

قياس حالة القلق وأثرها في تعلم مهارة السباحة الحرة لأعمار 14-16 سنة في محافظة الانبار

أ.د.حامد سليمان حمد الدليمي
م.م. دريد مجيد حميد الحمداني

جامعة الانبار/ كلية التربية الرياضية
2013م

الخلاصة

يهدف البحث الى التعرف على حالة القلق واثرها في تعلم السباحة لاعمار 14-16 سنة في محافظة الانبار كونها احدى الظواهر السلبية التي تؤثر على سلوك المتعلمين. استخدم المنهجين الوصفي والتجريبي على عينة من اعمار 14-16 سنة لطلاب المدارس الثانوية في مركز محافظة الانبار للعام الدراسي 2011-2012. اما عينة البحث فقد بلغت (500) فرداً مثلوا عينة التطبيق بعد استبعاد (22) استمارة لم تكتمل اجابات المفحوصين عليها. وذلك من اجل ايجاد درجات ومستويات معيارية لمقياس حالة القلق في تعلم السباحة، أما عينة البحث الرئيسية (التجريبية) فقد بلغت (20) فرداً اذ تم توزيع استمارة قياس حالة القلق المعدة من قبل الباحثان والمتضمنة ستة مجالات منها مجال التأثير الاجتماعي، الخوف من الفشل، تقدير الذات للجسم، العوامل البيئية، الرغبة والاستعداد، نمط الشخصية. بالاضافة الى المنهاج التعليمي المعد واوصت الدراسة بضرورة اهتمام معلمي ومدربي السباحة بالاعداد النفسي باعتباره الركيزة الاساسية التي تعمل على اعداد المتعلمين وزيادة دافعتهم والاهتمام بدراسة العوامل التي تؤثر على عملية تعليم السباحة وذلك لتلافي الاسباب التي تؤدي الى حالة القلق.

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 - المقدمة وأهمية البحث

تعد عملية القياس من أساسيات نجاح أي تجربة علمية، وبما ان تطبيق مقياس الشخصية الانسانية اصبح اكثر تعقيداً بسبب دخول التقنيات والتكنولوجيا الحديثة في اكثر مجالات الحياة وفي ضل هذه التطورات التي حصلت اثرت في مضمار رياضة السباحة بوصفها رياضة واسعة الانتشار شعبياً وتمارس بمختلف الاعمار ولكلا الجنسين لما تحمله من متعة وراحة نفسية وبدنية، مما جعل الباحثان يهتمان بذلك وخاصة عندما يكون التعلم في وسط مشبع بالمواقف والضغوط النفسية حيث لم يسبق للمتعلمين ان يدخلوا في محيط هذه البيئة الجديدة وهي (حوض السباحة) لذا لابد التركيز وبشكل فعال على قياس الحالة النفسية للمبتدئين كونهم يخشون السباحة والسبب الرئيسي في ذلك هو حالة القلق والخشية من الماء.. وهنا ينعكس ذلك على وضعهم النفسي والتأثير على ممارستهم التعلم لمهارة السباحة ومن اجل التغلب على هذه الحالة جرى الباحثان على وضع الحلول والمعالجات الجادة والتي تتناسب والفئات العمرية ذات العلاقة بموضوع البحث ومن هنا تأتي اهمية البحث في قياس حالة القلق في تعلم مهارة السباحة الحرة لاعمار 14-16 سنة.

2-1 مشكلة البحث

تتميز الانشطة والالعاب الرياضية عموماً والسباحة بشكل خاص بوجود انفعالات وضغوط نفسية لدى الافراد المبتدئين. لذا لم يعد لاهتمام البدني للأشخاص فقط بل اصبح الاعداد النفسي هو العامل الحاسم في الوصول الى الاهداف والغايات المرجوة والمساهمة في انجاح عملية التعلم. وتعد السباحة رياضة شمولية تكاد ان تكون مؤثرة في الحقول والبرامج التعليمية والترويحية ولها تأثيرات مباشرة على الصحة والاعداد البدني ومن يمارسها يستطيع التحرك بمرونة وسهولة عالية لتكسيبه الشجاعة وقوة التحمل داخل الماء ومن هنا تتجلى مشكلة البحث في التعرف على حالة القلق واثرها في تعلم مهارة السباحة الحرة لاعمار 14-16 سنة في محافظة الانبار كونها احدى الظواهر المهمة في التأثير على سلوك المتعلمين.

3-1 أهداف البحث :

- أيجاد درجات معيارية ومستويات معيارية لمقياس حالة القلق في تعلم السباحة لأعمار 14-16 سنة في محافظة الانبار.
- أعداد وحدات تعليمية لتعليم مهارة السباحة الحرة لعينة مقترحة لأعمار 14-16 سنة في محافظة الانبار.
- التعرف على تأثير حالة القلق في تعليم مهارة السباحة الحرة لأفراد عينة البحث.

4-1 مجالات البحث:

يهدف البحث إلى:

1-4-1 المجال البشري: الفئة العمرية 14-16 سنة لطلاب المدارس الثانوية في مركز محافظة الانبار قضاء (الرمادي).

2-4-1 المجال المكاني: القاعات الدراسية للمدارس الثانوية في مركز محافظة الانبار- مسبح كلية التربية الرياضية جامعة الانبار.

3-4-1 المجال الزمني: من 2012/5/1 - 2012/8/5

الباب الثاني

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 1-1-2 القلق.. في المجال الرياضي:

ان من أوليات التربية الرياضية بناء مجتمع صحي معافى مشبع بروح المحبة والتسامح، بغية إرساء قواعد إنسانية متقدمة من خلال بذل أفكار ترفض التعصب والحقن والكرهية، وتغرس روح الالفة والتعاون بين الشعوب والأمم، ومن مهامها تنمية قابليات الشباب وتنشيط قدراتهم، من خلال البرامج والدورات التدريبية المتخصصة.. للنهوض بواقع الموارد البشرية وإدامة الرشاقة واللياقة البدنية physical fitness لجميع الأعمار استناداً لقاعدة العقل السليم في الجسم السليم، "ان الشخصية السوية تمنح صاحبها منطقاً متناغماً من حيث صراع الواقع ومتطلبات النفس حتى يستطيع ان يتوصل الى إيجاد الحلول المتناغمة في تسوية موقفه بلا مضاعفات او أزمات او الآلام"⁽¹⁾ عندما يفوز الرياضي بمسابقة او ينهي برنامجه التدريبي بأداء مطابق لما يريده الكادر التدريبي نجده سعيداً وفخوراً لما انجزه من مجهود او عطاء اما اذا فشل في تحقيق ذلك فنراه عصبياً ومتوتراً، لهذا نجد الاهتمام بمسألة العلاقة بين القلق من جهة والتعلم والتدريب والانجاز من جهة أخرى. وهذا القلق "له خاصية الدافع ويساعد على التعلم فكلما زاد القلق نحو الدافع والتعلم زاد التحصيل والانجاز"⁽²⁾ مما جعل المسؤولين والمختصين بعلم النفس الرياضي يهتمون ويرعون هذا الجانب. "من المعروف ان كل لاعب رياضي لديه مستوى ابتدائي معين من التعبئة النفسية بصورة مختلفة عن اللاعب الآخر وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة الى تدخلات معينة لمحاولة ادارة التعبئة النفسية بالنسبة له، اي محاولة ضبط او تعديل او التحكم في مستوى تعبئة النفسية."⁽³⁾

2-1-2 2-1-2 المبادئ الأساسية لتعليم السباحة :

تحظى الخطوة الأولى في الحياة بالحبور والتصفيق ربما لأنها تضع -القدم- على طريق قيل فيه ان رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة، وعندما يبدأ الطفل الذي يحبو ينهض متعثراً وهو يستعد جاهدا للخطوة الاولى في المشي عليك مباشرة ترك كل شيء من يدك والحرص على ان تكون جانبه للتشجيع والمساعدة ومنحه الشعور بالثقة والامان الذي لن يستمدّه بقوة من احد سوى أمه ويساعده على الثبات والاستمرار وتكرار المحاولة دون خوف او وجل اذ ما تعثر او سقط. وتأسيساً على ذلك يجب الاهتمام بالمبتدئ لان الوسط المائي جديد عليه ولم يسبق له بالنزول فيه، او قد سبق النزول ولكن دون ان يتعلم ويطلق عليها مرحلة المبتدئين. لذا وجب رعايتهم "وفق اسس تربوية سليمة سواء كانت ميكانيكية او تشريحية او فسيولوجية او نفسية او اسس علم الحركة."⁽⁴⁾ وفي هذه المرحلة تستخدم فيها "الادوات المساعدة لتعلم المهارات الاساسية وفي معالجة بعض الواجبات التنظيمية الفردية ويجب على المتعلم ان يختار الاداة الأكثر مناسبة بطبيعة الموقف المراد تعليمه."⁽⁵⁾ والانسان في حياته تعلم اشياء كثيرة، "وهناك علاقة قوية بين

(1) ثائر احمد غباري وخالد محمد ابو شعيره؛ سيكولوجية الشخصية، (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2010)، ص308.

(2) مصطفى احمد تركي؛ بحوث في سيكولوجية الشخصية: (الكويت، اصدرات جامعة الكويت، 1980)، ص30.

(3) حامد سليمان حمد الدليمي؛ علم النفس الرياضي: (دمشق، دار العرب والنور للدراسات والنشر والترجمة، 2012)، ص216.

(4) ضياء حسن بلال؛ الاسس الفنية لتعلم السباحة: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، ب.ت)، ص17.

(5) مصطفى كاظم؛ رياضة السباحة تعليم- تدريب- قياس: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1982)، ص28.

- الاداء الرياضي والنواحي الجسمية حيث ان مستوى اداء السباح يعتمد على ما يمتلك من امكانيات وقدرات⁽¹⁾ وقد قسم العلماء انواع النشاط والسلوك الذي يتعلمه الفرد الى ما ياتي:
- 1- **التعلم الحركي:** يهدف الى اكتساب الفرد للمهارات والعادات الحركية.
 - 2- **التعلم المعرفي:** ويهدف الى اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات والمعاني.
 - 3- **تعلم السلوك الاجتماعي:** ويهدف الى اكتساب العادات الاجتماعية كالتعاون والتسامح والامانة... الخ.⁽²⁾

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهجان الوصفي والتجريبي وذلك لملائتهما لطبيعة مشكلة البحث اي "الطريقة التي يسلكها الباحث للوصول الى نتيجة معينة"⁽³⁾.

2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة التطبيق على (500) فرداً موزعين على ثانويات (الشموخ، الرمادي، دار العلم، الزيتون، الانبار، ايشق الانبار، اليمن) أي بنسبة 95.78% بعد استبعاد (22) استمارة لم تكتمل اجابات المفحوصين عليها. اما عينة البحث الرئيسية فكانت (20) فرداً وتفاصيل ذلك يبينها جدول(1).

جدول (1) يبين تفاصيل عينة التطبيق والعينة الرئيسية.

ت	اسم الثانوية	حجم العينة الكلي	اعداد افراد العينة	المستبعدون	العينة الرئيسية
1-	ثانوية الشموخ	73	57	11	5
2-	ثانوية الرمادي	88	83		5
3-	ثانوية دار العلم	94	89		5
4-	ثانوية الزيتون	162	157		5
5-	ثانوية الانبار	52	48	4	
6-	ثانوية ايشق الانبار	25	22	3	
7-	ثانوية اليمن	48	44	4	
		542	500	22	20

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحثان الأجهزة والأدوات والوسائل كما مبين في أدناه وذلك لغرض الوصول الى حل مشكلة وتحقيق أهداف بحثهما مهما كانت تلك بيانات او عينات.

1-3-3 الأجهزة المستخدمة:

- جهاز حاسوب (بانتيوم 4 Pentium Four) عدد1
- حاسبة يدوية الكترونية نوع 510 Cusiopx عدد1
- ساعة يدوية الكترونية (يابانية الصنع) Rhythm عدد1
- كاميرا تصوير نوع سوني sony عدد

1-قاسم حسن حسين ويوسف لازم كماش؛ رياضة السباحة-المبادئ الانثروبومترية والفسيولوجية والتدريب: (عمان، دار دار زهران للنشر، 2011)، ص19.

2 - محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط2: (القاهرة، دار المعارف المصرية، 1975)، ص68.

3- عمار بوحوش ومحمد محمود؛ منهج البحث العلمي-اسس واساليب: (عمان، مكتبة المنار، 1989)، ص192.

2-3-3 الأدوات المستخدمة:

- الواح طفو (لوح فلين مضغوط) عدد 10
- اطواق نجاة بلاستيكية.
- طوافات صدرية .
- صافرة عدد 2
- شريط ملون نايلون (خط الحياة).
- اقراص ليزرية (DVD).

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- استمارة استبيان حالة القلق في تعلم مهارة السباحة الحرة.
- المصادر العربية والأجنبية.
- فريق العمل المساعد ملحق (1).

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 إجراءات قياس حالة القلق في تعلم السباحة:

تم استخدام استمارة مخصصة لقياس حالة القلق في تعلم مهارة السباحة الحرة ويتضمن هذا المقياس (67) فقرة موزعة على ست مجالات كما في الجدول (2) وحرص الباحثان على اتباع أسلوب الاتصال المباشر لتوضيح كيفية الاجابة مع افراد عينة التطبيق لانها تضمن الاجابة الصحيحة وفقا لما يريده الباحثان والتزاما بورقة التعليمات المرفقة بالمقياس والتي تؤكد بالاجابة على جميع الأسئلة بدقة وعناية.

الجدول (2) يبين فقرات المقياس حسب مجالات حالة القلق.

ت	المجال	الفقرات	عدد الفقرات المتشعبة
1	التأثير الاجتماعي	1، 6، 9، 12، 18، 30، 42، 48، 66، 72، 78، 83	12
2	الخوف من الفشل	2، 7، 19، 25، 31، 43، 49، 55، 61، 67، 73، 79	12
3	التقدير الذاتي للجسم	8، 14، 20، 26، 32، 38، 44، 56، 63، 68، 80، 84، 85	13
4	العوامل البيئية	21، 27، 39، 45، 57، 69	6
5	الرغبة والاستعداد	4، 10، 16، 22، 28، 34، 40، 46، 64، 70، 76، 80، 86، 89	14
6	نمط الشخصية	11، 23، 29، 41، 53، 59، 65، 71، 77، 91	10
المجموع			67

1-1-4-3 الدرجات المعيارية للمقياس:

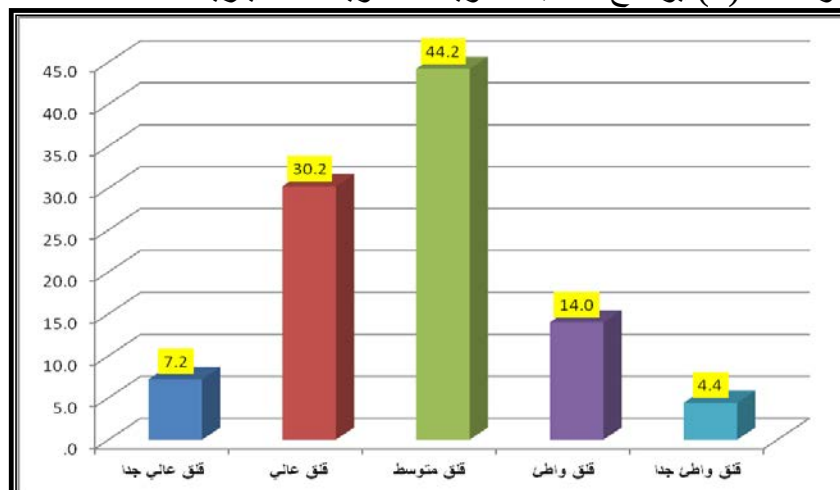
الدرجات الخام التي نحصل عليها من تطبيق الاختبارات على الافراد او الجماعات تكون فائدتها محدودة دون ان نحولها الى معايير. لذا يعتبر المعيار قيمة إحصائية رقمية تحدد مستويات الاداء على الاختبار. لذا تكون الدرجات الخام عند بدايتها مختلفة في وحدات قياسها الا ان الدرجات المعيارية جعلتها موحدة القياس، وهناك عدة طرائق لاشتقاق الدرجات المعيارية في المقاييس النفسية والتربوية ومن أهمها:

- الدرجة الزائنية Z-Scores، الدرجة التائنية T- Scores، الدرجة المئينية Percentiles

و في المقياس الحالي اشتقت الرتب المئينية للدرجات الخام لمقياس حالة القلق في تعلم مهارة السباحة وذلك لأنها من أكثر الطرق استعمالاً في اختبارات التربية الرياضية لسهولة حسابها ووضوح مدلولها وصلاحيه استخدامها. والرتب المئينية هي عبارة عن "درجة مشتقة يعبر عنها في ضوء نسب مئوية للمختبرين لتحديد مكان اللاعب بالنسبة لتوزيع مجموعته من الدرجات الخام."⁽¹⁾ ولايجاد الدرجات المعيارية اعتمد الباحثان على الدرجات التي حصلت عليها عينة التطبيق وليس درجات عينة البناء وذلك لحذف بعض فقرات المقياس خلال عملية التحليل الاحصائي. وقد تم حساب الرتب المئينية *Pereentile Norms* للحصول على الدرجات وتكراراتها.

3-4-1-2 المستويات المعيارية:

ان معنى المستوى في مفهوم القياس يعطي درجة كمية او نوعية لحالة الشخص المفحوص وهي "نيل او بلوغ صفة من الصفات لهؤلاء الافراد للحالة الصحية الكمية والتي تعبر عن مناسبة هذه الصفات الى هؤلاء الافراد ما يقابلها في الدرجات التي تتوزع توزيعاً طبيعياً."⁽²⁾ وهي في هذا المعنى ايضاً تعني المستويات "معايير قياسية تعبر عن الغرض المطلوب تحقيقه لاي صفة خاصة، وذلك لأنها تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية. ولهذا يتم اعداد المستويات على الافراد من ذو المستوى العالي في الاداء."⁽³⁾ ومن اجل تحديد المستويات المعيارية للمقياس قام الباحثان باستخدام المنحنى الطبيعي (كاوس) "حيث يعتبر من اكثر التوزيعات استخداماً في المجال الرياضي لان الكثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي."⁽⁴⁾ ومن خلال ما تقدم يرى الباحثان ان تكون هناك خمسة مستويات لمقياس حالة القلق في تعلم مهارة السباحة الحرة وهي: (عالي جداً، عالي، متوسط، واطئ، واطئ جداً) والشكل (1) يوضح النسب المئوية للمستويات المعيارية.



شكل (1) يبين النسب المئوية للمستويات المعيارية لمقياس حالة القلق.

- 1- بدر محمد الانصاري؛ قياس الشخصية: (الكويت، دار الكتب الحديث، 2000)، ص156.
- 2- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسى احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، منشورات، جامعة بغداد، 1987)، ص139.
- 3- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان؛ مقدمة التقويم في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1994)، ص184.
- 4- نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ مبادئ الاحصاء و الاختبارات البدنية والرياضية، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981)، ص78.

2-4-3 إجراءات تجربة البحث الرئيسية:

1-2-4-3 الاختبار القبلي:

بعد استخراج الدرجات والمستويات المعيارية لمقياس حالة القلق قام الباحثان بتطبيقه على عينة التجربة الرئيسية البالغ عددها (20) فرداً كما في الجدول (1) السابق الذكر. وذلك يوم السبت الموافق 2012/6/9 وعلى مسبح كلية التربية الرياضية – جامعة الأنبار وبأشرافهما مع فريق العمل المساعد وذلك من خلال شرح كيفية الأجابة على فقرات المقياس والتأكد من استيعاب المبتدئين لشروط وتعليمات المقياس. مع مراعاة ضبط الاجواء والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار من اجل ضمان توفرها في الاختبار البعدي.

2-2-4-3 تجربة البحث الرئيسية:

من أجل التأكد من الأسس العلمية الصحيحة المتبعة في الوحدات التعليمية. قام الباحثان بوضع منهاج مبسط يتمكن من خلاله المبتدئين من التعلم بسهولة ويسر، وأن كل وحده تعليمية ترمي الى تحقيق جزء من الأغراض الموضوعية للبرنامج كله. ومن ضمن منهاج الباحثان اعداد وحدات تعليمية حيث تم عرض هذه الوحدات التعليمية المقترحة على مجموعة من ذوي الخبرة والأختصاص كما في الملحق (2). للتأكد من سلامة المنهاج ومدى ملائمته لقابليات الفئة العمرية 14-16 سنة وامكانية تطبيقه. وتعتبر الوحدات التعليمية طريقاً وسطاً بين الطريقة الجزئية والكلية فقد أوصى (كونسلمان Counsilman) "بأستخدام الطريقة الكلية لتعليم المهارات السهلة واستخدام الطريقة الجزئية في تعليم المهارات الصعبة والمعقدة"⁽¹⁾. وفي ضوء ما تقدم تم تطبيق المنهاج التعليمي ابتداءً من يوم الأحد المصادف 2012/6/10 ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2012/7/31 أي بمعدل وحدتين تعليميتين خلال الأسبوع هما يومي (الأحد، الثلاثاء) حيث بلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وبلغ عدد الوحدات الكلي (16) وحدة. وبناءً على ذلك بلغ الوقت الكلي للمنهاج التعليمي (1440) دقيقة أي ما يعادل (36) ساعة.

3-2-4-3 الاختبار البعدي Post Test:

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة التجربة الرئيسية بعد الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التعليمية، حيث أجرى الاختبار يوم الأربعاء الموافق 2012/8/1 في مسبح كلية التربية الرياضية-جامعة الأنبار وذلك بتطبيق مقياس حاله القلق في تعلم مهاره السباحة الحرة على أفراد عينة البحث بأستخدام المقياس نفسه والذي أجرى في الاختبار القبلي. وذلك من أجل التعرف على تأثير التعلم لمهارة السباحة الحرة على مستوى حالة القلق اضافة الى مدى تعلم الأفراد للمهارات الأساسية قيد البحث.

5-3 الوسائل الاحصائية:

للوصول الى نتائج الدراسة فقد أستخدم الباحث البرنامج الإحصائي المعروف بـ(الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS) في أيجاد المعاملات الإحصائية الآتية:

- 1- النسبة المئوية. 2- الوسط الحسابي. 3- الانحراف المعياري. 4- اختبار (T-test) للعينات المستقلة. 5- معادلة الرتبة المئينية.

¹-Counsilman, E. Jams:The Science of Swimining:Peiham oks,Newjersey,1973.P.89.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها لأفراد عينة التطبيق.

جدول (3) يبين نتائج الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها لأفراد عينة التطبيق.

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
84.2	116	0.2	84
84.4	117	2.0	85
84.6	119	2.6	86
85.0	120	4.0	87
86.0	121	5.0	89
86.8	122	7.2	90
87.4	123	9.4	91
88.0	124	9.6	92
88.8	126	11.0	93
90.0	127	12.8	94
90.4	128	15.8	95
90.6	129	21.6	96
92.0	130	25.4	97
92.8	131	27.2	98
93.6	132	28.2	99
94.0	133	29.4	100
94.6	134	33.2	101
94.8	135	37.4	102
95.6	136	42.6	103
95.8	137	47.2	104
96.4	138	50.8	105
97.0	139	57.4	106
98.0	140	61.6	107
98.6	141	65.8	108
99.0	142	69.8	109
99.2	143	71.4	110
99.4	144	72.6	111
99.6	146	75.2	112
99.8	147	79.6	113
100.0	148	81.6	114
		83.4	115

من خلال ملاحظتنا للجدول أعلاه نلاحظ أن الأفراد حصلوا على درجات خام Raw Scors تراوحت بين (84-148). وأستناداً لذلك فقد وضع الباحثان درجات معيارية لكل الدرجات الخام لمقياس حالة القلق وذلك ابتداءً من أدنى درجة من المقياس وإلى أعلى درجة فيه وبذلك فقد أشتقت الدرجات المعيارية للمقياس. بعد ذلك قام الباحثان بأستخراج المستويات المعيارية والتي أرتأوا أن تكون خمسة مستويات وهي: (قلق عالي جداً، قلق عالي، قلق متوسط، قلق واطئ، قلق واطئ جداً)

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المستويات المعيارية لمقياس حالة القلق لأفراد عينة التطبيق.

جدول (4) يبين نتائج الكشف عن مستوى حالة القلق لآعمار 14-16 سنة.

المستويات	الفئة	التكرارات	النسبة المئوية
قلق عالي جداً	148 - 136	36	7.2
قلق عالي	135-123	151	30.2
قلق متوسط	122-110	221	44.2
قلق واطئ	109-97	70	14.0
قلق واطئ جداً	96-84	22	4.4
		500	100.0

من خلال ملاحظتنا للجدل أعلاه يتضح أن عدد أفراد عينة التطبيق الذين ضمن المستوى (قلق عالي جداً) كان عددهم (36) فرداً حيث بلغت نسبتهم المئوية (7.2). أما في المستوى (قلق عالي) كان عدد الأفراد ضمن هذا المستوى (151) فرداً ونسبتهم (30.5) من عينة التطبيق. كما وبلغ عدد الأفراد ضمن مستوى (قلق متوسط) (221) فرداً وكانت نسبتهم (44.2) من النسبة الكلية لعينتهم. في حين كان عدد الأفراد ضمن المستوى (قلق واطئ) هو (70) ونسبتهم (14.0) من عينة التطبيق. وقد بلغ عدد الأفراد ضمن المستوى (قلق واطئ جداً) (22) فرداً ونسبتهم (4.4). وهذا ما يدل على أن عينة البحث كان لديها قلق عالي وهذا ما يعزز سبب بناء المقياس وهي المشكلة.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس حالة القلق.

جدول (5) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (ت) المحسوبة لمقياس حالة القلق.

تسلسل الفقرات	مضمون الفقرة	الاختبار	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	دلالة الفروق
1	ينتابني القلق أذا مازحني زملائي بالقرب من حوض السباحة	قبلي	2.85	0.37	11.57	دال
		بعدي	1.15	0.37		
2	لا تراودني أفكار تضعف قدرتي على تعلم السباحة	قبلي	1.2	0.41	-7.55	دال
		بعدي	2.7	0.73		
3	أشعر بالضعف في لياقتي البدنية	قبلي	2.7	0.47	10.1	دال
		بعدي	1.15	0.37		
4	لا أحذر من الأماكن العميقة في حوض السباحة	قبلي	1.3	0.57	-6	دال
		بعدي	2.5	0.76		

5	أجد ضرورة في تعلم السباحة	قبلي	1.2	0.41	-8.4	دال
		بعدي	2.75	0.55		
6	أتقبل أنتقاد زملائي بهدوء	قبلي	1.45	0.51	-8.72	دال
		بعدي	2.65	0.49		
7	أصدقائي لا يرغبون تعلم السباحة	قبلي	2.65	0.75	5.77	دال
		بعدي	1.55	0.51		
8	يزداد قلقي وخوفي من تكرار أخطائي عند تعلم السباحة	قبلي	2.85	0.37	11.57	دال
		بعدي	1.15	0.37		
9	أستطيع البقاء في الماء لمدة طويلة	قبلي	1.3	0.66	-9.13	دال
		بعدي	2.85	0.37		
10	أزداد خوفاً من عدم وجود أحواض السباحة المعدة للتعليم	قبلي	2.8	0.52	13.31	دال
		بعدي	1.1	0.31		
11	لا أرغب في تعلم السباحة	قبلي	2.75	0.55	10.1	دال
		بعدي	1.2	0.41		
12	لا تؤثر علي أخطائي في تعلم السباحة	قبلي	1.2	0.41	-4.5	دال
		بعدي	2.15	0.93		
13	يعترض بعض أفراد عائلتي على الذهاب الى المسبح	قبلي	2.55	0.51	9.2	دال
		بعدي	1.15	0.37		
14	أخاف عند دخولي حوض السباحة من اعاقه زملائي لي.	قبلي	2.75	0.64	10.51	دال
		بعدي	1.15	0.37		
15	اشعر بالمرونة في جميع مفاصل جسمي	قبلي	1.55	0.51	-8.75	دال
		بعدي	2.8	0.52		
16	أخشى تعلم السباحة في أحواض كبيرة ومغلقة	قبلي	3	0.0	22.58	دال
		بعدي	1.15	0.37		
17	أشعر بالأحباط عندما لا يشجعني مدربي على تعلم السباحة	قبلي	2.8	0.41	12.57	دال
		بعدي	1.15	0.37		
18	أود تعلم كل أنواع السباحة	قبلي	1.15	0.37	-9.13	دال
		بعدي	2.7	0.73		
19	أخشى تعلم السباحة لأن أغلب أقاربي لم يتعلموا السباحة	قبلي	3	0	22.58	دال
		بعدي	1.15	0.37		
20	عندما أدخل حوض السباحة أشعر بأنخفاض عزيمتي	قبلي	2.85	0.37	13.31	دال
		بعدي	1.15	0.37		
21	ينتابني الألم في معدتي عند ذكر تعلم السباحة	قبلي	2.5	0.51	13.08	دال
		بعدي	1	0		
22	أتجنب الركوب في قارب صغير لعبور النهر	قبلي	2.8	0.41	10.51	دال
		بعدي	1.2	0.41		
23	أنزعج لمجرد الكلام عن تعلم السباحة	قبلي	2.5	0.51	12.46	دال
		بعدي	1.1	0.31		

24	قدراتي عالية في مواجهة التحدي في تعلم السباحة	قبلي	1.2	0.41	-8.54	دال
		بعدي	2.65	0.49		
25	لا يثيرني نظر الآخرين إذا اردت تعلم السباحة	قبلي	1.3	0.73	-7.81	دال
		بعدي	2.85	0.37		
26	أبسط الامور تشعرني بالخوف والقلق	قبلي	2.75	0.44	15.08	دال
		بعدي	1.1	0.31		
27	استطيع اداء حركات السباحة بشكل جيد	قبلي	1.5	0.51	-7.26	دال
		بعدي	2.8	0.41		
28	أخشى دخول المكان العميق في حوض السباحة	قبلي	2.85	0.37	11.05	دال
		بعدي	1.35	0.49		
29	أواجه صعوبات لتعلم السباحة	قبلي	2.8	0.52	13.31	دال
		بعدي	1.1	0.31		
30	أعتقد أن القلق لا يؤثر في توجهي لتعلمي السباحة	قبلي	1.2	0.41	-12.57	دال
		بعدي	2.85	0.37		
31	يرادني القلق بسبب الفارق بيني وبين زملائي	قبلي	2.55	0.51	9.2	دال
		بعدي	1.15	0.37		
32	لا ينتابني الخوف عند الدخول الى حوض السباحة	قبلي	1.2	0.41	-16.17	دال
		بعدي	2.9	0.31		
33	أشعر بألم في أطرافي عند التفكير في تعلم السباحة	قبلي	1.8	0.89	2.94	دال
		بعدي	1.15	0.37		
34	وجود المدربين الكفونين يزيد من تعلمي السباحة	قبلي	2.2	0.37	4.33	دال
		بعدي	2.85	0.52		
35	أشعر بالملل من الاستمرار في تعلم السباحة	قبلي	2.8	0.41	9.49	دال
		بعدي	1.2	0.52		
36	أشعر بالضيق في تعلم السباحة	قبلي	2.85	0.37	13.31	دال
		بعدي	1.15	0.49		
37	زملائي يرون بأنني شخص أتحمل المسؤولية في تعلم السباحة	قبلي	1.35	0.49	-13.08	دال
		بعدي	2.85	0.37		
38	أجد في نفسي القدرة على تعلم السباحة	قبلي	1.2	0.41	-16.17	دال
		بعدي	2.9	0.31		
39	اتعرق عند الكلام عن تعلم السباحة	قبلي	2.7	0.47	13.08	دال
		بعدي	1.2	0.41		
40	خوفي وقلقي من الماء يقلل من اندفاعي في تعلم السباحة	قبلي	2.8	0.41	12.57	دال
		بعدي	1.15	0.49		
41	لا أثق بقدرتي على اداء حركات السباحة	قبلي	2.7	0.47	9.13	دال
		بعدي	1.15	0.37		
42	لا يتأثر تركيزي وأنتباهي من المشاكل العائلية	قبلي	1.55	0.51	-2.36	دال
		بعدي	2.05	0.83		
43	لا أخاف من الحركات الصعبة في تعلم السباحة	قبلي	1.2	0.41	-9.45	دال
		بعدي	2.65	0.49		

44	أمكاناتي البدنية تعينني على تعلم السباحة	قبلي	1.5	0.51	-10.28	دال
		بعدي	2.85	0.37		
45	لا أجد أحد يساعدني في السباحة	قبلي	2.8	0.41	8.72	دال
		بعدي	1.2	0.52		
46	أشعر بالثقة عند أداء بعض الحركات الصعبة	قبلي	1.25	0.44	-11.96	دال
		بعدي	2.85	0.37		
47	لا أحب الاختلاط بالزملاء الآخرين	قبلي	2.5	0.51	10.28	دال
		بعدي	1.15	0.37		
48	الاحباط والتردد يمنعي من تعلم السباحة	قبلي	2.8	0.41	10.51	دال
		بعدي	1.2	0.62		
49	أشعر بالنشاط والحيوية لتعلمي السباحة	قبلي	1.2	0.41	-12.57	دال
		بعدي	2.85	0.49		
50	دعم الأهل والأصدقاء يزيد من رغبتي في تعلمي السباحة	قبلي	1.35	0.49	-11.46	دال
		بعدي	2.9	0.31		
51	أشعر أنني كثير القلق من تعلم السباحة	قبلي	2.85	0.37	14.23	دال
		بعدي	1.1	0.31		
52	تشجيع الكثير من سكنة منطقتي لتعلمي السباحة	قبلي	1.2	0.41	-7.26	دال
		بعدي	2.5	0.76		
53	ثقتي في نفسي ضعيفة في تعلم السباحة	قبلي	2.75	0.44	10.1	دال
		بعدي	1.2	0.62		
54	الاصابة السابقة لا تؤثر على عملية تعلمي	قبلي	1.2	0.41	-9.45	دال
		بعدي	2.65	0.49		
55	لا أتردد في أداء المهارات الصعبة في تعلم السباحة	قبلي	1.1	0.31	-13.31	دال
		بعدي	2.8	0.52		
56	لا أحاول أن أكون متميزاً بين زملائي في تعلم السباحة	قبلي	2.55	0.6	10.47	دال
		بعدي	1.15	0.37		
57	أستهزاء زملائي بي يعيقني من تعلم السباحة	قبلي	2.9	0.31	14.23	دال
		بعدي	1.15	0.49		
58	أشعر بالخوف إذا أردت الدخول لحوض السباحة	قبلي	2.8	0.52	13.31	دال
		بعدي	1.1	0.31		
59	لا أتعب بسرعة عند تعلمي السباحة	قبلي	1.35	0.49	-6.47	دال
		بعدي	2.2	0.41		
60	لدي ثقة بنفسني لتعلم السباحة	قبلي	1.25	0.44	-8.4	دال
		بعدي	2.8	0.52		
61	لا يمانع والدي من تعلم السباحة	قبلي	1.2	0.41	-6.3	دال
		بعدي	2.5	0.76		
62	مقارنتي بزملائي الآخرين في تعلم السباحة لا يثيرني	قبلي	1.1	0.31	-14.23	دال
		بعدي	2.85	0.49		

63	بإستطاعتي بذل مجهود بدني لفترة طويلة	قبلي	1.35	0.49	-8.76	دال
		بعدي	2.5	0.51		
64	أبذل قصارى جهدي لتعلم السباحة	قبلي	1.35	0.49	-8.54	دال
		بعدي	2.8	0.52		
65	لا أشعر بالرضا عن حالتي الجسمية	قبلي	2.8	0.41	9.45	دال
		بعدي	1.35	0.49		
66	لا أستطيع تخطي الصعوبات الا بمساعدة مدربي	قبلي	2.8	0.41	11.96	دال
		بعدي	1.2	0.52		
67	أخشى التواجد داخل الماء لساعات عديدة	قبلي	2.65	0.75	6.9	دال
		بعدي	1.3	0.47		

* قيمة ت الجدولية (2.09) امام درجة حرية (20-1=19) عند مستوى دلالة 0.05.

يتضح من الجدول (5) الخاص بنتائج مقياس حالة القلق للأختبارين القبلي والبعدي. أن جميع العبارات السلبية كان الفرق لصالح متوسطات الأختبار القبلي، في حين أن جميع العبارات الإيجابية كان الفرق لصالح متوسطات الأختبار البعدي، وهذا يدل على أن حالة القلق في تعلم مهارة السباحة الحرة قد أنخفضت في المقياس مما يدل ذلك على صدق المقياس المعد من قبل الباحثان في قياس حالة القلق لتعلم مهارة السباحة الحرة لدى المبتدئين. ويعزو الباحثان ذلك أيضاً الى تعلمهم السباحة وأتقنوها من خلال تطبيق المنهاج التعليمي المستند للأسس العلمية الصحيحة والمجربة والذي كان يتلائم وقدراتهم العقلية والجسمية. حيث تضمن مفردات لموضوعات محدده لا غنى عنها في ممارسة التعلم. اضافة الى استخدام ادوات مساعدة خلال اداء الوحدات التعليمية في الساعات المقرره، أخذين بنظر الاعتبار التقويم الصائب عند اللزوم، ويعتبر البرنامج ضرورة حتمية واساسية لتحقيق افضل النتائج. وقد حاول الباحثان قدر استطاعتهما ان يلتزما بمحتوى التفاصيل ودقة المواعيد لمعالجة موضوع حالة القلق وأثرها في تعلم مهارة السباحة الحرة.

كما أن عدد الوحدات التعليمية كافية لتحقيق مستوى المرحلة الخام للحركة "بالنسبة للسباحة بين 14-16 وحدة تعليمية"⁽¹⁾. وهذا ما عمل عليه الباحثان في اجراء تجربتهما كما ان التفاعل الاجتماعي، والأجواء الجديدة التي يطغى عليها طابع الأنسجام، والألفة وملاح الفرح كون الاعمار متقاربة تؤدي نشاط تعليمي ذو خصوصية طبيعية أعطتهم دفعاً يتناسب ورغبتهم الجامحة للحصول على هدفهم وتحقيق رغبتهم التي جاءوا من أجلها كون السباحة رياضة تروحية محببة ومفضلة لدى أغلب المخلوقات وبمختلف أعمارها. وممارسيها يشعرون بالسعادة والراحة النفسية والجسمية ولا يخشون من الأحباط بسبب ممارستهم تمارين بسيطة وفق منهج ينسجم مع قدراتهم وقابلياتهم البدنية والنفسية والنتيجة كانت تخفيف ثم ازالة الخوف والقلق الذي كانوا يعانون منه قبل التعلم.

فضلاً عن إن معرفة الأسس والقواعد المعرفية للوظائف الحركية التي يؤديها الفرد في مكان أكثر أمناً واطمئناناً كالمياه الضحلة من الحوض أعطت المتعلم شحنة وثقة بالنفس. ومن ثم رفع قدرته وجهازيته لاداء سباحته بتوقيت وتوافق معاً لضربات الرجلين وحركة الذراعين والربط

(1) بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد صالح السامرائي؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984)، ص165.

السليم بينهما لتمنح الأنسيابية في الماء وتعطيها رونقاً ووقعاً جميلاً في نفوس المتعلمين. ناهيك عن توفر المكان الأمين والمناسب والبيئة الصحية في مسبح جامعي قريب من مكان سكنهم. إضافة لتوفير وسائل النقل والتجهيزات ومساعدة الزميل لزميله. ونود ان نشير بأن من أهم الحوافز التعليمية هو الرغبة والاستعداد التي يتمتع بها الفرد في تنفيذ ما يطلب منه إن كان معلماً أو مدرباً في اجادة الحركة أو إعادة تطبيقها لا سيما أنه جاء برغبته ومن تلقاء نفسه وبموافقة عائلته.

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5- الاستنتاجات:

- 1- تم أيجاد درجات معيارية لمقياس حالة القلق والتي تراوحت بين (84-148).
- 2- ظهور خمسة مستويات مختلفة لمقياس حالة القلق تتدرج بـ(عالي جداً، عالي، متوسط، منخفض، منخفض جداً).
- 3- تبين من خلال تعليم المبادئ الأساسية لحركات السباحة الحرة انخفاض حالة ومستوى القلق لدى أفراد عينة البحث، أذ كان الفرق لصالح الاوساط الحسابية للأختبار القبلي في الفقرات السلبية، في حين كان الفرق لصالح الأوساط الحسابية للفقرات الإيجابية في الأختبار البعدي.

2-5- التوصيات:

- 1- قبل الشروع في تعلم مهارة السباحة الحرة وباقي أنواع السباحة الأخرى لابد من عقد لقاءات مع المتعلمين لتوضيح بعض المفاهيم الخاطئة لأزالة حاجز القلق والخوف.
- 2- استخدام مسابح ذات مياه ضحلة في المراحل الأولى للتعلم من أجل خفض حالة القلق ورفع درجة الثقة بالنفس لدى المبتدئين.

المصادر:

- 1- بدر محمد الانصاري؛ قياس الشخصية: (الكويت، دار الكتب الحديث، 2000).
- 2- بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد صالح السامرائي؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984).
- 3- ثائر احمد غباري وخالد محمد ابو شعيره؛ سيكولوجية الشخصية،(عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2010).
- 4- حامد سليمان حمد؛ علم النفس الرياضي: (دمشق، دار العراب والنور للدراسات والنشر والترجمة، 2012).
- 5- ضياء حسن بلال؛ الاسس الفنية لتعلم السباحة: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل. ب.ت).
- 6- عمار بوحوش ومحمد محمود؛ منهاج البحث العلمي-اسس واساليب: (عمان، مكتبة المنار، 1989).
- 7- قاسم حسن حسين ويوسف لازم كماش؛ رياضة السباحة-المبادئ الانثروبومترية والفسولوجية والتدريب: (عمان، دار دار زهران للنشر، 2011).

- 8- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، منشورات، جامعة بغداد، 1987).
- 9- كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان؛ مقدمة التقويم في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1994).
- 10- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط2: (القاهرة، دار المعارف المصرية، 1975).
- 11- مصطفى احمد تركي؛ بحوث في سيكولوجية الشخصية: (الكويت، اصدرات جامعة الكويت، 1980).
- 12- مصطفى كاظم؛ رياضة السباحة تعليم- تدريب- قياس: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1982).
- 13- نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ مبادئ الاحصاء و الاختبارات البدنية والرياضية، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).
- 14-Counsilmann, E. Jams: The Science of Swiming: Peiham books, Newgersey, 1973.

الملاحق

ملحق (1)

يبين أسماء فريق العمل المساعد.

ت	الاسم	المرتبة العلمية	مكان العمل
1-	سامر محمد حمود	بكلوريوس - تربية رياضية	جامعة الانبار - كلية التربية الرياضية
2-	عمر احمد مصلح	بكلوريوس - تربية رياضية	جامعة الانبار - كلية التربية الرياضية
3-	عمر محمد عبد القادر	بكلوريوس - علوم حياة	المديرية العامة لتربية محافظة الانبار

ملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المنهاج التعليمي.

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1-	أ.م.د.	معيوف ذنون حنتوش	علم النفس الرياضي - سباحة	جامعة الموصل - كلية التربية الأساسية
2-	أ.م.د.	صفاء ذنون الامام	طرائق التدريس - سباحة	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
3-	أ.م.د.	وليد غانم ذنون	البايوميكانيك - سباحة	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
4-	أ.م.د.	مصطفى صلاح الدين عزيز	التعلم الحركي - سباحة	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية

**Easuring the State of Anxiety and Its Impact on Learning
the Skill of Free-Swimming for Ages 14-16 Years in Anbar
Province**

**Hamid Suleiman Hamad Al.Duleimy
Dureid Majeed Hameed Al-Hamdany
Al-Anbar University - College Of Physical Education**

Abstract

The research aims to identify the state of anxiety and their impact on the Learn to swim ages 14-16 years in Anbar province, being one of the negative phenomena that affect the behavior of learners. Use descriptive approaches and experimental sample of ages 14-16 years for high school students at the center of Anbar province, for the academic year 2011-2012. The sample amounted to (500) individuals representing a sample application after excluding (22) form has not been completed answers subjects. In order to find grades and levels standardized measure of anxiety in learn to swim, but the research sample Home (experimental) amounted to (20) individuals as distributed form measuring anxiety prepared by researchers and included six areas, including the area of social influence, fear of failure, self-esteem of the body, environmental factors, desire and willingness, personal style. In addition to the curriculum prepared and interesting study recommended that teachers and swimming instructors preparing psychological as the basic foundation that works to prepare learners and increase their motivation and interest in the study of factors that affect the process of teaching swimming, so as to avoid the causes that lead to anxiety.