

تأثير استخدام جهاز كينجي في خفض التردد النفسي لدى متعلمي السباحة من طلاب كلية التربية الرياضية

١.م.د. ناظم جبار جلال

٢.م.م. محمد مصطفى محمد صالح

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

استلام البحث : ٢٠١٩/٧/١٨

قبول البحث : ٢٠١٩/٨/٢١

ملخص البحث

احتوى مقدمة واهمية البحث في اعداد استمارة لقياس التردد النفسي وتأثير جهاز كينجي في خفض التردد النفسي لدى متعلمي السباحة من طلاب الكلية التربية الرياضية،
 واما الغرض من البحث مايتأتى:
 - اعداد استمارة استبيان لقياس التردد النفسي لمتعلمي السباحة لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية.
 - التعرف على تأثير جهاز كينجي في خفض التردد النفسي لدى متعلمي السباحة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية.
 وتضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية البالغ عددهم (٤٥) متعلماً و بصورة عشوائية تم اختيار (٢٠) متعلماً كعينة للبحث، وتم توزيع الاستبيان على المتعلمين في المجموعة الضابطة مرتين وبدون استخدام الجهاز وللمجموعة التجريبية مرتين مع باستخدام الجهاز، تطرقت الى الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث و الوسائل الاحصائية.
 تضمن عرض النتائج التي تم التوصل اليها نتيجة المعالجات الإحصائية ومناقشتها وتحليلها، وهي من الإجراءات الضرورية، تم التوصل من خلالها إلى تحقيق أهداف البحث، واما الاستنتاجات كان من اهمها:
 ١- تكون مقياس التردد النفسي عند أداء السباحة الذي صممه الباحثان من (٣٠) فقرة.
 ٢- لم يظهر هنالك أي تحسن على نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في التردد النفسي قيد الدراسة للمجموعة الضابطة.
 ٣- أظهرت جهاز كينجي التي طبقتها المجموعة التجريبية تأثيراً ايجابياً في تحسين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.
الكلمات المفتاحية: جهاز كينجي، التردد النفسي، السباحة،

The effect of the use of the Kinji device in reducing the psychological frequency of swimming students from the Faculty of Physical Education

Assist. Prof Dr. Nadhim Jabbar Jalal

Assist. Lec. Mohammed Mustafa Mohammed Saleh

Department of Basic Physical Education, College of Physical Education, University of Sulaimani, Kurdistan Regional Government-Iraq, Sulaimani- Kirkuk Main Road, Iraq

The introduction and importance of the research in the preparation of a form to measure the frequency of psychological and the impact of the Kinji device in reducing the psychological frequency among swimmers' students of the College of Physical Education,

The purpose of the research is as follows:

- *Preparation of questionnaire to measure the psychological frequency of the swimmers of the first stage students in the Faculty of Physical Education, University of Sulaymaniyah.*
- *Recognition of the effect of the Kinji device in reducing the psychological frequency among swimmers from the first stage students in the Faculty of Physical Education, University of Sulaymaniyah.*

The study methodology was determined deliberately by the students of the first stage in the College of Physical Education, University of Sulaymaniyah (45) educated and randomly selected (20) educated The questionnaire was distributed to the learners in the control group twice and without using the device and the experimental group twice with the use of the device, and related to the tools and devices used in research and statistical means.

The presentation of the results obtained as a result of the statistical treatments and the discussion and analysis, which is one of the necessary procedures, through which the achievement of the objectives of the research, or the conclusions were the most important:

1- The psychological frequency measurement in swimming performance designed by the researchers shall be (30) paragraphs.

2 - There was no improvement in the results of tribal and remote tests in the psychological frequency under study of the control group.

3. The Kenji system applied by the experimental group showed a positive effect on improving the results of tribal and remote tests.

key words:

Kinji Device, Psychological Frequency, Swimming,

١-المقدمة

إن التطور الذي يطرأ على مختلف الميادين ومنها ميدان التربية الرياضية والبدنية وخاصة في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الرياضي الذي هو أحد هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الألعاب الرياضية.

ويبرز مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والتحليل والفهم لمختلف مجالات وعلوم التربية الرياضية بما فيها مجال علم النفس الرياضي الذي يعد جانب مؤثر في مستوى تعلم المهارات الرياضية فضلاً عن تأثيره المباشر في المنافسات والإنجاز الرياضي العالي، ويتجلى هذا التأثير بصورة واضحة عند ممارسة الفعاليات الرياضية التي تنسم بالخطورة والخوف من الإصابة المحتملة الوقوع فيها والتي تتصف أيضاً بصعوبة تعلمها وأدائها تبعاً لمتطلباتها الخاصة من الناحية المهارية والظروف التي تؤدي بها، ونلاحظ تأخر عملية تعلم مهارة رياضية نتيجة للواقع النفسي الذي يمر به اللاعب أو المتعلم، إذ أكدت العديد من البحوث والدراسات النفسية (على أن كثيراً من الأمراض النفسية المعروفة وكذلك الإخفاقات الرياضية وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة ترجع إلى عوامل وأسباب نفسية كثيرة " (٤: ٥).

وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة والخوف بالنسبة للمبتدئين بتعلمها ولذا نلاحظ أن هناك عوامل قد تعيق تعلم السباحة وممارستها، من أهمها العوامل النفسية ومنها (التردد النفسي والقلق والخوف)، وكذلك أن المحيط الذي يمارس فيه رياضة السباحة من المحيطات التي تسبب قلقاً وخوفاً في نفوس القادمين على تعلمها، إذ أن الوسط المائي يعد شيئاً جديداً وغير المألوف يؤثر الخوف. (١٣: ٣٢)

ومن خلال ملاحظة الباحثان للدراسات السابقة تبين أن العوامل النفسية يعمل على أضعاف المهارة والصعوبة في عمليات التعلم، إذ أن "التوتر في العمل العضلي يضعف المهارة، وهذا ناتج عن الخوف أو قلة الاستيعاب وضعف بقبالية التوافق والنشاط العصبي، كذلك التفكير الدائم بالحركة سوف يفقد الحركات حريتها وتنسيقها وديناميكتها التي لا يتوازن بها الشد والارتخاء مما يحبس كميات الدم التي تجري في الجسم مما يسبب التعب (٩: ٥٧).

وان التردد النفسي يعد صفة نفسية مؤقتة يمر بها الرياضي في بداية مشواره كونها من حالات حمى البداية قبل بدء المنافسة. وأصبح التعليم حسب برامج واساليب علمية حديثة مرتبطة بالنواحي البدنية والمهارية والنفسية، حيث تم ابتكار جهاز أمريكي جهازاً قابلاً للارتداء هو الأول من نوعه المخصص لمنع الغرق، يحمل الجهاز اسم "كينجي"، ويصفه مبتكره بالأكثر أماناً في العالم، إذ يتم ارتدائه حول المعصم، وبكيسة واحدة يتمدد وينتفخ ليسمح لمرتديه بالطفو فوق الماء.

وهنا تكمن أهمية هذا البحث الذي يعد محاولة لرفع المستوى التعليمي وتطويره وزيادة الإقبال على الممارسة وتقليل نسبة التردد والخوف والقلق من النزول إلى الماء واهتمام برياضة السباحة وخطوة إلى تطويرها من خلال دعم فعاليتها المختلفة فضلاً عن تعزيز جانب الإنقاذ عن طريق المعرفة والتعلم.

٢- الغرض من البحث

١- اعداد استمارة استبيان لقياس التردد النفسي لمتعلمي السباحة لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية.

٢- التعرف على تأثير جهاز كينجي في خفض التردد النفسي لدى متعلمي السباحة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية.

٣- إجراءات البحث

٣-١ مجتمع البحث وعينته

اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية في جامعة السليمانية للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) والبالغ عددهم (٤٥) طالباً، وتم استبعاد الطلاب الذين تغيبوا، وكذلك تم استبعاد أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٥) طالباً فبلغ العدد (٢٠) طالباً مثلوا عينة التطبيق في البحث الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدى هما التجريبية والآخر الضابطة.

٣-٢ تصميم البحث

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

٣-٣ التكافؤ بين مجموعتي البحث:

٣-١-٣ التكافؤ بين مجموعتي البحث في التردد النفسي:

قام الباحثان بإجراء مقارنة بين المجموعتين في متغير الدراسة والمتمثل بالتردد النفسي، وتم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث باستخدام اختبار (ت) كما هو موضح في الجدول (١)

الجدول (١) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لطلاب عينة البحث في متغير التردد النفسي

متغير الدراسة	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة ت	قيمة الاحتمالية	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
التردد النفسي	درجة	94.80	6.051	92.40	7.152	0.810	0.428	غير معنوي

يتبين من الجدول (١) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في (التردد النفسي)، إذ كانت قيمة (ت) للمتغير هي (0.810) وإحتمالية نسبة الخطأ هي (0.428)، وبما أن قيمة الإحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) لهذا المتغير مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين، وهذا يدل على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في التردد النفسي.

٣-٤-٣ الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

٣-٤-٣-١ الأجهزة المستخدمة في البحث :

- لاب توب نوع hp.

-استمارة استبيان (مصممة سابقا) لقياس التردد النفسي بشكل عام في المجال الرياضي.

- جهاز كينجي.

٣-٤-٣-٢ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

- آراء الخبراء والمختصين .

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

- مقياس التردد النفسي .

- استمارة تفريغ البيانات .

- استمارة لتسجيل البيانات وتفرغها

٣-٤-٣-٤ إجراءات البحث

٣-٤-٣-١ المقياس المستخدم في البحث :

اعتمد الباحثان في بناء المقياس والوصول به إلى الشكل النهائي على الوسائل الآتية :-

١- مراجعة المصادر العلمية.

٢- الاطلاع على الدراسات السابقة والمثابرة .

٣- استطلاع آراء الخبراء.

وقد قام الباحثان باختيار مقياس التردد النفسي الذي أعده الباحثان، جميل كاظم جواد (٢: ١١٣) الخاص بطلاب كليات التربية الرياضية والذي يقيس التردد النفسي في السباحة، وبعد إجراء العديد من التغييرات والتعديلات والتبديل الذي يتناسب مع موضوع البحث من حيث المهارة المراد دراستها مع التخصص الدقيق في فقرات الاستمارة فقد توصل الباحثان إلى وضع استمارة احتوت على (٣٢) فقرة (ملحق ١)) وبعد عرضها على السادة الخبراء (ملحق ٢)) تم تعديل بعض فقراتها بحيث أصبحت تشتمل على (٣٠) (ملحق ٣)) فقرة وهي صيغتها النهائية.

٣-٤-٣-٢ أسلوب تصحيح المقياس:

يتكون مقياس التردد النفسي من (٣٠) فقرة والإجابة عنها وفق خمسة بدائل وهي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تماماً) وتعطى درجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وتكون هذه الإجابة لفقرات الإيجابية والعكس للفقرات السلبية.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من وضوح تعليمات مقياس التردد النفسي ووضوح فقراته للطلاب والتعرف على الوقت المستغرق لإجاباتهم وكذلك التعرف على ظروف تطبيق المقياس تم تطبيق على عينة استطلاعية مؤلفة من (٢٥) طلاب اختبروا بالطريقة العشوائية بتاريخ (٢٠١٧/٤/٣)، وقد اتضح من هذه التجربة إن تعليمات المقياس وعباراته واضحة ولم يواجه الباحثان أية صعوبات مع العينة الاستطلاعية، وأن الوقت الذي استغرقته الإجابة على مقياس التردد النفسي تراوح بين (١٢-١٦) دقيقة بمتوسط (١٤) دقيقة وبذلك أصبح مقياس التردد النفسي جاهز للتطبيق.

٣-٥-١ صدق المقياس:

ويقصد بالصدق "قدرة الأداة على قياس ما وضعت لأجله أو السمة المراد قياسها" (١٠: ٨٢). بمعنى أن المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخرأ بدلاً منها (٨: ١١٣)، (٣: ٢٦٢). وعليه فقد اعتمد الباحثان أنواع الصدق الموضحة في أدناه :

٣-٥-١-١ الصدق المحتوي:

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقاً وللتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحياتها في قياس ما وضعت من أجله عرضت المجالات والفقرات بصيغتها الأولية البالغة (٣٢) فقرة على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين لغرض الحكم على صلاحياتها. وبعد الإطلاع على آرائهم وملاحظاتهم قبلت جميع الفقرات وتم إجراء بعض التعديلات على فقرات أخرى أصبحت تشتمل على (٣٠) فقرة وهي صيغتها النهائية.

وبذلك تم التحقق من الصدق المحتوي عندما اتفق السادة الخبراء المتخصصين على صلاحية المجالات والفقرات في قياس التردد النفسي بعد أن تم إعادة فقرات بعد تعديلاته إلى السادة الخبراء المتخصصين من أجل معرفة اتفاقهم على المجالات والفقرات في قياس التردد النفسي، إذ يعد اتفاق الخبراء نوعاً من صدق المحتوى (١٤: ١٠٤).

٢-٥-٣ ثبات المقياس:

يعد الثبات من الخصائص القياسية الأساسية للمقاييس النفسية مع اعتبار تقدم الصدق عليه، لأن المقياس الصادق يعد ثابتاً، فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً، ويمكن القول بأن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة (١١: ١٤٣)، ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس، ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص (٥: ١١٣)، ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (٢٥) طلاب، اختبروا عشوائياً.

٢-٥-٣ طريقة الفاكرونباخ:

تستعمل هذه الطريقة لحساب الثبات ويفضل استعمالها عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الشخصية والوجدانية لأنها تشتمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة (٥: ١٤٢)، ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات أفراد عينة الثبات البالغ عددهم (٢٥) طلاب، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.88) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد.

٧-٣ الوحدات التعريفية

قام الباحثان بتطبيق وحدة تعريفية لجهاز (كينجي) على عينة البحث المصادف ليوم الاحد بتاريخ (٢٠١٧/٤/٢) وذلك قبل إجراء الاختبار القبلي.

٨-٣ إجراءات البحث الميدانية:

١-٨-٣ الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة على المجموعتين الضابطة والتجريبية وقد تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة البحث للمجموعتين قبل دخول إلى الماء وبدون استخدامهم لجهاز كينجي في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٧/٤/٤) وفي الساعة (١٠) صباحاً وبإشراف الباحثان في مسبح كلية التربية الرياضية المغلقة جامعة السليمانية.

٢-٨-٣ جهاز كينجي (kingii):

وهو جهاز يشبه الساعة إذ يتم ارتداؤه على معصم اليد وتمنح مرتديها من السباحة بسهولة ويسر، يجعلك جهاز كينجي أكثر أماناً وانت ترتديه، وبكيسة واحدة يتمدد وينتفخ ليسمح لمرتديه بالطفو فوق الماء، ويحتوي الجهاز على وسادة أو بالون هوائي يتم نفخه بواسطة خرطوشة خاصة تحتوي غاز ثاني أكسيد الكربون، فضلاً عن بوصلة لمعرفة الاتجاهات، وصافرة إنذار لجذب الانتباه، ويتميز "كينجي" بحجمه الصغير بحيث لا يشكل عائقاً أمام المستخدم الذي سيكون قادراً على السباحة بسهولة ويسر، أو ممارسة هواية ركوب الأمواج، وصيد الأسماك، وغيرها من الأنشطة المائية.

٣-٨-٣ الاختبارات البعديّة:

أجريت الاختبارات البعديّة على المجموعتين الضابطة والتجريبية وقد تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة البحث بعد الخروج من الماء للمجموعة الضابطة بدون استخدام الجهاز وللمجموعة التجريبية باستخدام الجهاز في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٧/٤/٤) وفي الساعة (١٠) صباحاً وبإشراف الباحثان في مسبح كلية التربية الرياضية المغلقة جامعة السليمانية، وقد حرص الباحثان على توفير ظروف الاختبارات البعديّة وإجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبليّة.

٩-٣ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المستقلة وغير المستقلة، معامل الفاكرونباخ).

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

١-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للتردد النفسي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها:

٢-٢-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للتردد النفسي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٣) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودرجة الإحتمالية للتردد النفسي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	قيمة الإحتمالية	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
التردد النفسي	درجة	92.40	7.152	84.40	3.438	3.374	0.008	معنوي

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية لمتغير التردد النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ بلغت قيمة (ت) لتردد النفسي (٣,٣٧٤) وقيمة الإحتمالية (٠,٠٠٨) ، وبما أن قيمة الإحتمالية للمتغير هي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبُعدي ولصالح الإختبار البُعدي . وتعزو الباحثان سبب هذا الفرق إلى الجهاز المستخدم، الذي كان ذو فاعلية بارزة ساعدت الطلاب على الحد من التردد النفسي وخفضه ، إذ أدى إلى تغيير الأفكار السلبية إلى الإيجابية وتعديل السلوك لدى العينة، وإن هذا يتعلق بما تتضمنه رياضة السباحة من جانب المرح والمتعة والسرور والترفيه عن النفس إضافة إلى النواحي البدنية والصحية وهذا ما يدل على شعبية هذه الرياضة وحب الأفراد لها " السباحة رياضة شعبية يمارسها معظم شعوب العالم، ذكورا وإناثا ومن مختلف الأعمار " (٧: ١٣) ومن خلال هذا نعرف إن عامل الرغبة والميول يعد من العوامل المهمة التي تسهم في التغلب على حالة التردد المصاحبة لأداء الفعاليات الرياضية التي تتسم بالمخاطرة والصعوبة، وعلى المعلم هنا أن ينمي هذه الرغبات ويحرص على توجيهها بالاتجاه الصحيح الذي يسهم في تحقيق الانجاز الأفضل، والتردد النفسي فإن للخبرة السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي، حيث إن الخبرة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالاتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرة أو مخفية فيها، أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعداً لخوض المباراة وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد (١٤: ٢٤٧).

٣-٢-٤ عرض نتائج الإختبارين القبلي والبُعدي للتردد النفسي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) وقيمة الإحتمالية لتردد النفسي للمجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبُعدي

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البُعدي		قيمة ت	قيمة الإحتمالية	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
التردد النفسي	درجة	94.80	6.051	92.2000	1.751	1.303	٠.225	غير معنوي

يبين الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في متغير التردد النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ بلغت قيمة (ت) للمتغير التردد النفسي (1.303)، وقيمة الإحتمالية (٠,٢٢٥) ، وبما أن قيمة الإحتمالية للمتغير هي أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، إذن لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبُعدي، فيعزو الباحثان هذه النتيجة إلى عدم تعرض طلاب المجموعة الضابطة للجهاز كينجي، وإيضاً هذه النتيجة إلى استمرار تحت الظروف نفسها، التي كانوا يعانون منها عند تطبيق الإختبار القبلي وإلى جانب عدم الاستفادة من بعض أوقات الفراغ، ويعزو الباحث إلى إن السباحة لما تحتويه من مخاطر على الرغم من إن رياضة السباحة بصورة عامة هي شعبية ومحبة للنفس إلا إنها قد تمارس في أماكن لا تحتوي على جهاز كينجي، وعليه ظهرت هذه النتيجة وما يؤيد تفسيرنا هذا. وهناك المشكلات النفسية كثيرة التي يواجهها الرياضي ومنها التردد النفسي وذلك قبل الأداء والتي ترافقه أحياناً أثناء الأداء أيضاً ومما يؤدي إلى التأثير على الرياضي وإذا لم يعد لرياضي إعداداً نفسياً جيداً ممكن يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات النفسية التي تعوق العمل الأداء الرياضي.

٣-٤ عرض نتائج الإختبارات البُعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) للتردد النفسي وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) وقيمة الإحتمالية للتردد النفسي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارين البُعديين

المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة ت	قيمة الإحتمالية	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
التردد النفسي	درجة	92.20	1.751	84.40	3.438	6.392	٠.000	معنوي

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين البُعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغير التردد النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، إذ بلغت قيمة ت (6.392) وقيمة الإحتمالية (٠,٠٠٠) وبما أن قيمة الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين البُعديين ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير الجهاز كينجي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، والذي جعل الطلاب يحصلون على درجات منخفضة في التردد النفسي، حيث أن الجهاز قد ساعد على التفكير المنطقي والإيجابي والابتعاد عن الأفكار السلبية، ويعني إن الثقة لدى أفراد العينة للمجموعة التجريبية كانت في المستوى أعلى من المجموعة الضابطة، وتعرف الثقة بالنفس بأنها " تعني الإحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة، مع انجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب وهي من مقومات النجاح في الحياة والحافز الذي يدفع الإنسان لتحقيق النتائج المنشودة " (١٦٠: ١) ، وهذا ما يعني إن الثقة بالنفس ناتجة من تحصيل كامل لظروف المهارة بكل جزئياتها وتفصيلاتها الدقيقة حتى يتسنى انجازها بنجاح وتحقيق النتائج المنشودة منها أي إن خلل في الأجزاء الدقيقة للمهارة يكون مرده على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة بمعنى عدم السيطرة على المهارة بصورة كاملة حيث احتمالات الفشل والإحراج والاستهزاء والإصابة تعمل بمجموعها على اضطراب الثقة بالنفس، وهذا يدل على أن التردد النفسي إحدى السمات النفسية المهمة التي يجب على المدرب أن يراعيها في الوحدات التدريبية والتعليمية كونها ذات صفة ترفع من مستوى الرياضي خلال الوحدة التدريبية والتعليمية أو المنافسة وبالتالي تنعكس

على نتيجة المباراة من حيث الفوز أو الخسارة حيث ان " التردد النفسي يؤدي دورا مهما في المستوى الرياضي بوصفه حالة نفسية ذات تأثير مباشر على اداء الرياضي (٦: ٤١) ومن خلال الجهاز تم تحسين الحالة النفسية لدى طلاب نحو السباحة ويعود ذلك إلى إن المعلم أو المدرس هو من العناصر الأساسية في العملية التعليمية والذي له الدور الكبير والمؤثر في تعلم وإتقان المهارات المختلفة وذلك من خلال الشرح والتوضيح والتغذية الراجعة التي يعطيها للمبتدئين والتي تتمثل بتصحيح الأخطاء والتأكيد على النقاط الايجابية بالأداء ومحاولة تجنب المخاطر والإصابات المحتمل وقوعها عند ممارسة هذه المهارة ، وهذا ما سبب شعور أفراد العينة بالأمان والطمأنينة ومع وجود الجهاز ايضا.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات:-

في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث و منهج البحث المستعمل و طبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت لتحليل النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :-

- ١- تكون مقياس التردد النفسي عند أداء السباحة الذي صممه الباحثان من (٣٠) فقرة.
- ٢- لم يظهر هنالك أي تحسن على نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في التردد النفسي قيد الدراسة للمجموعة الضابطة..
- ٣- أظهرت جهاز كينجي التي طبقتها المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تحسين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.
- ٤- أظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية بشكل إيجابي وكبير في فاعلية أداء المتعلمين في التردد النفسي قيد الدراسة.
- ٥- إن استخدام جهاز كينجي، أثر بشكل إيجابي وكبير في فاعلية أداء المتعلمين، الأمر الذي أدى إلى خفض التردد النفسي لدى المتعلمين.
- ٦- إن استخدام جهاز كينجي يساعد العاملين في مجال تعليم السباحة على تحقيق الأهداف المراد تحقيقها.

٥-٢- التوصيات:-

- ١- استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحثان في معرفة مستوى التردد النفسي لمتعلمي السباحة.
- ٢- استخدام جهاز كينجي في المسابح م تقلل من الخطر على متعلمي السباحة.
- ٣- بناء مقاييس للتردد النفسي في فعاليات رياضية أخرى تنتم بالخطورة والصعوبة في الأداء.
- ٤- ينبغي على معلم السباحة ان يمارس التغذية الراجعة واستخدام الكلمات التشجيعية والحماسية وخاصة عند قسم الاستعداد من المهارة.
- ٤- إجراء دراسات وبحوث تتناول التردد النفسي لدى الرياضيين وعلاقته بالمتغيرات الفسلجية والبدنية والمهارية والنفسية الأخرى.

المصادر:

- ١- إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي؛ اختبارات الذكاء والشخصية:(الاسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب، ٢٠٠٥) ص١٦٠.
- ٢- جميل كاظم جواد؛ بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند اداء مهارة القفز العامودي الى الماء (على القدمين): (مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، المجلد الاول، ٢٠٠٨) ص١١٣.
- ٣- حمد خليل عباس واخرون؛ مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٩) ص٢٦٢.
- ٤- ريسان خريبط مجيد وناهدة رسن؛ علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة:(البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ص٥.
- ٥- سوسن شاكر الجليبي؛ اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط١ : (دمشق، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، ٢٠٠٥) ص١١٣.
- ٦- صالح شاتي واخرون؛ قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحق الميدان:(جامعة البصرة، مجلة بحوث ودراسات كلية التربية الرياضية، العدد ١٤، ٢٠٠١) ص ٤١.
- ٧- فيصل رشيد العياش؛ رياضة السباحة:(الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩) ص ١٣.
- ٨- محمد شحاته ربيع؛ قياس الشخصية، ط٢: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٩) ص١١٣.
- ٩- محمد عاطف غيث؛ دراسات في علم الاجتماع التطبيقي:(القاهرة، دار الكتب الجامعية، ١٩٧٢) ص٥٧.
- ١٠- مصطفى عمران باهي وصبري عمران؛ الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٧) ص ٨٢.
- ١١- مصطفى محمود الامام واخرون؛ التقويم والقياس:(بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٩٠) ص١٤٣.
- ١٢- نزار الطالب وكامل طو لويس؛ علم النفس الرياضي:(بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣) ص ٢٤٧.

Marks, Isaac M. ; Living with Fear: (New York, Mc Graw- Hill Book Company,1978) pp32.

Stanly, J. & Kenneth D.Nopkins. (Educational and Psychological Measurement and Evaluation. Prentice-Hall publishing, 4th Ed, New Jersey, U.S.A.1972, p104.

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم
فقرات المقياس التردد النفسي بصيغتها الاولى
م/ اراء الخبراء

الاستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة وبعد

يروم الباحثان اجراء الدراسة الموسومة (تأثير استخدام جهاز كينجي في خفض التردد النفسي لدى متعلمي السباحة من طلاب كلية التربية الرياضية) والمعرض امام حضرتكم هو مقياس بصيغته الاولى المكون من (٣٢) فقرة هي حاصلية افكار الخبراء السابقة هذا فضلا عن رأى الباحثان المستند على مجموعة من الادبيات.
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال بناء المقياس يرجى ابداء رأيكم حول ماياتي (صلاحية الفقرة ، عدم صلاحيتها ، صلاحيتها بعد التعديل) وهل ان البدائل الخمسة المقترحة :-
(تنطبق عليّ تماما ، تنطبق عليّ ، لا تنطبق عليّ ، لا تنطبق عليّ تماما) مناسبة للمقياس ام لكم رأي آخر فيها .
شاكرين فضل تعاونكم وجهدكم العلمي.

الباحثان

ا.م.د. ناظم جبار جلال و م.م. محمد مصطفى محمد صالح

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح مع التعديل
١	أتردد عندما اشعر بضعف في المهارة المائية المراد أدائها			
٢	أتردد عندما أزاول نشاطاً مائياً لا أحبه ولا ارجب فيه			
٣	معرفتي للهدف من المهارة يساعدني على الأداء الجيد			
٤	يرتفع نبضي قبيل الأداء			
٥	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزاوله التمارين والألعاب المائية			
٦	امتلاك الخبرة السابقة التي تمكنني من السباحة في الماء			
٧	نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الأداء			
٨	أتردد عندما يسخر البعض مني			
٩	قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير			
١٠	توفر المنقذين حول الماء يحفزني على أداء السباحة			
١١	روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر على السباحة			
١٢	إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بالأداء			
١٣	اتشائم كثيراً من لحظة التصادم مع الماء			
١٤	وجود الوسائل المساعدة والمنقذين يجعلني لا أتردد في اداء السباحة في الماء			
١٥	أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في النزول إلى الماء			
١٦	أتردد في السباحة إذا شعرت بالخوف من الإصابة			
١٧	امتلاك حيوية ونشاط يساعدني في اداء الالعاب المائية			
١٨	القتل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء السباحة			
١٩	أعدادي النفسي العالي يجعلني أمارس السباحة بدون تردد			
٢٠	عندما اعرف الغاية من المهارة فأنتني لا أتردد في أدائها			
٢١	كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الأمثل			
٢٢	يتشتت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الغدر والذم لحضه نزولي في الماء			
٢٣	وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في أداء السباحة			
٢٤	لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً			
٢٥	أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها			
٢٦	عندما يسخر البعض مني اتردد بالأداء			
٢٧	إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء السباحة بمهارة عالية			
٢٨	شعوري بالخل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس			
٢٩	الغوص العميق في الماء نتيجة القفز يسبب لي التردد			

٣٠	لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً			
٣١	شخصيتي هي السبب في ترددي			
٣٢	ادائي الغير جيد في السباحة يجعلني مترددا			

الاسم:

اللقب العلمي:-

التخصص:-

مكان العمل:-

التاريخ:-

ملحق (٢) قائمة بأسماء الخبراء

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	د.مجيد خدابخش اسد	أستاذ	اختبارات	كلية التربية الرياضية/ جامعة السليمانية
٢	د.علي قادر عثمان	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية
٣	د.نوزاد حسين درويش	أستاذ مساعد	اختبارات	كلية التربية الرياضية/ جامعة كوية
٤	د.بكتزال كاكه حكمة سعيد	أستاذ مساعد	تعلم الحركي	كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية
٥	د.حسين شفيق حسين	مدرس	اختبارات	كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية
٦	داليا حسين صالح	مدرس	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة السليمانية
٧	اوات علي حسين	مدرس مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة السليمانية

ملحق (٣)

مقياس التردد النفسي عند السباحة

عزيزي الطالب ، بعد قراءة الاستمارة جيدا يرجى منك الإجابة على فقراتها وذلك من خلال التأشير بعلامة (√) داخل المربع الذي تراه مناسباً لك ، مع ملاحظة عدم ذكر أي معلومات شخصية عنك ، علماً انه لا توجد عبارات صحيحة أو أخرى خاطئة .

ت	الفقرات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي تماماً
١	أتردد عندما اشعر بضعف في المهارة المائية المراد أدائها				
٢	أتردد عندما أزال نشاطاً مائياً لا أحبه ولا ارجب فيه				
٣	معرفتي للهدف من المهارة يساعدني على الأداء الجيد				
٤	استخدامي لجهاز كينجي تجعلني امتلك روحاً معنوية عالية و ماهراً في أداء السباحة				
٥	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني أتردد في مزولة السباحة				
٦	امتلاك الخبرة السابقة التي تمكنني من السباحة في الماء				
٧	نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الأداء				
٨	أتردد عندما يسخر البعض مني				
٩	قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير				
١٠	توفر الادوات والاجهزة المساعدة يجعلني لا اتردد في أداء السباحة				
١١	روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر على السباحة				
١٢	إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بالأداء				
١٣	انتشام كثير من لحظة التصادم مع الماء				
١٤	عند استخدامي لجهاز كينجي يجعلني لا أتردد في أداء السباحة في الماء				
١٥	أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في النزول إلى الماء				
١٦	أتردد في السباحة إذا شعرت بالخوف من الغرق				
١٧	امتلاك حيوية ونشاط يساعدني في أداء السباحة				
١٨	الفشل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء السباحة				
١٩	عندما استخدم جهاز كينجي فان إعدادي النفسي يصبح				

					عاليا يجعلني أمارس السباحة بدون تردد	
٢٠					لا أشعر بالتردد من أداء السباحة مع جهاز كينجي امتلاك الثقة بالنفس وعدم الخوف	
٢١					أشعر بالتردد في أداء السباحة عندما لا استخدم جهاز كينجي	
٢٢					يتشتت تركيزي عندما لا استخدم أي أداة أو جهاز مساعد أثناء السباحة	
٢٣					وجود الجهاز كينجي في معصم يدي يجعلني غير متردد وعدم تفكير بالغرق أثناء السباحة	
٢٤					لا أتردد عندما أكون هادئ ومستقر نفسياً	
٢٥					أتردد عندما أشعر بضعفي في السباحة لمسافة ما	
٢٦					إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء السباحة بمهارة عالية	
٢٧					شعوري بالخلل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس	
٢٨					الغوص العميق في الماء يسبب لي التردد	
٢٩					شخصيتي هي السبب في ترددي	
٣٠					ادائي الغير جيد في السباحة يجعلني مترددا	

صور الجهاز وكيفية الاداء واستخدام اثناء السباحة



