



معلومات البحث

الاستلام : 2019 / 12 / 05

قبول النشر: 2019 / 12 / 20

النشر: 2020 / 01 / 01

"تأثير برنامج تعليمي بوسائل مساعدة لخفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر للطلاب"

ا.م.د اسعد حسين عبد الرزاق

Ammarhadi.1976@yahoo.com

جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بوسائل مساعدة لخفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر للطلاب ، تم استخدام المنهج التجريبي لمعرفة تأثير البرنامج التعليمي بوسائل مساعدة لخفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر للطلاب ، اذ تم تطبيق المقياس على عينة مقدارها (125) طالبا اما عينة البحث الرئيسة فبلغ مقدارها (40) طالبا من الذين لديهم توتر نفسي ثم تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (20) طالب لكل مجموعة ، اما فترة تطبيق البرنامج فبلغت (6) اسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع وبلغ عدد الوحدات الكلي (12) وحدة ، وبعد الحصول على البيانات تم التعامل معها بالأسلوب الاحصائي المناسب ، وكانت اهم الاستنتاجات هي ان للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي في خفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر للطلاب اما اهم التوصيات فهي الاستفادة من البرنامج التعليمي من قبل القائمين بالعملية التعليمية.

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي ، التوتر النفسي ، فعالية السباحة على الظهر.

"The impact of a tutorial with means to reduce stress and learn the effectiveness of swimming on the back for students"

Dr. Assaad Hussein Abdul Razzaq

The research aimed to identify the level of psychological stress among students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Science at the University of Babylon, as well as identifying the effect of the educational program by assistance tools to reduce psychological stress and learning the back swimming for the students. Experimental program was used and the society of the study included (125) students, whereas, the main sample amounted to be (40) students who have psychological stress, and then they were divided into two groups (control and experimental), at the rate of (20) students for each. The period of the program was (6) weeks, two educational units per week and the total number of the units reached (12) units, the appropriate statistical method was used to deal with data, and the most important conclusions were that the educational program has a positive effect in reducing psychological stress and learning the event of back swimming for students. The most important recommendations are to take advantage of the educational program by those involved in the educational process.

Key words: psychological stress, back swimming activity.



1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة:

تميز العصر الحديث بالتقدم العلمي في جميع مجالات الحياة والذي جاء نتيجة لجهود العلماء والباحثين في العلوم المختلفة ليستفيد الإنسان من تطبيقاتها ، وقد شمل هذا التقدم المجال الرياضي اذ ازدادت في الفترة الأخيرة دراسات وبحوث تخص لعبة السباحة بهدف إيجاد وابتكار الوسائل والأساليب التعليمية للوصول بالمتعلم الى الاهداف المنشودة ، كما تعد لعبة السباحة من أنواع الأنشطة الرياضية الشائعة وربما هي أقدم الألعاب التي مارسها الناس والتي نالت اهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي ، حيث تعتمد على عدة متغيرات كما أنها تتطلب توافق عصبي عضلي كبير من اجل التناسق في حركاتها لأنها تتطلب أداء مهاري مركب وبشكل متكرر للوصول إلى أفضل أداء فني ، حيث ان رياضة السباحة تجسد الترابط بين النظرية والتطبيق لما لها من خصوصية في تجسيد الترابط بسبب اختلاف الوسط المائي عن الوسط الطبيعي للإنسان اذ يولد ضغطاً اضافياً على الجهاز العصبي المركزي عند تعليم مهارة السباحة من حيث التوقيت والتوافق بين أجزاء الجسم التي تعمل على تقدم جسم السباح للأمام بالسرعة التي تتناسب مع الهدف الموضوع ، فيكون سببا لظهور التردد النفسي لدى الطالب وهو من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الطلاب نتيجة اختلاف المحيط وقد يكون هذا التوتر داخلي ويؤثر في الأجهزة العضوية والداخلية لدى الطلبة وبالتالي يؤثر في الأداء او قد يكون هذا التوتر خارجياً ويستدل عليه من بعض المؤشرات الخارجية ، لذلك ينبغي معرفة درجة التوتر النفسي للمبتدئين والعمل على تخفيض هذا التوتر لأن السباحة تعد من الرياضات التي تستخدم وسط مخيف مما يؤثر سلباً على درجة التوتر وبالتالي يؤدي الى عدم قدرة المتعلم على فهم دقائق الحركة وترابطها ألا من خلال استخدام طرق وبرامج متطورة تعمل بشكل ايجابي لخفض التوتر ، وهنا تكمن أهمية البحث في الكشف عن تأثير برنامج تعليمي في خفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر للطلاب ، وتتجلى مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث لدرس مادة السباحة لكونه مدرسا للمادة بان بعض الطلبة يواجهون صعوبة كبيرة في تعلم مهارة السباحة على الظهر مما حدا بالباحث الى اعداد برنامج تعليمي بوسائل مساعدة لخفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر للطلاب، وهدف البحث الى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بوسائل مساعدة لخفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر للطلاب ، وافترض الباحث للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي في خفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر لطلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي تصميم المجموعات المتكافئة ملائمة طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل والبالغ عددهم (125) طالب من الذكور للعام الدراسي 2016-2017م، اذ يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات والمراحل المهمة في عملية إجراء البحث ومجتمع البحث هو "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (1) 3-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) اذ تم اختيار شعبتين من بين الشعب الاربعة شعبة تمثل المجموعة التجريبية وبواقع (20) طالب وشعبة تمثل المجموعة الضابطة وبواقع (20) ، اي (40) طالب لكلا المجموعتين. وبذلك تكون نسبة العينة من المجتمع الكلي للمجتمع البحث (40%).

4-2 تجانس العينة:

قبل البدء بتطبيق البرنامج التعليمي، لابد من ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر في أداء عينة البحث، لذا تم إجراء التجانس لعينة البحث في قياسات (العمر والكتلة والطول)، وكما مبين في الجدول (1).

(1) محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر، 1999 ص139.



جدول 1 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس عينة البحث في قياسات (العمر والكتلة والطول)

قياسات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر		سنة	19.45	0,33	0,45
الكتلة		كغم	62.75	0,251	0,591
الطول		متر	1.672	0,367	0,284

يتبين من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء هي اصغر من (+1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في قياسات (العمر الزمني والكتلة والطول)، أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

5-2 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-5-2 الوسائل البحثية:-

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

2- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).

3- الاختبار والقياس.

4- مقياس التوتر النفسي⁽¹⁾

2-5-2 والأدوات المستخدمة:

1- ساعات إيقاف إلكترونية عدد (2). 2- كبيوتر نوع لاب توب (dell) عدد (1).

3- ميزان طبي لقياس وزن الجسم . 4- حاسبة الكترونية يدوية نوع Enako 402kk عدد 1 .

5- كاميرة تصوير فيديو نوع Sony Hi8 عدد 1. 6- جهاز عرض داتا شو عدد 1.

7- شريط قياس متري كتان بطول (30م) لقياس المسافات . 8- صفارة عدد 1. 9- شريط معدني بطول (3م) لقياس الأطوال.

2-6 اجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 أداة البحث: استخدم الباحث مقياس (التوتر النفسي) الذي تم اعداده من قبل (حسين حمزة نجم)⁽²⁾ ويتكون

المقياس من (31) فقرة ويتضمن (3) مجالات وهي (الفسولوجي ، والعقلي ، والانفعالي) وكما مبين في الجدول⁽²⁾.

جدول 2 : يبين أرقام الفقرات لكل مجال في مقياس التوتر النفسي

المجال	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية
الفسولوجي	2,5,24,27,22,12,13,3	8,26,20
العقلي	31,21	23 ,6,9,11,14,16
الانفعالي	25,30,29 ، 10,18	28,4,7,15,17,19,1
المجموع	15	16

علما أن أعلى درجة للمقياس هي (155) وأدنى درجة (31) وان الوسط الفرضي للمقياس (93) ، وقد عد

الباحث الدرجة التي تساوي او تزيد عن درجة الوسط الفرضي مؤشرا على وجود توتر نفسي (ملحق 1).

1- حسين حمزة نجم ، تأثير برنامج التصور العقلي لخفض التوتر النفسي وتعلم مهارات السباحة الحرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد رسالة ماجستير غير منشورة .2014، ص123.

2 -حسين حمزة نجم ، المصدر السابق نفسه ، ص123.



2-6-2 تحديد اختبار السباحة على الظهر⁽³⁾:

الغرض من الاختبار: قياس مدى تعلم واداء الطالب لمهارات السباحة على الظهر لمسافة 25م شروط الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض وبالشكل الصحيح بعد سماع كلمة خذ مكانك والانطلاق بعد سماع الصافرة . الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، أوراق تسجيل .

تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الاختبار والدرجة وفقا لصحة تكنيك الاداء الفني للمهارة ملحق (2) .

2-6-3 التجربة الاستطلاعية:

وتعد التجربة الاستطلاعية " تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا"⁽⁴⁾. وعلى هذا الأساس تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تم اختيارها عشوائيا تكونت من (10) طلاب حيث تم إجراء التجربة بتاريخ 2017/2/20 في تمام الساعة (9) صباحا وتم اعادته بعد مرور (14) يوم وان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات من حيث صياغتها ومدى فهم الطلاب لفقرات المقياس وبدائل الإجابة وأيضا التعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق ومعرفة الوقت اللازم للإجابة وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن التعليمات كانت واضحة لدى الطلاب وان الوقت المستغرق للإجابة تراوح ما بين (7-10) دقيقة وان بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى الطلاب.

7-2 الأسس العلمية لمقياس التوتر النفسي :

1-7-2 صدق المقياس : لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله وهو (التوتر النفسي) تم اللجوء الى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي وقد وصلت نسبة الاتفاق الى 84% وهذا يعني ان المقياس صادق لانه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فاكثرا من اراء المحكمين في هذا النوع من الصدق)⁽⁵⁾.

2-7-2 ثبات المقياس : تم استخراج ثبات المقياس بالاعتماد على طريقتين هما:-

أولاً:- إعادة الاختبار: تعد هذه الطريقة واحدة من أهم أساليب حساب الثبات لأنها تكشف عن استقرار النتائج، وقد اعتمد الباحث التجربة الاستطلاعية كتطبيق أول للمقياس على (10) طالبا وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها التي طبق بها المقياس في المرة الأولى وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجد ان قيمة معامل الثبات (0,84) وهي قيمة ذات مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الطلاب على فقرات المقياس.

ثانيا :- معامل ألفا كرونباخ: إن هذه الطريقة تعتمد على حساب الارتباطات بين درجات جميع الفقرات ولحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ فقد خضعت جميع استمارات الطلاب إلى التحليل ثم استخدم الباحث معامل ألفا وقد بلغ معامل ألفا للمقياس ككل (0,88) وهو دال ومتسق داخليا.

(1) American suitmning coaches associadion ASCA.

(2) قاسم المندلاوي (وآخرون) . الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد : دار الحكمة ، 1989 ، ص107.

(5) - بنيامين بلوم وآخرون. تقييم الطالب التجميعي والتكويبي (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون(القاهرة، المكتب المصري الحديث،1983)ص196.



8-2 اجراءات التجربة الرئيسة:

1-8-2 الاختبار القبلي (تكافؤ مجموعتي البحث) : بعد الانتهاء من إجراءات البحث الميدانية والانتهاء من تطبيق وحدتين تعليميتين تم إجراء الاختبار القبلي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس التوتر النفسي والأداء الفني للسباحة على الظهر. حيث تم إجراء الاختبار بتاريخ 2017/3/10. وكما مبين في الجدول (3).

الجدول 3 : يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في التردد النفسي وفعالية السباحة على الظهر

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
التوتر النفسي	117,55	3,75	118,25	4,12	0,134	2,02	غير معنوي
السباحة على الظهر	5,12	1,21	6,08	2,22	0,132		غير معنوي

علما ان درجة الحرية 38 ومستوى الدلالة (0,05) ، يتبين من الجدول (3) ان قيمة (t) المحسوبة اقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,02) عند درجة حرية 38 ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات التوتر النفسي والسباحة على الظهر.

2-8-2 البرنامج التعليمي :-

قام الباحث بإعداد برنامج تعليمي بوسائل مساعدة لخفض التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للسباحة على الظهر لأفراد (المجموعة التجريبية) وكما هو موضح في النقاط الآتية :-

1. استغرقت مدة تنفيذ التمرينات (6) أسابيع من تاريخ (2017/3/12) ولغاية (2017/4/26) .
2. عدد الوحدات التعليمية (2) وحدات أسبوعيا والعدد الكلي (12)*** وحدة تعليمية .
3. زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة على وفق المنهج التعليمي.
4. زمن القسم الرئيس للوحدة التعليمية (60) دقيقة وزمن القسم التحضيري (20) دقيقة وزمن القسم الختامي (10) دقائق .
5. يتم تنفيذ البرنامج التعليمي في القسم الرئيس فقط من الوحدة التعليمية.
6. حيث يتضمن زيادة تدريجية في عدد مرات تكرار التمرينات ، إذ تم مع تغيير في شكل الأداء، إذ اعتمد الباحث على هذه الزيادة والتغيير في الشكل من اجل خفض التوتر النفسي وتعلم الأداء الفني للسباحة على الظهر.

3-8-2 الاختبار البعدي : تم اجراء الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التوتر النفسي، والسباحة على الظهر بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج بتاريخ (2017\4\28).

9-2 الوسائل الإحصائية :

- استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية⁽⁶⁾ :
- الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل ارتباط بيرسون
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة. - اختبار (ت) للعينات المستقلة.

*** ينظر الملحق (3) .

وديع ياسين وحسن محمد ، التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص103-154-201-214-279.



3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار التوتر النفسي والاداء الفني للسباحة على الظهر: كما في الجدول (4).

الجدول 4 : يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية
التوتر النفسي	117,55	3,75	111,68	5,2	2,84	2,09
السباحة على الظهر	5,12	1,21	15,22	2,43	2,87	

يتبين من الجدول (4) بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى اذ ظهرت قيم t المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05).

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار التوتر النفسي والاداء الفني للسباحة على الظهر: كما في الجدول (5).

الجدول 5 : يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية
التوتر النفسي	118,25	4,12	82,21	4,33	10,05	2,09
السباحة على الظهر	5,12	1,21	19,98	1,14	4,87	

يتبين من الجدول (5) بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى اذ ظهرت قيم t المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0,05).

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار التوتر النفسي والاداء الفني للسباحة على الظهر: كما في الجدول (6).

الجدول 6 : يبين دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	
	س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية
التوتر النفسي	111,68	5,2	82,21	4,33	24,54	2,02
السباحة على الظهر	15,22	2,43	19,98	1,14	7,35	

يتبين من الجدول (6) بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية اذ ظهرت قيم t المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0,05).

4-3 مناقشة نتائج اختبارات التوتر النفسي ومهارة السباحة على الظهر للمجموعتين الضابطة والتجريبية:-

فمن خلال ما تقدم من عرض وتحليل للنتائج في الجداول (6,5,4) تبين لنا بان هنالك تطور ملحوظ ولكلا المجموعتين، إذ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا يظهر واضحا من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارات البعدية والتي يعزوها الباحث الى استخدام برنامج تعليمي بوسائل مساعدة ساهم بخفض التوتر

النفسي وتعلم مهارة السباحة على الظهر لأفراد المجموعة التجريبية اذ تأكد (هدى جلال 2005) ⁽¹⁾ حول وجود توتر نفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، كما يعزو الباحث ايضاً بان سبب هذا التطور يعود الى طبيعة التمارين التي تلقاها الطلاب في البرنامج التعليمي الامر الذي ساعد في تنمية الاعتماد على النفس والثقة بها لديهم حيث ان (الثقة بالنفس تكتسب وتتطور ولم تولد مع الانسان فالأشخاص الذين يظهرون انهم مشحونون بالثقة بالنفس وسيطرون على قلقهم ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في اي زمان او مكان هم اناس اكتسبوا كل ذرة من ثقتهم بأنفسهم) ⁽⁷⁾، وتعمل الثقة بالنفس في حال تنميتها على تحسين الطاقة النفسية للفرد اذ ان (الثقة بالنفس من المهارات المهمة نظراً لتأثيرها على الاداء وان ثقة الفرد بقدراته تمثل مصدراً ايجابياً مهماً لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية) ⁽⁸⁾.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث سبب ذلك التطور الى المنهج التقليدي المتبع مع افراد العينة الضابطة، وبذلك تحقق الهدف من هذا البحث .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- حقق البرنامج التعليمي بوسائل مساعدة للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل في خفض التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة وهو ما يشير الى التأثير الايجابي للبرنامج.
- 2- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية في التوتر النفسي وتعلم فعالية السباحة على الظهر ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- ان للتوتر النفسي جانبان، الاول ايجابي ويجعل المتعلم ينفذ ما يطلب منه بدقة اما الجانب السلبي يجعل المتعلم غير قادر على تنفيذ المهارة بشكل صحيح.

4-2 التوصيات :

- 1- اعتماد البرنامج التعليمي في المنهج الخاص بدرس مادة السباحة وفي القسم الرئيسي لطلاب المرحلة الاولى في الكلية.
- 2- إجراء دراسات وبحوث مشابهة للكشف عن تأثير استخدام البرنامج التعليمي بمتغيرات نفسية وفعاليت سباحة اخرى.
- 3- الاستفادة من مقياس التوتر النفسي في قياس التوتر النفسي لدى مجتمعات أخرى في الألعاب الرياضية الأخرى .

المصادر

- أمير تاج الدين ، الثقة بالنفس ، ط2 ، القاهرة ، كنوز للنشر والتوزيع ، 2008 .
- بنيامين بلوم واخرون، تقييم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد نبيل نوفل واخرون، القاهرة، المكتب المصري الحديث، 1983 .
- حسين حمزة نجم ، تأثير برنامج التصور العقلي لخفض التوتر النفسي وتعلم مهارات السباحة الحرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد رسالة ماجستير غير منشورة 2014 .
- صدقي نور الدين، العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية والرياضة ، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، 1994.

(1) هدى جلال محمد البياتي . بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، 2005 .

7 - أمير تاج الدين ، الثقة بالنفس ، ط2 ، القاهرة ، كنوز للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص35 .

(8) - صدقي نور الدين، العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية والرياضة ، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، 1994 ، ص98.



- قاسم المندلاوي (وآخرون) ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989.
- محمد حسن علاوي، وأسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر، 1999 .
- هدى جلال محمد البياتي . بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرعية .رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ، 2005.
- وديع ياسين وحسن محمد ، التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- American suitmming coaches associadion ASCA

الملاحق

ملحق(1) مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ إطلاقاً
1.	أشعر باسترخاء تام قبل درس السباحة .					
2.	يخفق قلبي بشدة عندما أدخل إلى المسبح .					
3.	يتسبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في درس السباحة .					
4.	أشعر بالارتياح عندما يتكلم المدرس معي في شؤوني الخاصة .					
5.	أشعر بالتعب الشديد في درس السباحة .					
6.	أستطيع أن أتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة داخل المسبح .					
7.	يثيرني عدم اهتمام زملائي بدرس السباحة .					
8.	تبقى شهيتي للطعام جيدة حتى في يوم درس السباحة .					
9.	أستطيع تذكر أحداث درس السباحة بشكل جيد .					
10.	كثيراً ما أعاني من تقطع في النوم قبل درس السباحة .					
11.	أستطيع تصور ما يمكن أن يحدث في المسبح قبل بداية درس السباحة .					
12.	اشعر بجفاف فمي عندما يشاهد أدائي أشخاص مهمون .					
13.	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل درس السباحة .					
14.	أشعر بقدرتي على إنجاز الواجب المطلوب بمستوى عالٍ .					



ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ إطلاقاً
15.	أشعر بالسعادة عندما يرشدني المدرس أو زملائي إلى أخطائي بصراحة .					
16.	أستطيع تركيز انتباهي حتى عندما يسير درس السباحة على نحو غير مخطط .					
17.	أحدث بهدوء وبثقة مع المدرس حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .					
18.	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل درس السباحة .					
19.	أسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرّجاً أو مفاجئاً داخل المسبح .					
20.	أشعر أنني أملك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب بدرس السباحة .					
21.	أفقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .					
22.	أؤثر بسبب التمييز في المعاملة من قبل المدرس بين الطلاب .					
23.	يسهل عليّ تمييز دقائق الأمور في جميع الظروف					
24.	ترتفع حرارة جسدي بشكل غير اعتيادي عندما توكل إليّ مسؤولية معينة داخل المسبح .					
25.	أميل إلى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين ،... الخ) أو امرر لمساتي عليه بقوه عندما أفكر بموضوع مهم .					
26.	حصول شجار بين زملائي يسبب لي ألماً في المعدة .					
27.	أشعر بالألم العضلات المفاجئ (التشنجات ، التقلصات) قبيل درس السباحة .					
28.	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في المسبح					
29.	أشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر عندما ارتكب خطأ ما .					
30.	أشعر بأني مبالغ في ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة.					
31.	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في درس السباحة .					



ملحق (2) استمارة تقييم الأداء الفني للسباحة على الظهر

ت	مهارات السباحة الحرة			درجات التقييم	
	الدرجة النهائية	الكبرى	الصغرى		
أ	حركات الذراعين 7				
	1	دخول الذراع	صفر	1.5	
	2	حركة الذراعين بالتبادل	صفر	2.0	
	3	سحب الذراعين	صفر	1.0	
	4	دفع الذراع للخلف	صفر	1.0	
	5	خروج الذراع من الماء	صفر	1.5	
ب	حركات الرجلين 6				
	1	استمرار ضربات الرجلين بالتبادل	صفر	1.0	
	2	كسر سطح الماء بالقدمين فقط	صفر	1.0	
	3	حركة الرجلين من مفصل الورك	صفر	2.0	
	4	انثناء طفيف في مفصل الركبتين أثناء الضربات	صفر	1.0	
	5	المحافظة على استقامة الجسم بواسطة ضربات الرجلين	صفر	1.0	
ج	وضع الجسم 5				
	1	الجسم على كامل امتداده	صفر	2	
	2	النظر للأعلى مع ثبات الرأس	صفر	1	
	3	الذراعان ممدودتان للخلف والرجلين للامام	صفر	1	
	4	الجسم متوازيًا مع سطح الماء	صفر	1	
د	التوقيت بين سحبات الذراعين وضربات الرجلين 6				
	1	الانسياب والجسم بكامل امتداده	صفر	1	
	2	استمرار ضربات الرجلين بالتزامن مع سحبات الذراعين	صفر	3	
	3	أربع ضربات للرجلين لكل دورة ذراعين	صفر	2	
هـ	التنفس 6				
	1	التنفس بشكل طبيعي كون الرأس خارج الماء	صفر	1.5	
	2	الرأس ثابت وليس رفعه	صفر	1.5	
	3	استمرار ضربات الرجلين عند اخذ الشهيق واطلاق الزفير	صفر	3	

الدرجة النهائية 30



الملحق (3) نموذج وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية

عدد الطلاب : 20 طالباً

المجموعة : التجريبية

الهدف التعليمي : تعليم الأداء الفني للسباحة على الظهر.

الأدوات : حوض سباحة ، صافرة ، لوح طفو.

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية
القسم التحضيري	20 دقيقة	10 دقائق- إحماء عام يشتمل على تمارين عامة لجميع أجزاء الجسم. 10 دقائق- إحماء خاص يشتمل على تمارين خاصة بالمهارة.
القسم الرئيس	60 دقيقة	
الجانب التعليمي	15 دقيقة	- شرح كيفية أداء المهارة. - العرض التوضيحي للمهارة بواسطة المدرس
الجانب التطبيقي	45 دقيقة	الثقة والاحساس بالماء (5) د تعليم التنفس من الوقوف (5) د الطفو على الظهر (5) د الانسحاب على الظهر (5) د حركة الرجلين (5) د تعليم اخذ النفس مع الانسحاب باستخدام لوحة الطفو (5) د اخذ النفس + حركة الرجلين (5) د حركة الذراعين مع التنفس (5) د الربط بين حركات الرجلين والذراعين والتنفس (السباحة كاملة) (5) د
القسم الختامي	10 دقائق	5 دقائق- تمارين تهدئة واسترخاء العضلات. 5 دقائق- إعطاء إرشادات وتعليمات عن الأداء الفني للمهارة.

