. استخدم الاستبيان كأداة بحث . النتائج: حيث كان فيه التحصيل في السباحة لذوي القلق والخوف الوطئ أفضل من العالي. التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بدراسة علاقة القلق بتعلم السباحة يمكن ابراز اهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

✓ تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها,

✓ تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.

✓ تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها,

✓ تحديد الادوات المناسبة لجمع البيانات,

✓ تحديد انسب المعالجات الاحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض واهداف الدراسة الحالية.

**المباحث الأولى: الدراسة**

**النظرية**

# الفصل الأول: السباحة

## تمهيد:

السباحة احدى انواع الرياضات المائية وتعتبر الاساس الاول لها وبدون اتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة اي نشاط في المجال المائي, وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الانشطة الرياضية الاخرى من حيث الوسط المائي ووضع الجسم الافقي على الماء وانتظام عملية التنفس والاداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين وحركة الراس في توقيت منتظم وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس الذي يعيش فيه. (سالم و.، 1997)

## 0.1..نبذة تاريخية عن السباحة:

تعتبر السباحة احدى اهم انواع الانشطة الرياضية التي يمارسها الفرد في الوسط المائي بشكل كبير للترويح, وكذلك كرياضة اولمبية وعالمية, لها فوائد كثيرة فهي تعمل على تطوير اجهزة الجسم العضوية وتقوية العضلات وزيادة المرونة وتحسين القدرة التنفسية. كما انها تساعد في حرق السعرات الحرارية وتعزز اللياقة البدنية. كما تعمل على التقليل من الضغط على المفاصل وتخفيف الالام وتساهم في علاج اصابات العمود الفقري وتصحيح التشوهات البدنية. عرفت السباحة منذ عهد بعيد, فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة. وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة اوروبا سنة 1800 تقريبا.

وقد مرت السباحة بمراحل تاريخية اولها:

" السباحة قديما الاثريين والفراعنة , الاغريق والرومان":

بالنسبة للاغريق:

كانت لها مكانة كبيرة , وكانت اجبارية على الاطفال الصغار لتعلم الابجديات. كان المثل الشائع في ذلك الحين لتعريف الرجل الجاهل: هو الرجل الذي لا يعرف القراءة والسباحة,

وكانت هنالك تمارين مقتصرة على الفئات الارستقراطية وممنوعة على العبيد بحيث تساعد على تحسين ورفع القدرات البدنية للرجال الاحرار .

### بالنسبة للرومان:

كانت للسباحة شهرة واسعة في نهضة روما .حيث جعلوها جزء كبيرا من الناحية العسكرية. لاعداد القوة الحربية التي قام عليها اساس توسع الدولة الرومانية وزاد الاهتمام بالرياضة والسباحة خاصة كضرورة دفاعية او هجومية في التصدي للاخطار حيث نظر الرومان الى الحرب كاعظم حرفة. واقيم الكثير من الميادين الرياضية ومنها حمامات السباحة وكانت كبيرة جدا كالتى كانت تتسع لاعداد كبيرة تتراوح بين 1300 و 1400 مستحم وكانت تسمى (تير ماي) وتتكون من ثلاثة احواض: البارز والمكشوف, الدافئ, الساخن والمغطى.وقد لجأ اليها الرومان للترفيه والعلاج, وهكذا فقد اضافوا للحضارة السباحة والاستجمام كضرورة صحية. وقد عُثر على نقوش قديمة في العديد من الاثار الرومانية تظهر تعلق الرومان قديما بالرياضة السباحة.(arnaud.p, 1986)

### بالنسبة للفراعنة:

لقد اهتم المصريون كثيرا بالسباحة وهذا ما نجده في الاثار الفرعونية الموجودة في متحف اللوفر في باريس . وقد حث الاسلام على ممارسة الرياضة النافعة وكتب امير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه الى عبيدة بن ابي الجراح : "علموا اولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل". هذا النوع من الممارسة الترويحية التي كانت في العصر الاسلامي الاول, ولقد بلغ الاهتمام بها لدى عامة المسلمين مبلغا كبيرا, وكانت العرب في الجاهلية واول الاسلام تطلق اللقب الكامل على من يحسن الكتابة والعموم والرمي. كما شجع الامام علي بن ابي طالب رضي الله عنه على تعلم السباحة حيث قال: "من تعلم وعام وضرب بالحسام فنعم الغلام".

## السباحة في العصر الحديث :

تم اصدار اول كتاب تعليمي للسباحة بعنوان " الغطاس " أَلَفَ عام 1538م على يد الالمانى نيكولاس واينمان ,حتى ظهر كتاب(جونفروست) في عام 1816م عن سباحة الصدر. بحيث اول نادي للسباحة في العالم تاسس في السويد بمدينة اوبسالا على يد مجموعة من طلبة جامعة اوبسالا سنة 1796. وقد شهدت السباحة برامج الدورات الاولمبية الحديثة من اول دورة في اثينا في عام 1896 واقتصرت على السباحة الحرة رجال 100م/400م/1200م . ولغرض توحيد القوانين وتأسيس مجلس للاجتماعات الدولية التقى ممثلوا الدول المشاركة لكل من المانيا, بلجيكا, الدنمارك, فنلندا, فرنسا, بريطانيا, هنغاريا, والسويد في فندق مانشمستر على هامش دورة الالمبياد الرابعة في لندن بتاريخ 1908/07/19 ليعلن ومنذ ذلك الحين تأسس الاتحاد الدولي للسباحة FINA و اصبح مسؤولا على تنظيم البطولات والمنافسات في هذه الرياضة, وفي نفس السنة اقيمت اول منافسة في لندن ببرطانيا. وفي عام 1952ماصبحت سباحة الفراشة اسلوبا مستقلا. وفي عام1972م مارك سبستر السباح الامريكى كان اول من يفوز بسبع ميداليات ذهبية في الالعاب الاولمبية الفردية التي كانت مسابقتها بالمانيا الغربية بميونخ, حيث تحصل على ميداليتين في سباق السباحة الحرة, وميداليتين اخريين في سباق سباحة الفراشة وثلاث ميداليات في التتابع.(martin, 2021)

## 1.1. رياضة السباحة واهميتها للانسان:

تعتبر السباحة من الرياضات الشائعة التي تناسب جميع الفئات العمرية, حيث تجمع بين خصائص الرياضات الهوائية وتمارين القوة وهذا ما يساهم في تقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية. فقد اشارت الدراسات الى ان السباحة تخفض ضغط الدم وتساهم في حرق الدهون المتراكمة في الجسم فقد وجد الباحثون في دراسة صغيرة اجريت على 40 شخصاً أن 16

أسبوعاً من جلسات السباحة المنتظمة ساعدت على تقليل عوامل خطر متلازمة التمثيل الغذائي مثل الكوليسترول، وغلوكوز الدم، وضغط الدم. وبالتالي يمكن اعتبار السباحة نهجاً لا دوائي لإدارة مرض السكري من النوع الثاني" هي حالة شائعة تؤدي إلى ارتفاع شديد في مستوى السكر (الغلوكوز) في الدم" وارتفاع ضغط الدم. كما أدت السباحة المنتظمة إلى تحسين معدلات التمثيل الغذائي، وزيادة معدل السرعات الحرارية المحروقة، وايضاً تحسن من تصلب الاوعية الدموية، وتزيد من تدفق الدم إلى المخ. وكذلك بناء وتقوية عضلات الجسم جراء الجهد المبذول لدفع الماء فالسباحة هي نوع من تمارين المقاومة في المياه. في الواقع، المقاومة التي تحصل عليها من الماء هي 10 أضعاف ما قد تختبره على الأرض. وخلال السباحة، يقوم الإنسان بتمرين كل عضلة في جسمه تقريباً، من عضلات البطن، الظهر، الساعدين، والكتفين، إلى أوتار الركبة والارداق. كما تلعب دوراً كبيراً في علاج التهاب المفاصل وتقويتها، تساهم في مرونة عضلات الجسم المختلفة. تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر، وبالتالي اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير. تقلل من خطر الإصابة بداء السكري. لها أهمية إنسانية في حالة في حالة انقاذ شخص من الغرق، كما أن تعلمها يقلل من نسبة حوادث الغرق. تعمل على زيادة التوافق العصبي العضلي وللسباحة تأثير إيجابي على الجانب النفسي للفرد وذلك: (delextat, 2003)

1- بتحسين المزاج: فقد عاين فريق من الباحثين مجموعة صغيرة من المرضى المصابين بالخرف، والمقصود بالخرف هو مصطلح للعديد من الأمراض التي تؤثر في الذاكرة والتفكير والقدرة على أداء الأنشطة اليومية، ويؤثر بشكل رئيسي في كبار السن. ولاحظوا تحسناً في مزاجهم بعد اجتيازهم لبرنامج تمارين مائية استمر 12 اسبوعاً.

2- تعمل على الحدّ من التوتر النفسي, خاصة اذا تمت ممارستها تحت اشعة الشمس, فذلك يساعد في القضاء على المشاعر السلبية والحزن والاكتئاب.

3- تحسين النوم: فاذا لم تستطع النوم ليلاً بسبب الالم او كنت تحارب الارق بانتظام, فقد تساعدك السباحة في تحسين النوم. لقد وُجِدَت دراسة أُجريت على 30 بالغاً يعانون من ألم عضلي هيكلية مزمّن, أنّ 6 أسابيع من التمارين المائية معتدلة الشدة أدت الى تنظيم نومهم وتحسينه والتقليل من الالام التي يعانون منها.

### 2.1. السباحة التعليمية:

تعد السباحة التعليمية من احدى مجالات رياضة السباحة . بحيث تهدف الى اكتساب الفرد مهارات السباحة وطرقها بدءاً من المهارات الاساسية والتمهيدية, وصولاً الى اكتساب المتعلم جميع طرق السباحة (الطرق الاربعة).

### 3.1. مفهوم التعلم في السباحة:

انه تعديل السلوك او تغيير فيه ناتج عن استثارة وتحكم داخلي للمثير والاستجابة عن طريق الخبرة.

## 4.1. شروط التعلم :

اتفق الكثير من المختصين و الخبراء انه يوجد شروط اساسية لا يمكن ان تكون هناك عملية تعلم بدونها والمتمثلة في :

1- الدافع.

2- النضج.

3- التدريب.

4- الخبرة

(Benchehida, 2015).

## 5.1. العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة:

اولاً: العوامل النفسية:

ان الحالة النفسية تلعب دور كبير في سرعة الاستجابة وانجاح عملية التعلم , وهذا راجع الى ان ممارسة هذا النوع من الرياضة كانت في بيئة لم يتعود عليها مسبقاً, في جو غير طبيعي لوضعية الانسان, وفي وضع افقي . مما ينتج عنه حالة نفسية مبدئية تعرف بعامل الخوف. كما ان التردد والخوف يؤثران بشكل اساسي علي التعلم. فقد تؤثر الصعوبات التي يواجهها المتعلم اثناء عملية التعلم او اثناء فترة التدريب تأثيراً سلبياً.

ثانياً : العوامل الفيسيولوجية:

هي تلك العوامل التي تمكن الفرد من تعلم السباحة وتشمل على:

-نمط الجسم : نحيف , عضلي , سمين.

-الاجهزة الحيوية : القلب , الدورة الدموية , الجهاز العصبي ,الجهاز الحركي ..الخ.

تلعب دورًا كبيرًا في نجاح عملية التعلم خاصة اذا استجاب المبتدئ الى خطوات التعلم بالشكل المطلوب. فقد استنتج ان عملية تعليم السباحة للناث اسرع من عملية تعليمها الذكور, لاختلاف الكثافة بين الجنسين, وان من يملك اطراف طويلة لديه مقاومة ايجابية لعملية الدفع وهذه الاخيرة مرتبطة بالقدرات العضلية التي يملكها الطفل.

ثالثًا: العوامل الفيزيائية:

وتشتمل على قوانين الطبيعة وأثرها على عملية تعليم السباحة ومنها :

القصور الذاتية : ان الجسم في حالة الحركة او السكون يبقى في حالته مالم تؤثر فيه قوى خارجية لتغير من حالته.

قانون زيادة السرعة : يمكن الحصول على سرعة اكبر في حالة زيادة سرعة ترددات حركة الذراعين وبصورة منظمة والقوة في اتجاهها الصحيح.

قانون رد الفعل : لكل فعل رد فعل يساويه في القوة ويعاكسه في الاتجاه.

قانون العتلات : كلما كانت القوة العضلية جيدة والذراعين طويلة وكان مسارهما طويلًا اوجدت مقاومة ايجابية كبيرة وبالتالي دفع جيد للامام.

القوة × ذراعها = المقاومة × ذراعها .

قانون الطفو : قاعدة ارخميدس.

المقاومة : التاكيد على ضرورة تقليل المقاومات السلبية الواقعة على جسم المبتدئ من خلال اتخاذ الوضع الافقي للجسم وتقليل الحركات الموجية فوق سطح الماء والتاكيد على ايجاد

مقاومات ايجابية للذراعين والرجلين من خلال الاستخدام الامثل للمسار الحركي. حيث تقع المقاومات على مقدمات الجسم وعلى السطوح المتكونة نتيجة الانثناءات التي تحصل في بعض اجزاء الجسم.

**الوزن النوعي :** ان عملية طفو الاجسام فوق سطح الماء لها علاقة متبادلة بين الوزن النوعي للجسم والوزن للماء واقتربا وابتعاد نقطة ارتكاز الجسم من مركز ثقله وبعدها عن مركز جاذبية قاع حوض السباحة . لهذا نرى اثناء مراحل تعليم السباحة ثلاثة اشكال للجسم داخل الماء وهي:

**1-الوضع العمودي :** وهو الوضع الذي نبدا فيه مع المبتدئ بالخطوات الولى لعملية التعليم حيث يكون المبتدئ واقفاً في الماء ويكون وزنه النوعي اكبر من الوزن النوعي للماء . وتكون مقاومة الماء كبيرة على الجيم اثناء المشي.

**2- الوضع العالق :** نتحصل على هذا الوضع بعد بضع ساعات من مرحلة التعليم الاولى . حيث الوزن النوعي للجسم مساوياً للوزن النوعي للماء . وتكون المقاومة السلبية الواقعة على الجسم أقل من الاولى العمودية.

**3-الوضع الافقي :**

نحصل على هذه الوضعية عندما يكون الوزن النوعي للجسم اصغر من الوزن النوعي للماء . وهذا يكون في المرحلة النهائية للمرحلة الاولى لعملية التعليم. بحيث تكون حركة الانزلاق اسهل من الاوضاع السابقة , بسبب وضع نقطة الارتكاز قرب او فوق ثقل الجسم ولهذا ياخذ الجسم وضعا افقياً . (Delaune, 1999)

6.1. المبادئ الأولى لتعلم السباحة:

تنقسم إلى قسمين :

- المرحلة التعليمية الأولى
- المرحلة التعليمية الثانية

7.1. خطوات المرحلة التعليمية الأولى :

- 1- الثقة مع الماء.
- 2- تنظيم التنفس.
- 3- مهارة الطفو.
- 4- مهارة النسياب (الانزلاق).
- 5- حركة الرجلين.
- 6- حركة الذراعين.
- 7- التنفس.

8.1. خطوات المرحلة التعليمية الثانية:

- 1- تعلم حركة الرجلين مع الازلاق (أمامي-خلفي).
- 2- توافق حركة الرجلين مع التنفس اثناء الانزلاق (أمامي وخلفي).
- 3- تعلم حركة الذراعين مع الانزلاق (أمامي وخلفي).
- 4- توافق حركة الذراعين مع التنفس اثناء الانزلاق (أمامي وخلفي).
- 5- توافق حركة الرجلين مع حركة الذراعين.
- 6- توافق حركة الرجلين والذراعين مع التنفس.

## 9.1. أنواع السباحة:

1) السباحة الحرة

2) سباحة الظهر

3) سباحة الفراشة

4) سباحة الصدر

## 1. السباحة الحرة: (freestyle)

تعتبر الأكثر شيوعًا والأسهل للمبتدئين و هي نوع من انواع السباحة التي يمكنك فيها استخدام اي حركة تساعدك على التقدم في الماء. يمكنك استخدام حركة الذراعين والساقين باي طريقة تفضلها (عبد الله محمود رباحه، 2013). انها رياضة ممتعة ومفيدة لتحسين اللياقة البدنية وتقوية العضلات. فهي تحتل المركز الاول بين طرائق السباحة من حيث السرعة وعدد فعاليتها في البرنامج الاولمبي. وايضا هذا النوع من السباحة يفضله كافة السباحين نظرًا للسرعة التي يحققها والمتعة التي يشعر بها اثناء ممارسته لها حيث لا تتطلب طاقة كبيرة مثل الانواع الاخرى. فإنها تمنح الجسم تمرين لمختلف أجزائه، حيث تعتمد على تحريك عضلات الذراعين والرجلين والظهر.

## 2. سباحة الظهر: (Backstroke)

تعد سباحة الظهر من السباحات المحببة لدى السباحين خاصة المبتدئين لان الوجه فيها

يكون خارج الماء عكس السباحات الاخرى. مما يحقق سهولة عملية التنفس (شهيق- زفير) .

"في سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية على ظهره ويبدا بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الراس وحتى موازاة الفخذ، وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء". (عبد الله محمود رباعه، 2013، صفحة 24)

سباقات السباحة على الظهر :

100 متر - 200 متر - 50 متر.

### 3. سباحة الفراشة : (Butterfly)

يتم السباحة على البطن وتكون الحركات متناغمة بين الذراعين والساقين.تعتبر سباحة الفراشة من الانماط الاكثر تحديًا وتتطلب قوة وتنسيقًا جيدين.

"لقد ادخلت سباحة الفراشة ضمن فعاليات السباحة بعد ان كانت ضمن سباحة الصدر وقد انفصلت عنها سنة 1952. وقد اجريت بعض التعديلات واصبح اداؤها الفني خاص ومتميز بالنسبة الى السباحات الاخرى.

دخلت هذه الفعالية لأول مرة في الالعاب الحديثة لسباق 200 مترللرجال عام 1956 في دورة ملبورن.

في دورة المكسيك عام 1968 ادخلت لأول مرة سباق 100 متر.

اما بالنسبة للسيدات فقد ادخلت فعالية 100 متر في دورة ملبورن عام 1956. (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة كربلاء).

## 4. سباحة الصدر:

سباحة الصدر من التمارين المفيدة لصحة القلب, تعتبر شعبية بين المبتدئين , تستخدم فيها حركات الذراعين والساقين للتقدم في الماء والتنفس بشكل منتظم.الجزء الاساسي في سباحة الصدر هو حركة الذراعين التي تشبه حركة القطرة (حركة القطرة في سباحة الصدر تشبه حركة الذراعين عندما تستعد للدفع في الماء. تبدأ الحركة بتجميع الذراعين معا امام الجسم ثم تمتد الذراعين الى الامام والجانب بشكل مترامن. هذه الحركة تساعد في دفع الماء للخلف وتحريك الجسم الى الامام. انها حركة اساسية في سباحة الصدر وتساعد في تحقيق التوازن والسرعة في الماء. هذا النوع من السباحة ممتع ومناسب لجميع المستويات. (chollet, 1997)

## 1.1.1. تعليمات النظافة اثناء السباحة:

نظرا لاحتمالية انتقال بعض انواع العدوى عبر الماء :ينبغي الحرص على الالتزام بتعليمات النظافة الشخصية خاصة في المسابح العامة، وتجنب السباحة في اي مكان حتى التأكد من نظافته.

تتضمن التعليمات الهامة للحفاظ على نظافة المسابح وتقليل فرص انتقال العدوى مايلي:

- غسل اليدين جيدا بعد المرحاض.
- الحرص على الاستحمام قبل نزول المسبح.
- تجنب ابتلاع الماء اثناء السباحة.
- استخدام الحفاضات المقاومة للماء للاطفال الصغار جدًا.

(Vinci, 2019)

خلاصة:

السباحة من الرياضات الهامة التي لها العديد من الفوائد الصحية والنفسية، ويمكن ان يتمتع بها الاشخاص من جميع الاعمار والمستويات. ولكن يجب اتخاذ الاجراءات الوقائية اللازمة لضمان سلامة السباحة.

# الفصل الثاني: القلق

تمهيد:

ان العصر الحالي الذي نعيش فيه ذو ايقاع سريع، اي انه يواكب التطورات السريعة العلمية والتكنولوجية، لكن هذا لم يمنع من كثرة ظهور الصراعات والتوترات والضغوط النفسية، لذلك يصفه الكثير من الناس بانه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي معا، حيث يرى العاملون بعلم النفس والطب النفسي ان القلق يعتبر عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية.

### 2.1.1 مفهوم القلق (Anxiety) :

يعرف القلق حسب المعجم الموسوعي في علم النفس على أنه حالة انفعالية يشعر فيها الشخص بالضيق والتوتر والخوف المبالغ فيه من حدوث مصيبة له أو أي شيء مشؤوم. (يعقوب، 2015)

فقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آراءهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط الا انهم اتفقوا على ان القلق هو نقطة البداية بالنسبة لأمراض النفسية والعقلية. (كندلس، 1987)

و القلق هو احدى مظاهر الانفعالات النفسية وهو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان ويسبب له الكثير من الكدر ,الضيق والالام ، وهو شعور معمم فيه خشية وعدم رضا , وتقول العرب : أقلق الشيء اي حرّكه, وأقلق القوم السيوف حرّكوها في غمدها , القلق إذن هو الحركة او الإضطراب وهو عكس الطمأنينة. (الظواهر النفسية في المجال الرياضي، 2017)

كما يمكن تعريفه "بانه الشعور بالضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات او من توقع حدوث شيء ما, وهو يتفاوت في الشدة

من مجرد شعور بالاضطراب الى شعور مرعب يعجز الانسان معه عن اداء اي شيء.  
(الظواهر النفسية في المجال الرياضي، 2017)

يقول احمد عزت راجح "ان القلق حالة من التوتر الانفعالي تشير الى وجود خطر داخلي وخارجي شعوري او لا شعوري يهدد الذات الشخصية فهو انفعال مكتسب من الخوف والالام او توقع الشر. (راجح)

ويرى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب ان القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف ناتج من الشعور من انعدام الامن وتوقع حدوث كارثة ويمكن ان يتصاعد القلق الى حد الذعر.  
(الطيب، 1994)

وقد يعاني الفرد عادة من حالة القلق في مواقف تتطلب منه التكيف والاستعداد لمواجهة خطر محتمل بحيث يؤدي القلق الى اثاره طاقة الفرد لكي يدافع عن ذاته وبهذا يكون القلق منطلقا لعمليات الدفاع عن الذات. والقلق بهذا المعنى خبرة انسانية يمر بها جميع الناس في مواقف مختلفة حيث يتناسب القلق في شدته مع تلك المواقف وبذلك لا يحمل المعنى المرضي.  
(الرياضة وعلم النفس، 2013)

### 3.1.1. انواع القلق:

هناك عدة ترتيبات للقلق منها:

(1) **القلق الموضوعي:** هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب قبل دخوله الامتحان او قلقه قبل ظهور النتائج، او قلق الرياضي قبل دخوله المباراة المهمة او قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة عالمية، ان هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر وهنا يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل لانهما يعبران عن الظاهرة والاعراض نفسها (لويس، 2000).

(2) **القلق العصابي**: يعرفه فرويد على انه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد ان يشعر به او يعرف اسبابه فسببه مجهول. (الظواهر النفسية في المجال الرياضي، 2017)

(3) **القلق الخلقي**: ويبدأ هذا القلق من الشعور بالذنب نتيجة لاحباط دوافع ذاتية.

وقد اشار اخرين الى ان القلق نوعين هما:

### 1-القلق كحالة (state anxiety) :

هي حالة انفعالية مؤقتة تتغير من موقف الى اخر وهي تعبر عن درجة القلق الذي يشعر بها الفرد في وقت معين, بحسب التهديد الذي يدركه الانسان في كل منها تزداد في مواقف التهديد والشدة وتنخفض في مواقف الامان وعدم الشدة. ويعرف قلق الحالة بانه "حالة انفعالية ذاتية يشعر بها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن ان تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت الى اخر ."(تأثير القلق على تعلم السباحة لدى الطلبة المبتدئين، 2017)

### 2\_سمة القلق (trait anxiety) :

وهي تشير الى ميل او تهيؤ او سمة ثابتة نسبياً وتشارك في تشكيل شخصية الفرد والافراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عددا اكبر من المواقف على انها فيها تهديداً لهم، ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيسيولوجية.

#### 4.1.1. الاختلاف بين قلق الحالة وقلق السمة:

##### (1) قلق الحالة:

- يحدث بشكل مؤقت.
- تولده المواقف الصعبة والمهددة.

- يزول بزوال مصدر التأثير .
- تأثيره محدد وبسيط.

## (2) قلق السمّة:

- يحدث بشكل مستمر .
- تولده كل المواقف .
- يبقى لفترة طويلة ولا يكاد يزول .
- تأثيره خطير .

وتشير بعض المصادر العلمية ان القلق ياخذ بعض الاشكال التي يمكن تلخيصها بما ياتي:

- (1) **القلق العام:** وهو نوع من القلق يحدث في الكثير من المواقف والامور اليومية او المستقبلية.
- (2) **قلق الوحدة:** هذا النوع من القلق يرتبط بالانعزال الحقيقي او الابتعاد عن الاخرين بسبب المرض او الاصابة.
- (3) **قلق الاداء:** وهو القلق الذي ينتاب الفرد عند اجتيازه اختبار معين، مثل مواقف المنافسة الرياضية.
- (4) **الخوف الشديد:** يرتبط هذا النوع باستجابات حادة ومتطرفة من القلق تكن مرتبطة بموقف معين يستثير انفعال القلق لدى الرياضي، مثال: الخوف الشديد من القفز في حمام السباحة، او الخوف الشديد عندما يكون الماء على عمق اعلى من الرأس.

## 5.1.1. مصادر ( أسباب ) القلق:

لقد اهتم العلماء والباحثين بمعرفة العوامل التي تسبب القلق فتم تعيينها في سبعة مصادر هي:

**(1) أسباب وراثية :** لقد تبين من خلال الابحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات ان 10% من الاباء والاخوة الذين يعانون من مرض القلق يعاني احد افراد عائلتهم من هذا المرض، حيث تصل النسبة بين التوائم الى 50% و 60% يعانون من صفات القلق، وتصل في غير التوائم الى 13% الذين ظهرت عليهم سمات القلق ومن خلال هذه الاحصائيات اتفق العلماء على ان الوراثة تعتبر سببا من اسباب الاصابة بالقلق.

**(2) أسباب فيسيولوجية :** يتشكل القلق من نشاط الجهازين العصبيين (السمبثاوي والباراسمبثاوي) وخاصة السمبثاوي ومركزه الدماغ و هو وسط داخل الالياف العصبية الخاصة بالانتقال، وهذه الاخيرة سبب الانشطة التي تقوم بها الهرمونات العصبية كالادرينالين والنوادريالين التي تزداد نسبتها في الدم فتنتج مضاعفات.

**(3) نزع غرائز قوية :** في بعض الاحيان، يمكن ان يكون من الصعب كبح الغرائز القوية مثل الغريزة الجنسية والعدوانية. ولكن، يمكننا تعلم كيفية التحكم في هذه الغرائز وقمعها عندما يكون ذلك مناسباً. فالمجتمع يمنع وقوع الفرد في مثل هذه الغرائز ويترتب عليها عقوبات مادية او معنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك. وهذه الاخيرة تجعل الانسان بين تحدي المجتمع وانظمتها وما يترتب عليه من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه القوانين لتجنب نفسه الالهانة.

**4) تبني معتقدات فاسدة :** وهي ان يتخذ الانسان معتقد مخالف لسلوكه، وذلك بان يظهر موافقته ورضاه على موقف ما بينما في قراره عكس ذلك فهذا التناقض يكون مصدرا للقلق.

**5) أفكار ومشاعر مكبوتة :** من جملة هذه الافكار والمشاعر الخيالات، التصورات الشاذة، الذكريات الاخلاقية التي تترك شعور اقرار بالذنب وافكار مكروهة، حاول المرء يبقي هذه الاعمال والافكار الممنوعة سرية وهذا يكلفه جهدًا ويحول جزء من توتره وانطوائه الى قلق او ثقل في فعاليته وانتاجيته. (الظواهر النفسية في المجال الرياضي، 2017)

**6) عامل السن :** تعد المرحلة العمرية احد العوامل التي تؤثر في نشأة القلق، حيث يزداد القلق مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك ضموره لدى المسنين، فيظهر القلق لدى الاطفال باعراض مختلفة عنه لدى الراشدين، فيكون الخوف لدى الاطفال على شكل خوف من الظلام ومن الحيوانات، أما القلق في المراهقة فيكون بشكل الشعور بعدم الامن والخجل، وعادة تضعف أعراض القلق في مرحلة النضج لتظهر في مرحلة سن اليأس والشيخوخة، ويمثل القلق واحدًا من اهم الاضطرابات الوظيفية. (فرج، 2009)

**7) حالات قلق الشعور بالذنب :** تكمن اسباب هذا النوع من القلق في ظروف خاصة من الحالات الفردية، كالبغض الواعي واللاواعي والغيرة ناتج عن ولادة التوتر الذهني، الارق والقلق،

خصوصيات المرحلة العمرية:

## 6.1.1. النمو النفسي:

تعني "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي" ولكنه ليس النضج نفسه: لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل الى اكتمال النضج الا بعد سنوات عديدة قد تصل الى 10 سنوات". (خاطر ، 2016، صفحة 7).

فيتميز طلبة سنة اولى ليسانس لمعهد التربية البدنية والرياضية بمرحلة المراهقة المتأخرة . متوسط العمر لديهم ما بين 18 الى 22 سنة، يتميزون في هذه الفترة بالقدرة على الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية. كما انها فترة حيوية لتعلم مهارات بسرعة وفعالية، وتطوير القدرات الرياضية والحركية. هذه المرحلة تعتبر فترة مثالية لبناء الثقة بالنفس وتحقيق الاهداف الشخصية، بما في ذلك تعلم السباحة واكتساب مهارات جديدة في هذا المجال.

## فمن الناحية النفسية:

يمكن ان يكون الشخص اكثر استقلالية وثقة بالنفس. ويمكن للفترة بين 18 و22 سنة ان تكون فترة تحديات نفسية وتطور شخصي، حيث يمكن للفرد تحديد اهدافه وتطوير قدراته العقلية. من المهم خلال هذه المرحلة الاهتمام بالصحة النفسية والتوازن العاطفي للتعامل بفعالية مع التحديات والضغوطات اليومية.

## ومن الناحية الفيسيولوجية :

في هذه المرحلة العمرية، يمكن ان يكون هناك تطور بدني ملحوظ، مثل زيادة في اللياقة البدنية والقدرة على تحمل التمارين الرياضية. كما يمكن ان يكون هناك تاثير ايجابي على الصحة العامة والقدرة على التعامل مع التحديات اليومية بشكل افضل. من المهم الاهتمام بالتغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على الصحة العامة والعافية.

اما من الناحية الاجتماعية :

في مرحلة الشباب من 18 إلى 22 سنة، الاشخاص يمرون بالعديد من التحولات الاجتماعية، يمكن ان يكون القلق واحدًا من الامور الشائعة خلال هذه الفترة، حيث يمكن ان يكون هناك ضغوط من الدراسة، والعمل، والعلاقات الاجتماعية. من الجيد أن يجد الفرد وقتًا للاسترخاء والتخفيف من الضغوط. أما بالنسبة للسباحة، فهي نشاط رائع للاسترخاء وتحسين اللياقة البدنية. كما يمكنها ان تساعد في تخفيف التوتر والقلق وتعزيز الشعور بالراحة حين اتقانها.

خلاصة:

ومما سبق وان ذكرناه في بحثنا هذا نلاحظ ان القلق يعبر عن شعور عام بالتوتر والشدة وملحوظ يظهر لدى الافراد في مواقف يكون فيها الافراد متفاعلين اجتماعيا، بحيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة من قبل الاخرين سواء كان متخيلا او واقعيا وبما انه يمثل ظاهرة منتشرة في عصرنا الحالي يجب علينا محاولة التخلص منه ومن التوتر الناجم عنه سواءا بالعلاج الكيميائي (دوائي) او النفسي او معا حتى نضمن سلامتنا وسلامة المجتمع من هذا الاضطراب.

الباب الثاني:

الجانب

التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد:

ان كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك باخضاعها الى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك باتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة. ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الاول ويمثل منهجية البحث والاجراءات الميدانية. اما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1.1.2. منهج البحث:

يشير مصطلح المنهج الى مفهوم الاساليب والاجراءات أو المدخل التي تستخدم في البحث لجمع البيانات والوصول من خلالها إلى نتائج أو تفسيرات أو شرح أو تنبؤات تتعلق بموضوع البحث. (القادر, 2013-2014)

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميًا وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة. (بوحوش، 1995)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995)

وقد استخدمت الطالبة في بحثها هذا المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لاعطاء معلومات دقيقة وصادقة وسريعة لدراسة الموضوع.

### 2.1.2. مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة سنة أولى ليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية.

### 3.1.2. عينة البحث:

هي مجموعة من الافراد او العناصر التي يتم اختيارها بشكل عشوائي ام متمني لدراسة خصائصها او سلوكياتها. تُستخدم العينة في البحث العلمي لتمثيل المجموعة الكبيرة من الافراد او العناصر الذي يهدف الباحث الى استنتاجات عامة من خلال دراسة العينة المحددة.

وفي بحثنا شملت 30 طالب من بين 640 طالب مقسمين الى طالب وطالبة يمثلون 4,28 بالمئة من مجتمع البحث، وحرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية.

#### 4.1.2. متغيرات البحث:

**تعريف المتغير المستقل:** هو المتغير القائم على التأثير على المتغيرات في البحث العلمي ولك دون التأثير بها

**تحديد المتغير المستقل:**

القلق.

**تعريف المتغير التابع:** : متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي).

**تحديد المتغير التابع:**

السباحة.

#### 5.1.2. ضبط المتغيرات:

تمت توزيع المقياس على الطلبة في نفس اليوم و في نفس التوقيت وقبل الحصة التدريبية.

#### 6.1.2. مجالات البحث:

**المجال المكاني:**

تم توزيع المقياس على مستوى مسبح بمعهد التربية البدنية والرياضية.

### المجال الزمني:

المرحلة الأولى تمثلت في جمع المعطيات النظرية وتحديد اداة البحث (تقنيها) وذلك خلال فترة مابين أواخر شهر نوفمبر 2023، إلى غاية نهاية شهر جانفي 2024

المرحلة الثانية من بداية شهر فيرير إلى غاية نهاية شهر افريل و تم فيها توزيع المقياس و تحليل النتائج

### المجال البشري:

لقد تم توزيع المقياس على عينة قدرها 30 طالب سنة اولى بمعهد التربية البدنية والرياضية.

### 7.1.2. ادوات البحث:

إن حصولنا على المعارف الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإحاطة بجوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

- مقياس القلق من السباحة لمحمد حسن علاوي.
- الاساليب الاحصائية.

8.2.1. الاسس العلمية لمقياس القلق:

لقد وزعنا الاستبيانات على مجموعة من الاساتذة للتحكيم وأغلبيتهم وافقوا على عبارات المقياس في صورته الاولى التي تعبر عن قائمة الاتجاهات نحو السباحة ،والثانية التي تعبر عن قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء.

9.2.1. صدق المحكمين:

1. جدول يوضح نسبة قبول مقياس القلق عند المبتدئين السباحة بصورتيه (الاتجاهات والمعتقدات)

نسبة القبول	المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء			الاتجاهات نحو السباحة			الخبراء
	التعديل	الرفض	القبول	التعديل	الرفض	القبول	
100%	/	/	X	/	/	X	1
			X			2	
			X			3	
			X			4	
			X			5	

## 2.2. الدراسة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

❖ مقياس القلق من تعلم السباحة لمحمد حسن علاوي

(1) قائمة الاتجاهات نحو السباحة (الصورة أ).

(2) قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء (الصورة ب).

❖ المتوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ T test.

❖ معامل الاختلاف.

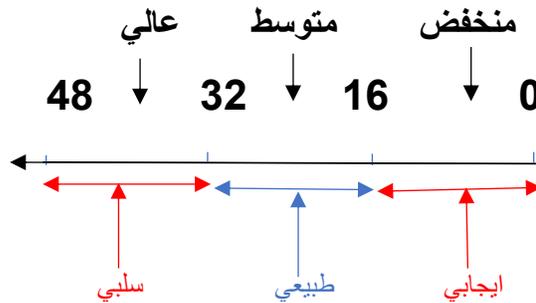
❖ حزمة SPSS22.

❖ التصحيح: تتكون كل صورة من 24 عبارة ويجب الفرد على كل عبارة طبقا لاتجاهه

وشعوره نحوها على مقياس ثلاثي التدرج ( نعم، غير متأكد، لا).

والدرجات العالية على كل صورة توضح زيادة القلق من السباحة ومن الماء.

❖ سلم التصحيح:



خلاصة:

ان الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحثين لانها تمكنهم من مقارنة دراستهم مع بعض الدراسات التي تكون مشابهة لها او لها نفس المتغير. ومن خلال ما سبق ذكره فقد تم دراسة منهجية البحث والاجراءات الميدانية بعدما تم دراسة الجانب التمهيدي وراينا في هذا الجانب المنهجية العلمية لدراستنا الجانب التطبيقي، وهكذا تمت دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية، وكذا سنتحقق من المعلومات النظرية، التي سنتناولها في هذا الجانب نظرة على عينة البحث والوسائل المستعملة والادوات المستخدمة من اجل التحصل على النتائج، كما استعنا ببرنامج SPSS في ضبط النتائج.

الفصل الثاني: عرض

تفسير ومناقشة

النتائج

عرض، تحليل، تفسير ومناقشة النتائج:

1.2.2 عرض، و تحليل نتائج مقياس الاتجاهات نحو السباحة لطلبة جذع مشترك:

المستوى	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
متوسط	9,20	27,33	30	الاتجاهات نحو السباحة

1 جدول يمثل نتائج الاتجاهات نحو السباحة لطلبة جذع مشترك

التحليل:

من خلال الجدول (1) نجد ان المتوسط الحسابي عند طلبة جذع مشترك 27,33 بإنحراف معياري 9,20 يقع في سلم التصحيح مابين [16,32] هذا ما يشير الى ان القلق من السباحة ومن الماء عند الطلبة في مستوى المتوسط.

2.2.2 عرض، تحليل نتائج الاتجاهات نحو السباحة للجنسين:

جدول 2 يمثل نتائج الاتجاهات نحو السباحة للجنسين

المستوى	معامل الاختلاف	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
متوسط	41,78	9,61	23	11	ذكور
متوسط	27,41	8,18	29,84	19	إناث



رسم توضيحي 1 يمثل المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو السباحة لطلبة جذع مشترك

التحليل: من خلال الجدول (2) نجد أن المتوسط الحسابي بلغ عند الذكور 23 بانحراف معياري 9,61 يقع في سلم التصحيح في المجال [16,32] هذا يشير الى ان القلق من السباحة ومن الماء عند الذكور في مستوى متوسط. والمتوسط الحسابي عند الاناث بلغ 29,84 بانحراف معياري 8,18 يقع في سلم التصحيح في المجال [16,32] هذا يشير الى ان القلق من السباحة ومن الماء عند الاناث في مستوى متوسط. اما فيما يخص معامل الاختلاف حيث بلغ عند الذكور 41,87 وعند الاناث 27,41 وهذا ما يبين تباعد لصالح الذكور.

### 3.2.2 عرض، تحليل تفسير نتائج الفرق بين الجنسين في الاتجاهات نحو السباحة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. محسوبة	ت. جدولية	sig	الدلالة	درجة حرية
23	9.61	2.07	1,70	0,048	دال	28
29.84	8.18					

جدول 3 يمثل نتائج الفرق بين الجنسين في الاتجاهات نحو السباحة

التحليل: من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح المقارنة بين الذكور والاناث في الاتجاهات نحو السباحة، حيث ان قيمة ت. محسوبة قد قدرت بـ 2,07 وهي اكبر من القيمة الجدولية

المقدرة ب1,70 عند درجة حرية 28 ومستوى الدلالة 0,05. و sig تقدر ب 0,048 وهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 مايشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث لصالح المتوسط الحسابي الاصغر انطلاقا من فهمنا لطبيعة المتغير المتمثل في الاتجاهات نحو السباحة حيث قدرالمتوسط الحسابي للذكور ب 23 وللاتات ب29,84 وهذا يعني ان الذكور لديهم اتجاهات ايجابية نحو السباحة مع المقارنة بالاناث لديهم اتجاهات سلبية نحو السباحة.

4.2.2 عرض،تحليل تفسير نتائج المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء لطلبة جذع مشترك:

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
متوسط	8,36	21,43	30	المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء

جدول 4 يمثل المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء لطلبة جذع مشترك

التحليل:

من خلال الجدول (4) نجد ان المتوسط الحسابي عند طلبة جذع مشترك 21,43 بإنحراف معياري 8,36 يقع في سلم التصحيح مابين [16,32] هذا ما يشير الى ان القلق من السباحة ومن الماء عند الطلبة في مستوى متوسط.

5.2.2 عرض، تحليل نتائج المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء للجنسين:

المستوى	معامل الاختلاف	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
متوسط	43,73	7,75	17,72	11	ذكور
متوسط	34,83	8,21	23,57	19	إناث

جدول 5 يمثل نتائج المعتقدات الشخصية نحو السباحة

التحليل: من خلال الجدول (5) نجد أن المتوسط الحسابي بلغ عند الذكور 17,72 بانحراف معياري 7,75 يقع في سلم التصحيح في المجال [16,32] هذا ما يشير الى ان القلق من السباحة ومن الماء عند الذكور في مستوى متوسط والمتوسط الحسابي عند الاناث بلغ 23,57 بانحراف معياري 8,21 يقع في سلم التصحيح في المجال [16,32] هذا ما يشير الى ان القلق من السباحة ومن الماء عند الاناث في مستوى متوسط. اما فيما يخص معامل الاختلاف حيث بلغ عند الذكور 43,73 وعند الاناث 34,83 وهذا ما يبين تباعد في النتائج لصالح الذكور.

## 6.2.2. عرض، تحليل تفسير نتائج الفرق بين الجنسين في المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. محسوبة	ت. جدولية	sig	الدلالة	درجة حرية
17,72	7,57	1,93	1,70	0,063	غير دال	28
23.57	8,24					

جدول 6 يمثل نتائج الفرق بين الجنسين في المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء

التحليل: من خلال الجدول رقم (6) الذي يوضح المقارنة بين الذكور والاناث في المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء حيث ان قيمة ت. محسوبة قد قدرت ب1,93 وهي اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب1,70 عند درجة حرية 28 ومستوى الدلالة 0,05. و sig تقدر ب0,063 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0,05 مايشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث.

عرض، تحليل تفسير نتائج القلق من السباحة ومن الماء عند الطلبة:

بما ان مستوى الاتجاهات نحو السباحة عند الطلبة متوسط، ومستوى المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء متوسط، فإن مستوى القلق من السباحة ومن الماء عند الطلبة متوسط (طبيعي).

### 1.3.1.3 الاستنتاجات:

بعد توزيع المقياس على عينة الدراسة وتحليل النتائج توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات اهمها:

- مستوى القلق عند الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة طبيعي.
- اتجاهات الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة طبيعي.
- توجد معتقدات شخصية طبيعية نحو السباحة ونحو الماء لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة نحو السباحة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المعتقدات الشخصية للطلبة نحو السباحة ونحو الماء تعزى لمتغير الجنس.

### 2.3. مناقشة النتائج بالفرضيات:

#### مقابلة الفرضية العامة بالنتائج:

من خلال تحليل الجدول (1) الذي يشير الى ان مستوى الاتجاهات نحو السباحة متوسط وتحليل الجدول (4) الذي يشير الى ان مستوى المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء متوسط ، فإن مستوى القلق من السباحة ومن الماء عند الطلبة متوسط (طبيعي).  
ومنه الفرضية العامة غير محققة.

#### مقابلة النتائج بالفرضية الاولى:

من خلال الفرضية الاولى المدرجة تحت عنوان: "إتجاهات الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة سلبي " ومن خلال الجدول رقم (1) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي عند طلبة جذع مشترك بلغت 27,33 وبانحراف معياري 9,20 يقع في سلم تصحيح [16.32] أي مستوى الاتجاهات نحو السباحة عند طلبة جذع مشترك متوسط.  
وبهذا ننفي الفرضية الاولى.

#### مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: " توجد معتقدات شخصية سلبية نحو السباحة ونحو الماء لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة ". ومن خلال الجدول رقم (4) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي عند طلبة جذع مشترك بلغت 21,43 وبانحراف معياري 8,36 يقع في سلم تصحيح [16.32] أي مستوى المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء عند طلبة جذع مشترك متوسط.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الثانية غير محققة.

#### مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية الثالثة المدرجة تحت عنوان: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات الطلبة نحو السباحة تعزى لمتغير الجنس ". ومن خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح المقارنة بين الذكور والاناث في الاتجاهات نحو السباحة، حيث ان قيمة ت.محسوبة قد قدرت ب 2,07 وهي اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب 1,07 عند درجة حرية 28 ومستوى الدلالة 0,05 وقيمة sig 0,048 وهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 . مايشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث لصالح المتوسط الحسابي الاصغر انطلاقا من فهمنا لطبيعة المتغير المتمثل في الاتجاهات نحو السباحة، حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور ب23 وللاناث ب 29,84 , وهذا يعني أن الذكور لديهم اتجاهات ايجابية نحو السباحة مقارنة بالاناث لديهم اتجاهات سلبية نحو السباحة.

وهذا ما ينفي الفرضية الثالثة.

#### مقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

من خلال الفرضية الرابعة المدرجة تحت عنوان: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المعتقدات الشخصية للطلبة نحو السباحة ونحو الماء حيث ان قيمة ت.محسوبة قد قدرت ب 1,93 وهي اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب1,70 عند درجة حرية 28 وان قيمة Sig بلغت 0,063 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0,05 ما يشير على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء .

وبهذا نستنتج ان الفرضية الرابعة محققة.

### 4.3. الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعية نقترح مايلي:

- اجراء دراسات حول تعلم السباحة للسنة اولى، ثانية، ثالثة ليسانس.
- اجراء دراسات حول اسباب الخوف والتردد والقلق.
- البحث عن الاسباب والعوامل المؤدية للقلق من تعلم السباحة وكيفية معالجتها.
- اتخاذ الاجراءات اللازمة لجعل حالة القلق عند المبتدئين في تعلم السباحة حالة ايجابية محفزة على التعلم والتقدم.
- التركيز على التحضير النفسي الجيد للمبتدئين في تعلم السباحة قبل الشروع في التحضير البدني.

### 5.3. الخلاصة العامة:

القلق هو الشعور بالخوف والرهبة وعدم الارتياح، وقد يكون رد فعل طبيعي للتوتر الناجم عن موقف معين، او قد يزداد سوءًا مع مرور الوقت ليصبح اضطرارًا ملازمًا للشخص. وبالتالي فهو يشكل عائق في تعلم السباحة بالنسبة للطلبة. ومن هنا انطلقت مشكلة بحثنا والتي تطرقنا فيها الى التساؤلات التالية:

➤ ما هو مستوى القلق لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة سنة اولى ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية في تعلم السباحة؟

➤ ما هي اتجاهات الطلبة المبتدئين سنة اولى ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية نحو السباحة؟

➤ ماهي المعتقدات الشخصية للطلبة المبتدئين سنة اولى ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية نحو السباحة؟

ومن خلال هذا الاخير هدفت الطالبة الى معرفة مستوى القلق لدى الطلبة المبتدئين في تعلم السباحة. وتحديد الاتجاهات نحو السباحة والمعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء للطلبة. وعليه صيغت مجموعة من الفرضيات والتي تمثلت في الفرضية العامة وهي: "مستوى القلق لدى الطلبة المبتدئين سنة اولى ليسانس في تعلم السباحة لمعهد التربية البدنية والرياضية سابي". ومجموعة من الفرضيات الفرعية المتعلقة باتجاهات الطلبة نحو السباحة والمعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء وكذلك بوجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى الجنس . وللتحقق من الفرضية استخدمت الطالبة ادوات عديدة منها الاطار النظري وكذا أداة لجمع البيانات المتمثلة في مقياس القلق من السباحة لمحمد حسن علاوي الذي يحمل صورتين:

➤ قائمة الاتجاهات نحو السباحة (الصورة أ).

➤ قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء (الصورة ب).

حيث اجرينا هذا البحث على مستوى مسبح معهد التربية البدنية والرياضية -مستغانم- وطبقت الدراسة على 30 طالب سنة اولى ليسانس (11 ذكور و19 إناث) لاجل دراسة مستوى القلق لديهم .

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال النتائج الإحصائية ، اقترحنا ما يلي :

- 1) اجراء دراسات حول تاثير التدخلات النفسية والتعليمية على تقليل مستوى القلق وزيادة الثقة لدى المبتدئين في تعلم السباحة.
- 2) القيام بالبحوث العلمية لفهم علاقة مستوى القلق من تعلم السباحة بالاداء الرياضي والتحسن في مهارات السباحة.
- 3) اجراء مثل هذا البحث لكن على مجموعة كبيرة من الطلبة حتى يكون التمثيل كبير وشامل.
- 4) اجراء دراسات تتبعية من السنة اولى الى سنة تخرج الطلبة.
- 5) اختيار البرامج الكفيلة بالتكفل بمثل هذه الحالات المتمثلة في الخوف والقلق.

قائمة المصادر

والمراجع

### 6.3. المصادر والمراجع:

#### المراجع الاجنبية:

- 1) A Benchehida .(2015) .*apprentissage de la natation (doctoral dissertation, institut de l'éducation physique et sportives Université Abdelhamid Benbadis .Mostaganem Algérie.*
- 2) A.bernard,T.Vercruyssen,F.Hauswirth,C &.Brisswalter,J. delextrat .(2003) .*influence des caractéristique de la natation sur la performance lors d'un enchainement natation -- cyclisme . science et sport . ,*
- 3) arnaud.p .(1986) .*formes et statuts des apprentissage.epistemologie historique de la pedagogie des activites physique et sportives*19) .eme siecle-1914 (المحرر) ،lyon: staps.
- 4) D chollet .(1997) .*NATATION SPORTIVE,approche scientifique:bases biomécaniques, technique et psychophysiologie, apprentissage, évaluation et correction des techniques de nage . FeniXX.*
- 5) é martin .(2021) .*la pratique actuelle et les obstacles à la pratique de l'entraînement mental selon la perception d'entraînement et d'athlètes en natation .*
- 6) J.P.D.H,Vinci,X.F.H.,Vinci,G.D.C.H & .Delens--UCLouvain,C. Vinci .(2019) .*santé, bien-etre et securité. Continuités et ruptures dans l'apprentissage)* .des constats aux pistes d'action(المحرر) ،
- 7) V. Delaune .(1999) .*L'eau, une source d'éveil pour tous les enfants. Cahier de l'INSEP . ,*

#### (8) المراجع العربية:

- 9) ا.د. عبد اللطيف حسين فرج. (2009). الاضطرابات النفسية. تأليف الطبعة الاثلى (المحرر)، الخوف-القلق-الانفصام-الامراض النفسية للاطفال (صفحة 151). المملكة العربية السعودية.
- 10) ا.د. وفيفة مصطفى سالم. (بلا تاريخ). الرياضات المائية (اهدافها، طرق تدريسها، اسس تدرسيها).
- 11) ابراهيم قلاتي. (2007). الهدى. تأليف طبعة جديدة مزيدة ومنقحة مع ملحق \_ مقامة العماد في الفصل بين الظاء و الضاد\_ (المحرر)، قاموس عربي\_عربي. عين مليلة، الجزائر.
- 12) احمد عزت راجح. (بلا تاريخ). اصول علم النفس (الإصدار الطبعة الثانية). بيروت: دار المعارف.
- 13) الرياضة وعلم النفس. (2013). تأليف الرياضة وعلم النفس (صفحة 72). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 14) الظواهر النفسية في المجال الرياضي. (2017). تأليف الظواهر النفسية في المجال الرياضي (صفحة 157). عمان \_ الاردن: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- 15) (2017, 07 24). تأثير القلق على تعلم السباحة لدى الطلبة المبتدئين. مذكرة ماستر طاوسي سليمان \_ طاجين مصطفى منصور، معهد التربية البدنية والرياضة، الجلفة.
- 16) د. جرجس ميشال جرجس. (2005). معجم مصطلحات التربية والتعليم. تأليف الطبعة الاولى (المحرر). بيروت \_ لبنان: دار النهضة العربية .

- 17) د. شوقي ضيف رئيس المجمع اشرف على اخراج. (2005). المعجم الوسيط. تأليف الطبعة الرابعة 2005 (المحرر). القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- 18) دعمة ليلي . غسان يعقوب. (2015). المعجم الموسوعي في علم النفس. مكتبة لبنان , ناشرون.
- 19) رشيد زرواتي. (بلا تاريخ). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
- 20) طاوسي سليمان و طاجين مصطفى. (2017). تأثير القلق على تعلم السباحة لدى الطلبة المبتدئين. الجلفة: مذكرات ماستير.
- 21) عبد الله محمود رباعه. (2013). المنطلقات والمفاهيم الاساسية في السباحة. عمان-الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 22) عمار بوحوش. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 23) قبلي عبد القادر. (2013-2014). دراسة بعض التغيرات الكيمياءتية لمرحلة الارتكاز في الوثب الثلاثي. [dSPACE/mostaganem](http://dSPACE/mostaganem).
- 24) كتانداماك كندلس. (1987). مقياس القلق للاطفال. القاهرة: مكتبة الانكلو مصرية.
- 25) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة كربلاء. (2015\_2016). تم الاسترداد من [http://phlsl.uokerbala.edu.iq/wp/wp-content/uploads/2014/12/images\\_swim.pdf](http://phlsl.uokerbala.edu.iq/wp/wp-content/uploads/2014/12/images_swim.pdf)
- 26) محمد ذنينات. (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27) محمد عبد الظاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. الاسكندرية: دار المعارف.
- 28) محمد فتحي الكرداني، و يحي مصطفى علي اشرف عدلي ابراهيم محمد فتحي الكرداني. (2014). السباحة(تعليم-تدريس-برامج) (المجلد 11). الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 29) نزار الطالب وكامل لويس. (2000). علم النفس الرياضي. بغداد.
- 30) وفيفة مصطفى سالم. (1997). الرياضات المائية. الاسكندرية: منشأة المعارف.

# الملاحق

البيانات الخام للاتجاهات نحو السباحة

أفقيا : العبارات

عموديا : أفراد العينة

	الجنس	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	انثى	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	0	0	2	0
2	انثى	2	1	2	2	2	2	0	0	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	1	0	0	1	2	0
3	انثى	2	1	2	2	1	0	2	2	2	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0
4	انثى	0	2	1	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2
5	ذكر	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0
6	ذكر	2	1	2	0	1	0	0	1	2	1	0	0	1	2	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0
7	ذكر	2	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	2	2	0	2	1	0	0	2	0	1	0	0	1
8	ذكر	2	0	2	2	0	0	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	2
9	انثى	2	0	2	2	0	1	2	2	0	2	2	0	0	0	0	2	2	2	0	2	0	0	2	0
10	انثى	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0	2	1	0	1	1	2	1	0	0	1	0
11	انثى	2	2	2	1	0	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0
12	انثى	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2
13	انثى	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	1	2	1	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2
14	انثى	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	1
15	انثى	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
16	انثى	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	0	0	2	0	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0
17	انثى	2	0	2	2	0	2	2	2	2	0	1	1	0	2	2	2	2	2	2	2	0	1	2	1
18	انثى	2	0	2	2	1	0	1	0	2	2	2	0	1	2	2	2	2	0	0	2	0	1	2	0
19	ذكر	2	1	2	2	0	0	2	2	2	0	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2
20	ذكر	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	0	0	0	1	2	2	2	0	1	0	0	0	2	0
21	ذكر	2	1	2	1	0	2	0	2	2	0	0	0	1	2	1	2	0	2	2	1	1	0	1	1
22	ذكر	2	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0
23	ذكر	2	0	2	0	0	0	0	2	2	0	0	1	2	0	0	0	0	0	2	1	0	0	2	0
24	انثى	2	0	1	2	0	0	2	2	2	0	0	0	0	2	0	2	1	0	2	2	0	0	2	0
25	ذكر	2	0	2	0	0	0	1	2	2	1	0	0	0	2	1	1	0	1	2	1	0	1	2	2
26	انثى	2	0	2	2	0	1	0	2	2	0	2	0	2	1	2	2	0	2	0	2	2	2	2	0
27	انثى	2	0	2	2	0	0	2	2	0	0	2	0	2	2	2	2	0	0	2	2	0	0	2	0
28	ذكر	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0	0	2	1	2	0	2	2	0
29	انثى	2	1	0	0	2	0	2	2	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	1	2	0	2	0	0
30	انثى	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	2	1	2	2	1	0	2	2	0

الملحق 01:

البيانات الخام لمقياس المعتقدات  
الشخصية نحو السباحة ونحو

أفقيا العبارات

عموديا : افراد العينة

الجنس	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	انثى	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2
2	انثى	1	0	0	0	2	2	0	0	2	0	2	1	2	2	2	2	2	0	0	1	0	2	2
3	انثى	0	0	0	0	2	2	2	1	2	0	2	0	2	0	2	2	2	1	0	2	1	1	1
4	انثى	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	0	2	2	2	2
5	ذكر	2	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	2	1	2	0	2	2	0	2	2	1	1	0
6	ذكر	2	2	2	2	0	2	2	2	0	1	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	0
7	ذكر	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
8	ذكر	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0
9	انثى	0	0	0	0	0	1	0	2	1	0	2	0	0	0	2	1	2	2	2	0	0	1	0
10	انثى	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	2	0	0	0	2	0	1	2
11	انثى	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
12	انثى	0	2	0	2	2	2	0	1	2	0	1	2	2	0	0	2	2	2	1	2	1	1	1
13	انثى	0	0	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	0	0	2	2	2	0	0	2	2	0	2
14	انثى	0	0	0	0	2	2	2	0	2	0	0	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	انثى	1	2	0	2	0	2	0	2	1	0	2	0	1	0	2	0	2	2	0	2	2	2	2
16	انثى	2	2	2	2	0	0	2	0	2	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2
17	انثى	1	1	0	0	0	0	0	1	1	2	2	2	1	1	2	0	1	2	2	2	0	2	1
18	انثى	1	1	0	0	1	2	0	2	1	0	1	0	2	1	0	2	2	2	0	1	1	0	1
19	ذكر	0	0	0	0	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	2	0	0	2	0	0	0
20	ذكر	0	1	0	0	2	2	0	0	2	1	1	2	1	2	1	0	1	0	0	0	2	0	0
21	ذكر	2	1	0	1	2	2	2	1	1	1	0	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	0	2
22	ذكر	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	2
23	ذكر	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
24	انثى	0	2	0	0	0	0	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	0	0	0	2	0	2	2
25	ذكر	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	0	0	2	2	1	2	1	0	0	2	1	1	1
26	انثى	2	0	2	0	0	2	0	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2
27	انثى	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
28	ذكر	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	2	2	2	0	0	0	2	0	0	1
29	انثى	1	2	0	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	1	2	2	0	2	2	2	1	2	1
30	انثى	0	1	0	0	1	2	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2	1	0	2	0	0	1	1

الملحق 02:

الملحق 03:

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان "دراسة مستوى القلق لدى المبتدئين عند تعلم السباحة" نود أن نتقدم إليكم زملائي الطلبة والطالبات بهذه المجموعة من العبارات الموجودة داخل جدول للرد عليها بكل صدق، مع العلم أننا سنتعامل مع إجاباتكم بكل سرية ونتائج هذا البحث تبقى في إطار البحث فقط.  
إعداد الطالبة الباحثة: بكوش دعاء  
تحت إشراف: أ.د/ بن برونوع

### قائمة الاتجاهات نحو السباحة

الجنس: ..... السن: ..... المنطقة: .....

رقم	العبارات	نعم	غير متأكد	لا
01	هل تشعر بأنه من الأهمية أن تتعلم السباحة ؟			
02	هل تعتقد أن تعلم السباحة عملية صعبة؟			
03	قبل أن تشترك في درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر؟			
04	أثناء وجودك في حمام السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق؟			
05	هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء؟			
06	هل تشعر بالانزعاج وأنت في الماء على عمق مستوى الصدر ؟			
07	هل تشعر بالخوف وأنت في الماء على عمق أعلى من رأسك ؟			
08	هل تشعر بالضيق عندما يدخل الماء في أنفك أو في فمك؟			
09	هل تشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عينيك ؟			
10	هل تشعر بعدم الأمان عند محاولتك الطفو على ظهرك ؟			
11	هل تشعر بعدم الاستقرار عندما تحاول السباحة على صدرك ؟			
12	هل مياه حمام السباحة تبدو لك باردة بصورة واضحة؟			
13	هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم الحمام بدلا من القفز من فوق حافة الحمام؟			
14	هل تفضل القفز من فوق الحمام بالرأس أولاً ؟			

			هل تشعر بالتردد عند محاولتك القفز من فوق حافة الحمام ؟	15
			هل ينتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق ؟	16
			هل تخشى من فقد توازنك عند الدخول في الماء؟	17
			هل تخشى من أشياء غير متوقعة عند وجودك في الماء؟	18
			هل تشعر بالقلق عند وجودك في قارب صغير في الماء بمفردك؟	19
			هل تخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة ؟	20
			هل ينتابك التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة ؟	21
			هل تشعر بقلق من احتمال مواجهتك لبعض المخاطر أثناء تعلم السباحة؟	22
			هل تفضل تعلم أنشطة رياضية أخرى غير السباحة ؟	23
			هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس تعلم السباحة ؟	24

### قائمة المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء

رقم	العبارات	نعم	غير متأكد	لا
01	أخشى السباحة لأن بعض أقاربي أو أصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء.			
02	أخاف تعلم السباحة لأسباب لا أستطيع تذكرها الآن.			
03	عندما أجلس بجوار حمام السباحة يملكني الخوف بأنني سوف أسقط في الماء.			
04	أجد صعوبة في وضع وجهي في الماء أثناء وجودي في حمام السباحة أو في البحر.			
05	لا أستطيع أن أحتفظ برأسي تحت الماء لمدة قصيرة جدًا.			
06	أغلق عيني عندما يكون وجهي تحت الماء في حمام السباحة أو البحر.			
07	عندما أكون بجوار الماء أنزعج إذا سمعت صرخة بسيطة.			
08	الخوف هو السبب في عدم قدرتي على السباحة			
09	أتردد في عبور كوبري خشبي فوق ماء عميق			
10	لا أفضل أن أسكن بصورة دائمة قريبًا جدًا من الماء			
11	أتردد عندما أحاول المشي في لماء الهادئ الذي يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري			
12	أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء لفترة قصيرة جدًا			
13	لدي بعض الخبرات المزعجة بالنسبة للسباحة			

			14	لا أفضل السفر عن طريق البحر في سفينة صغيرة جدًا
			15	لا أفضل المشي في الماء وبه أمواج لا يزيد ارتفاعها عن مستوى صدري
			16	أفضل ألا يلمسني أحد عندما أكون في الماء
			17	أخشى دخول الماء المظلم الذي لا يمكنني من رؤية القاع
			18	أتردد في الطفو على البطن في ماء على عمق مستوى صدري
			19	حتى عندما أكون في الماء غير العميق فأبني أشعر بخوف
			20	أشعر بالتردد عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء على عمق مستوى صدري
			21	لا أحب البقاء في ماء به كمية كبيرة من الحشائش في القاع
			22	ليس لدي الحماس الكافي لتعلم السباحة
			23	أعتقد أنني لن أستطيع السباحة في الماء العميق
			24	ليس لدي ثقة في نفسي لتعلم السباحة