

تأثير برنامج تروحي تعليمي في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لدى الطالبة المعلمة

م.د/ محمد نبيل اباظة

مدرس بقسم الترويح الرياضي
كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ

م.د/غادة محمد احمد الحمضي

مدرس بقسم مناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد المجال الرياضي من المجالات الأكثر تطوراً وأهمية لما له من قدرة فائقة في المساهمة في تحقيق العديد من الإنجازات لمختلف الرياضات، والتي يتم تحقيقها بمشاركة المتخصصين في المجال الأكاديمي بإزالة العقبات التي تواجه المتدربين عن طريق توظيف كافة العلوم المختلفة لخدمة المجال الرياضي وخاصة فعاليات الرياضات المائية.

وتعد الضغوط النفسية الناتجة من القلق والخوف إحدى العقبات التي تظهر عند ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تؤدي إلى انعكاسات سلبية على الأداء المهاري نتيجة القلق المستمر من الإخفاق و الخوف عند الممارسة مما يسبب حرج نفسي واعطاء الفرد انطباعات سلوكية مختلفة عما يملك من نظم وقدرات. (١٨)، (٥)

وتعرف الرابطة الأمريكية للطب النفسي (**American Psychiatric Association, 2000**) ظاهرة الخوف من الماء (فوبيا الماء) بالارتباك الملحوظ والمستمر الذي ينشأ لدى الأفراد والناتج عن التعرض لمواقف محددة وواضحة قد تم تخزينها في الذاكرة واثرت سلباً على الأفراد عند التعرض لمواقف مماثلة. (٢٣)

كما يعد الخوف في السباحة من السلوكيات التي قد تنشأ نتيجة المرور بتجربة سلبية منذ فترة مثل التعرض للغرق أو مشاهدة ارتفاع موجات البحار، حيث يتم تخزينها في الذاكرة ويتم استدعائها بمجرد التعرض لمواقف مشابهه مما قد ينشأ عنها الارتباك الذي يؤثر سلباً على التعلم واتقانه والذي يؤدي في النهاية الى فشل تعلم مهارات السباحة. (٢٥)

كما يشير (**Lachocki, 2012**) أن من أهم أسباب انتشار وتنمية ظاهرة الخوف من السباحة، تجنب الأفراد حضور دروس تعلم السباحة منذ الصغر، مما يؤدي الى تنمية ثقافة الرغبة في عدم تعلم السباحة، المرور بتجارب سيئة عند بداية تعلم السباحة مثل السقوط أو التعرض لإصابات أو توارث الخوف من اباء لديهم فوبيا تعلم السباحة مما يؤثر سلباً على ابنائهم، كما يعد الخوف من الغرق أهم الأسباب الرئيسية التي قد تعيق تعلم السباحة وتؤثر سلباً على الأداء المهاري. (٢٧)

وقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما أن المشكلة قد لا تكون فردية داخل حمام السباحة

بل يتعدى صداها الى انتقال الخوف أثناء تعلم السباحة من طالبة الى أخرى بالإيحاء أو بالمشاركة الوجدانية والعقلية، لذا يري الباحثان في حدود علمهما أنه يجب ازالة هذا العامل الذي يؤثر مباشرة على أداء مهارات السباحة عن طريق اتباع أساليب وطرق ترويحوية تكسر الحاجز النفسي بين الطالبات والوسط المائي.

ويري **قدوري** (٢٠١٥م) أن الأنشطة الترويحوية ترتبط ارتباطا وثيقا بالوعي وإذا كانت الرياضة تقوي البدن، فإن للوعي دوراً في تنوير الذهن وتنشيطه، وأن المعلومات المصاحبة للنشاط التروحيي تعد من أهم العوامل التي تؤثر على سلوك اللاعبين، كما يري **بولتون** (١٩٩٩م) أن ممارسة الأنشطة الترويحوية لها علاقة في حل العديد من المشكلات النفسية والتي منها الخوف والقلق، حيث تساهم في تخفيف حدة الخوف الناشيء عن ممارسة الرياضات المائية. (١٥)(٣٠)

في حين يري "عوض الدرسي" (٢٠٠٧م) أن البرامج الترويحوية هي الوسيلة التي من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه، والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويح لم يكن وليد الصدفة أو طريقة عشوائية بل كان تطوراً مبنياً على التخطيط العلمي، التنظيم الجيد، الإدارة الفعالة لبرامجه لذا فإن البرنامج التروحيي الجيد يحتاج إلى دراسة في تخطيطه وتنظيمه وتنفيذه ومتابعته وتقديمه. (١٣ : ١٤٣)

ويتفق كل من " كمال اسماعيل ، عز الدين جاد ، عبد المحسن العازمي " (٢٠١٢م) أن البرامج الترويحوية تعمل على تحقيق العديد من الأهداف ومنها تجديد الحيوية للمتعلمين خلال اليوم الدراسي وتنمية الشخصية وتزويدهم بالمعرفة والقيم واكتشاف المواهب المختلفة وتكوين الصداقات وتحقيق التوازن الإنفعالي للمشاركين وتعديل بعض السلوكيات والخبرات. (١٦ : ٩٦)

ومن خلال حصر الباحثان للدراسات المرجعية التي تناولت أساليب وطرق التغلب على ظاهرة الخوف من الأوساط المائية فقد لاحظ الباحثان أن الدراسات قد سلطت الضوء على برامج تعليمية وبرامج ارشاد وتوجيه نفسي ولم يتوصل الباحثان إلى دراسات تناولت تقليل الخوف من السباحة لدى فئة البحث باستخدام البرامج الترويحوية.

وتكمن مشكلة البحث في أنه بالرغم من مهارة القائمين بتعليم مادة السباحة بالكلية ومحاولتهم المستمرة في تقليل حدة الخوف لدى الطالبات من الماء حتي يسهل عليهن الإستجابة للعملية التعليمية ورفع مستوى الأداء مع توفير وسائل الأمن والسلامة إلا أنه لازال هناك العديد من الطالبات اللاتي يبدين خوفاً وقلقا من الماء مما يؤثر سلبيا على قابليتهن لتعلم السباحة بل قد وصل الأمر الى التسرب من المحاضرات، وإيماننا من الباحثان بمدى فعالية برامج الترويح في خفض درجات القلق والخوف و أهمية أن تكون هذه البرامج جزءا أساسيا في إعداد الأفراد سواء

الرياضيين أو غير الرياضيين في مجال التعليم أو التدريب نظرا لأهمية الجانب النفسي أثناء اداء مهارات الأنشطة الرياضية وخاصة السباحة، لذا قاما الباحثان بتصميم برنامج تروحي تعليمي للطالبات المعلمات بكلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ بجانب البرنامج التعليمي الذي يتم تطبيقه في محاضرات السباحة وذلك للتعرف على تأثيره على خفض درجة الخوف والقلق من الماء أثناء اداء بعض مهارات السباحة.

أهمية البحث

تظهر أهمية هذا البحث إلى الموضوع الذي يتناوله وهو البرامج الترويحية وتأثيرها في تخفيف حدة الخوف من الماء والذي قد يؤثر سلبيا عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بكفر الشيخ. وتتمثل الأهمية النظرية للبحث، في إلقاء مزيد من الضوء على أهمية البرامج الترويحية المستخدمة في تعليم بعض مهارات السباحة والتعرف على مستوى الخوف لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية الرياضية بكفر الشيخ وأهم النتائج التي قد تترتب على تقليل حدة الخوف من الماء لدى الطالبات.

كما تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث، في إيجاد وسيلة مناسبة لقياس حدة الخوف من الماء لدى الطالبات المعلمات بالإضافة الى ارتفاع مستوى الأداء عند تعلم مهارات السباحة مهاريا ونفسيا لإنجاز متطلبات التعلم تحت كافة الظروف المختلفة داخل حمام السباحة وخارجه، ومحاولة تخفيف حدة الخوف كجانب نفسي هام قد يؤثر على جوانب تعلم مهارات السباحة، علاوة على مساعدة المدربين في ايجاد برنامج تروحي من شأنه ينمي الجانب النفسي لدى الطالبات ويقلل حدة الخوف من الماء مما يحقق أقصى استفادة ممكنة من نتاج البحث.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تروحي تعليمي في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن وتحقق أهداف البحث من خلال:

- تحديد مستوى الخوف من الماء لدى الطالبات عند تعلم سباحة الزحف علي البطن.
- وضع برنامج تروحي لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ عند تعلم سباحة الزحف علي البطن.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تخفيف حدة الخوف من الماء لدى الطالبات عند تعلم سباحة الزحف علي البطن.

فروض البحث:

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

- الضابطة في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

البرنامج الترويحي التعليمي:

بأنه مجموعة منظمة من الأنشطة الحركية المختارة والالعاب الترويحية الموجهة التي يغلب عليها الطابع الترويحي، بهدف الزيادة في عنصر الإثارة ، والحد من الخوف من الماء والارتقاء بمستوى المهارات الأولية والأساسية في السباحة بطريقة غير مباشرة. (تعريف اجرائي)

الخوف (Fear):

حالة نفسية تنتاب المرء جراء تعرضه لمواقف مفاجئة وغير متوقعه تماما، اذ يكون تكيفه لهذا الموقف غير سليم بل ان الموقف المفاجيء في حد ذاته لم يتح له الفرصه الكافيه ليتكيف التكيف المرجو . (٢٤)

الخوف من الماء (Aquaphobia):

القلق والضيق الغير منطقي الذي ينشأ لمجرد التفكير في الماء أو التعرض لها والذي ينتج عنه النفور الدائم عند رؤية المسطحات المائية.(٢٦)

الطالبة المعلمة (Student teacher):

هي الطالبات الملتحقات بالفرقة الرابعة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ واللاتي يدرسون مقرر طرق تدريس السباحة.(تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية

قام الباحثان بحصر لمجموعة من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية في مجالات البرامج الترويحية المائية، الخوف في السباحة، والتي تشتمل على اسم الباحث، سنة النشر، هدف البحث وأهم النتائج، وتم عرضها مرتبة من الأقدم للأحدث.

- أحمد عبد الجيد (٢٠٠٥م)(١): بهدف دراسة تأثير برنامج تعليمي على القلق والخوف من الماء ومستوى اداء سباحة الزحف على البطن في المياه المفتوحة وكانت من أهم النتائج البرنامج التعليمي لمادة السباحة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد قد أدى الى تقليل القلق الخاص والخوف من الماء لدى المبتدئين، كما أن البرنامج أدى لتحسين مستوى الأداء

الطلابي لأداء سباحة الزحف على البطن، بالإضافة الى ملاحظة تميز الطلاب المبتدئين في الإستجابة لتعليم أداء المهارة كليا وهذا يرجع الى أن البرنامج قد أدى الى ارتفاع مستوى اداء المهارة كليا، كما تميز الطلاب المتعلمين داخل أحواض السباحة بقلة القلق الخاص والخوف من الماء عن المتعلمين داخل المياه المفتوحة.

- **نهال عبادة (٢٠٠٧م) (٢١):** بهدف دراسة فعالية برنامج للإرشاد النفسي على درجة القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، وكانت أهم النتائج انخفاض درجة القلق الخاص والخوف من الماء لطالبات المجموعة التجريبية عن الضابطة نتيجة لبرنامج الإرشاد النفسي، تحسن مستوى الأداء في السباحة بإرتفاع درجات الأداء للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الإرشاد النفسي عن المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج.

- **أسامة عبد اللطيف (٢٠١٥م) (٢):** بهدف دراسة تأثير برنامج تروحي على تعلم المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٦ - ٨ وكانت أهم النتائج أن البرنامج التروحي المقترح قد أثر ايجابيا على تحسين المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن كما أوصي بضرورة تطبيق البرامج التروحية بجانب الأساليب التدريسية والتعليمية لتحسين مستوى الأداء المهاري لطرق السباحة المختلفة.

- **الشيما عبد اللطيف (٢٠١٩م) (٨):** بهدف دراسة تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التمرينات الغرضية قد ساهم بطريقة إيجابية في تحسين أداء مهارة سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء كما تفوق البرنامج التعليمي المقترح على البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة في قدرته على التغلب على ظاهرة الخوف من الماء وتحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.

- **حسام جودة، اثار محمد (٢٠٢٠م) (٥):** بهدف دراسة تأثير برنامج تروحي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة وكانت أهم النتائج ساهم البرنامج التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند ممارسة بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات كما يتيح فرص تخفيف حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ لدى المبتدئات، و يؤثر البرنامج التروحي المائي بشكل إيجابي في تخفيف حدة الحرج الموقفي للمبتدئات ، كما يتفوق البرنامج التروحي المائي على النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الحرج الموقفي ، بالإضافة الى أن البرنامج التروحي باستخدام الوسط المائي يؤثر بشكل إيجابي في تحسين بعض القدرات مهارية لدى المبتدئات عند تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة .

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استفاد الباحثان من الدراسات المرجعية في إعداد مقياس الخوف من الماء، وضع محتوى البرنامج الترويحي التعليمي المقترح، كما تم استخدام بعض نتائج وتوصيات الدراسات المرجعية في تأكيد مشكلة البحث وفي مناقشة نتائج البحث الحالي مع نتائج الدراسات المرجعية المماثلة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، ذو التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) بإتباع القياسين القبلي والبعدي لهما.

مجتمع وعينة البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بكفر الشيخ "شعبة تدريس" للمرحلة العمرية (٢٠: ٢٢) سنة، والبالغ عددهن (١٦٩) طالبة، للعام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢م). وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث (٦٠) طالبة بالطريقة العمدية بنسبة (٣٥,٥٠%) من الطالبات من ذوات الخوف المرتفع من الماء، وتم تقسيمهن الى (٤٠) طالبة بنسبة مئوية (٢٣,٦٧%) كعينة أساسية بواقع (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة و(٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية، كما تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة بنسبة مئوية (١١,٨٣%).

جدول (١)

التوزيع العددي والنسبة المئوية لعينة البحث

النسبة المئوية	طالبات كلية التربية الرياضية	البيان
١١,٨٣%	٢٠ طالبة	العينة التجريبية
١١,٨٣%	٢٠ طالبة	العينة الضابطة
١١,٨٣%	٢٠ طالبة	العينة الاستطلاعية
٣٥,٥٠%	٦٠ طالبة	العدد الإجمالي للعينة
٦٤,٥٠%	١٠٩ طالبة	باقي أفراد المجتمع
١٠٠%	١٦٩ طالبة	اجمالي مجتمع عينة البحث

مواصفات وشروط اختيار عينة البحث:

- أن تكون الطالبات من الفرقة الرابعة شعبة تدريس بكلية التربية الرياضية بكفر الشيخ.
- أن تشترك الطالبات بإنتظام في أثناء تعليم مهارات السباحة بحمام السباحة.
- أن تكون الطالبات من ذوات الخوف من الماء.
- أن توافق الطالبات على تطبيق المقياس قبل وبعد البرنامج المقترح.

- أن توافق الطالبات على الاشتراك في البرنامج الترويحي التعليمي.
اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية:

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية والدرجة الكلية لمقياس الخوف من الماء في القياس القبلي باستخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط ومعامل الالتواء قبل تطبيق البرنامج الترويحي التعليمي المقترح.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في المتغيرات الأولية

(ن=٦٠)

م	المتغيرات الأولية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الوزن	كجم	٧٠,٥٣	١,٤٠	٧٠,٠٠	٠,٤١
٢	الطول	سم	١٦٩,٢١	٠,٧٣	١٦٩,٨٥	٠,٥٨
٣	السن	سنة	٢١,٦٨	٠,٢٣	٢١,٣٠	١,٠٩
	أجمالي الدرجات التي تعبر عن شدة الخوف من الماء	درجة	١٤,١٢	١,٣٣	١٤,٥٠	٠,٤٤

يتبين من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية والإستطلاعية في المتغيرات الأولية ومقياس الخوف من الماء، تتراوح ما بين (+٣، -٣)، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات، وبالتالي تقع بيانات العينة تحت المنحنى الاعتدالي أي تتبع التوزيع الطبيعي.
تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية:

تم التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية (الضابطة والتجريبية) بالدرجة الكلية لمقياس الخوف من الماء في القياس القبلي باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقبليتين قبل تطبيق البرنامج الترويحي التعليمي المقترح.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الخوف من الماء وأبعاده

(ن=٦٠)

م	الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	إجمالي الدرجات التي تعبر عن شدة الخوف من الماء	١٤,٨٨	١,٩٤	١٤,٩٥	١,٦٥	٠,٢٦

قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتبين من الجدول (٣)، وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الخوف من الماء، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية.

أدوات جمع البيانات:

- استعان الباحثان في جمع بيانات البحث بالأدوات الآتية
- مقياس الخوف من الماء (تم تعريبه من قبل الباحثان) ملحق (٣).
- البرنامج الترويجي التعليمي (إعداد الباحثان) ملحق (٦).
- بطاقة ملاحظة تقييم المستوى المهارى لسباحة الزحف على البطن ملحق (٧).

أولا مقياس الخوف من الماء :

بالإضطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت جانب الخوف من الماء قاما الباحثان بتعريب المقياس الحديث المقنن لميسي مي (Misimi et al. 2020) (٢٨) ملحق (٢) والمكون من ٢٠ فقرة في صورته النهائية بعد التعريب ملحق (٣) وذلك للأسباب التالية:

- قام موسي مي بإخباره على متوسط أعمار عينة مشابهة لعينة البحث قوامها (٢٠٧٤) فرد كمقياس مساعد لمعلمي السباحة والمدربين في الكشف عن الأفراد الذين لديهم درجات من الخوف من الماء أثناء السباحة.
- تم تقنين المقياس من قبل ميسي مي باستطلاع آراء الخبراء في علم النفس الرياضي والخبراء في السباحة والمدربين وقد قام بإعادة صياغة المقياس.
- تم التأكد من معاملته إحصائياً بالأساليب الإحصائية السليمة التي تثبت صلاحيته لفئة عينة البحث وإعطائه بيانات دقيقة وذلك بإيجاد قيمة معامل الفا لكرونباخ حيث بلغت (٠,٨٣١) لعدد (٢٠) مفردة مما يثبت فعاليتها في قياس حدة الخوف من الماء.

وللتأكد من صلاحية المقياس على عينة البحث قاما الباحثان بالخطوات التالية:

إيجاد صدق التمايز:

بالتحقق من الصدق باستخدام صدق التمايز بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة حيث كان قوام كل منها (٢٠) طالبة حيث تم إيجاد دلالة الفروق بين متوسطي قياسي المجموعتين باستخدام اختبار ت للمجموعات المستقلة كما في جدول (٤).

جدول (٤)

معامل صدق مقياس الخوف من الماء بطريقة صدق التمايز

$$n_1 = n_2 = 20$$

م	الأبعاد	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	إجمالي الدرجات التي تعبر عن شدة الخوف من الماء	٩,١٥	١,٤٦	١٥,٤٠	١,٣٥
					١٤,٠٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وعند طرف واحد = ١,٠٢

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيمة ت المحسوبة لإجمالي الدرجات التي تعبر عن شدة

الخوف من الماء أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وعند طرف واحد، مما يثبت أن الإختبار لديه القدرة على التمييز بين المجموعتين، حيث يتضح ذلك من خلال دلالة الفروق الإحصائية، مما يبرهن على صدق الإختبار من خلال قدرته على التمييز بين الطالبات من حيث شدة خوفهن من الماء.

إيجاد معامل الثبات:

حيث قاما الباحثان بالتأكد من ثبات المقياس بإستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية (٢٠) طالبة و إعادة تطبيقه على نفس المجموعة خلال أسبوع من التطبيق الأول لحساب معامل الثبات، حيث يدل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى على ثبات الإختبار.

جدول (٥)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى مقياس شدة الخوف من الماء لدى العينة الاستطلاعية لبيان معامل الثبات

ن = ٢٠

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ت) المحسوبة (ر)	قيمة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	إجمالى الدرجات التى تعبر عن شدة الخوف من الماء	١٥,١٥	٠,٨١	١٥,٢٠	١,٠١	٠,١٩	٠,٨٧٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وعند طرفين = ٠,٦٥٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وعند طرفين = ٢,٤٢١

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الإرتباط المحسوبة بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس شدة الخوف من الماء أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت ٠,٦٥٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ كم أن الفروق بين القياسين الأول والثانى كانت غير دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات المقياس.

ثانياً البرنامج الترويحي التعليمي:

تم اتباع الخطوات التالية لإعداد البرنامج الترويحي التعليمي:

١- تحديد الأهداف العامة للبرنامج المقترح، حيث يهدف الى تقليل حدة الخوف من الماء عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ

٢- وضع أسس ومعايير البرنامج الترويحي التعليمي كالتالى:

- البرنامج الترويحي المقترح يحتوى على ألعاب مائيه تتناسب مع مهارات السباحة المراد تعلمها.
- يتدرج البرنامج الترويحي التعليمي المقترح من السهولة الى الصعوبة ومن البسيط الى المركب عند شرح وتنفيذ مهارات السباحة.
- تتميز الوحدات الترويحية بالتنوع مع عدم التركيز على نمط ثابت.
- يتميز البرنامج الترويحي التعليمي المقترح أن له زمن محدد ويمكن تطبيقه بالإمكانات المتاحة.
- ان يستخدم الجانب الضحل ومتوسط العمق عند اداء الالعاب الترويحية المائية.
- يتحقق لدى البرنامج الترويحي التعليمي المقترح عوامل الأمن والسلامة داخل الماء وخارجها.
- يتسم البرنامج الترويحي التعليمي بالتشويق والإثارة مع مساعدته فى تقليل حدة الخوف من الماء.

٣- وضع محتوى البرنامج الترويحي التعليمي:

قام الباحثان من خلال الاطلاع علي العديد من المراجع والابحاث والدراسات العلمية بمجال برامج الترويح المائي وتدريب السباحة مثل: **حمد الزايد (٢٠٢١م) (٦)**، **عمر بدر، محمد حسين (٢٠٢١م) (١٢)** ، **محمد رخا، محمد عزت (٢٠٢٠م) (١٩)** ، **اسلام منصور وهناء محمود (٢٠١٩م) (٣)** بهدف تصميم مجموعة من الالعاب الترويحية التي تناسب افراد العينة والمهارات المراد تعلمها والادوات المتاحة والامكانات والاستفادة في تحديد عدد الوحدات ومدة البرنامج المقترح.

وقد تم اختيار وصياغة مجموعة من الالعاب الترويحية المائية لعدد وحدات البرنامج الترويحي والهدف التعليمي والمدة الزمنية، للعرض علي الساده الخبراء المتخصصين في مجال الترويح وطرق التدريس والتدريب للرياضات المائية وعلم النفس الرياضي ملحق(١) والبالغ عددهم (٨) خبراء لإبداء الراي عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية: (مناسب، غير مناسب، أرى التعديل)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة للأهداف التعليمية والالعاب الترويحية الخاصة بالجزء الرئيسي وقد ارتضى الباحثان بنسبة (٧٥٪) فاكثر من راى الخبراء للقبول. (ملحق ٥)

لذا اشتمل البرنامج المقترح علي (١٢) وحدة ترويحية تشتمل علي جزء تعليمي بالوحدة ويحتوي علي شرح المهارة واداء نموذج صحيح ومشاهده الفيديوهات المختلفة وعرض الاخطاء الشائعة ، و(٢٤) لعبة ترويحية مائية بالجزء الرئيسي بالإضافة الي العاب ترويحية (الجزء التمهيدي - الجزء الختامي) بمصاحبة الموسيقى، تم تطبيقها فعليا خلال (١٢) اسبوع بواقع

وحدة كل اسبوع لمدة ثلاثة أشهر متدرجة في الزمن.

٤- تصميم اجزاء الوحدة الترويحية التعليمية:

تم تقسيم اجزاء الوحدة الترويحية التعليمية الى ثلاثة اجزاء:

أولا الجزء التمهيدي (زمن ١٠ دقائق)

عبارة عن جزء تحضيرى يتم تنفيذه عند البدء ، حيث يشتمل على مجموعة من الالعاب الترويحية تتم خارج الوسط المائي بمصاحبة الموسيقى يشترك فيها المعلمات في وقت واحد ، بغرض الاعداد من كافة الجوانب والاحماء الجيد لتلافي الاصابات اثناء الجزء الرئيسي.

ثانيا الجزء الرئيسي (زمن ٣٠ - ٤٥ دقيقة)

وتم تقسيمه الى فترتين فترات:

الفترة الاولى: وهي نشاط تعليمي وشرح وعمل نموذج للمهارة المراد تعلمها وتقديم نموذج توضيحي باستخدام الأساليب الحديثة كالفديوهات التعليمية وتقسيم المهارة الى اجزاء لكي تستطيع الطالبة المعلمة التعرف علي الأداء الصحيح والمسار الصحيح للحركات وعرض الأخطاء الشائعة حتي لا تؤديها المعلمات داخل الوسط المائي.

الفترة الثانية: وهي تثبيت المعلومات والمعارف وتطبيق بعض المهارات الخاصة بالسباحة الحرة عن طريق استخدام مجموعة من الألعاب الترويحية المائية التي تم إعادة صياغتها لتتناسب مع مهارات تعلم السباحة الحرة، بغرض تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية بكفر الشيخ.

ثالثا الجزء الختامي (زمن ٥ دقائق)

عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية تتم خارج الوسط المائي بمصاحبة الموسيقى يشترك فيها المعلمات في وقت واحد عند نهاية الوحدة الترويحية، بغرض التهدئة والعودة بالجسم الي الحالة الطبيعية.

٥- تحديد الامكانيات المستخدمة بالبرنامج الترويحي التعليمي:

تتمثل الادوات اللازمة لتطبيق محتوى البرنامج الترويحي التعليمي وتحقيق هدف

البحث الي:

- الامكانيات البشرية: (المعلم - الطالبات المعلمات - اخصائي اسعافات اولية- منقذ او اكثر)
- الامكانيات المادية: (جهاز موسيقي - سماعات- جهاز لاب توب- لوحات طفو- ساعة ايقاف- احبال- صافرة - اطواق - زلط - بالونات - كرات طبية)

٦- تحديد الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي التعليمي:

اشتمل برنامج الألعاب الترويحية التعليمية علي (١٢) وحدة بواقع (١) وحدة اسبوعيا ولمدة (١٢) اسبوع وزمن كل وحده تراوح من (٤٥: ٦٠) دقيقة، علي ان تتم الزيادة في زمن الوحدة بتدرج طوال فترة البرنامج وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

الإطار العام للبرنامج الترويحي التعليمي (١٢ وحدة ترويحية- ١٢ أسبوع - زمن ٦٤٠ دقيقة)

زمن و أجزاء الوحدة الترويحية التعليمية (ق)			زمن الأسبوع / الوحدة (ق)	الأسابيع / الوحدات
الجزء الختامي	الجزء الرئيسي	الجزء التمهيدي		
٥	٣٠	١٠	٤٥	١
٥	٣٠	١٠	٤٥	٢
٥	٣٥	١٠	٥٠	٣
٥	٣٥	١٠	٥٠	٤
٥	٣٥	١٠	٥٠	٥
٥	٣٥	١٠	٥٠	٦
٥	٤٠	١٠	٥٥	٧
٥	٤٠	١٠	٥٥	٨
٥	٤٥	١٠	٦٠	٩
٥	٤٥	١٠	٦٠	١٠
٥	٤٥	١٠	٦٠	١١
٥	٤٥	١٠	٦٠	١٢

ثالثا: بطاقة ملاحظة تقييم مستوى مهارة سباحة الزحف على البطن

تم تصميم بطاقة ملاحظة مكونة من (٥) محاور للمساعدة في تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن حيث كانت محاورها (الطفو و الإنزلاق على البطن، ضربات الرجلين، حركات الذراعين، التنفس المنتظم، أداء مهارة سباحة الزحف على البطن ككل)، وقد تم إختيار المحاور بعد الملاحظة الدقيقة من خلال عمل الباحثان على توقف الأداء السليم لهذه المحاور بدرجة كبيرة على شدة الخوف من الماء وقد تم تقنينها بإعطاء ٢٠ درجة لكل محور من محاور الإستمارة عند الأداء الأمثل وتندرج الى الأقل عند ايجاد صعوبات في التنفيذ الصحيح وتم تقييم الطالبات من خلال متخصصين بالمجال. ملحق (٧)

خطوات تطبيق مقياس الخوف من الماء والبرنامج الترويحي التعليمي المائي:

أولاً: الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بتطبيق مقياس الخوف من الماء على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة

من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم السبت الموافق (٢٠٢١/١٠/٢م)، وذلك للتأكيد على وضوح مفرداته ومدى فهم الطالبات لها وكخطوة أولية مساعدة لتقنين ثبات المقياس

- الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إعادة تطبيق مقياس الخوف من الماء على العينة الاستطلاعية بعد فترة زمنية (٧) أيام، وذلك يوم السبت الموافق (٢٠٢١/١٠/٩م)، وذلك لتحديد معامل ثبات المقياس من خلال قياس قيمة الارتباط بين تطبيق العينة الإستطلاعية الأولى والعينة الإستطلاعية الثانية.

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

تم إجرائها على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم الإثنين الموافق (٢٠٢١/١٠/١١م)، واستهدفت تطبيق وحدة ترويحية من البرنامج التعليمي الترويحي بغرض الوقوف على مدى مناسبة الوحدة المقترحة للفئة العمرية المستهدفة، التعرف على الإمكانيات والأدوات المساعدة للتطبيق، تحديد الزمن الأمثل للوحدة المقترحة، كيفية توزيع المهام داخل الوحدة المقترحة، وقد استفاد الباحثان من الدراسة الإستطلاعية الثالثة في ضبط الزمن الأمثل للوحدة وللبرنامج ككل بالإضافة للتأكد على توافر الإمكانيات، وإيجاد حلول لبعض المشكلات التي قد تطرأ أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

- القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلي لمقياس الخوف من الماء والمتغيرات الأولية (الوزن، الطول والسن) على عينة أساسية قوامها (٤٠) طالبة، وذلك يوم الثلاثاء الموافق (١٢ / ١٠ / ٢٠٢١م)، وقبل تطبيق البرنامج الترويحي.

- تطبيق البرنامج الترويحي:

تم تنفيذ البرنامج الترويحي التعليمي لتخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لدى طالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية بكفر الشيخ وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢١/١٠/١٣م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢١/١٠/١٣م)، لمدة (١٢) أسبوع بواقع وحدة ترويحوية أسبوعية في ثلاثة أشهر.

- القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدي لمقياس الخوف من الماء والمستوى المهاري لبعض مهارات سباحة الزحف على البطن على العينة الأساسية، وذلك يوم الأحد الموافق (١٦ / ١٠ / ٢٠٢١م)، وبعد الانتهاء من الأسبوع (الثاني عشر) في البرنامج الترويحي التعليمي.

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحثان برنامج التحليل الإحصائي SPSS لقياس المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، نسب التحسن، مع ايجاد قيم ت لتحديد قيم دلالة الفروق بين متوسطى عينيتين مترابطتين ومستقلتين.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

فى ضوء منهج و إجراءات البحث ومن خلال ما تم تطبيقه والنتائج المتحصل عليها يعرض الباحثان النتائج المتحصل عليها وفقا لفروض البحث كما يلي:

عرض وتفسير ومناقشة الفرض الأول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مقياس الخوف من الماء وبعض مهارات سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الخوف من الماء ومستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن

(ن=٢٠)

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن (%)
			ع±	س	ع±	س				
١	مقياس الخوف من الماء	درجة	١٥,٥٦	٠,٩٣	١٢,٢٤	١,٢٦	٣,٣٢	٠,٤١	**٦,٧٩	١٦,٦٠
٢	الطفو والإنزلاق على البطن	درجة	٨,٨٥	١,٥٠	١٠,٩٠	٠,٩٧	٢,٠٥	٠,٣٩	**٥,٢٠	١٠,٢٥
٣	ضربات الرجلين	درجة	٨,٤٠	١,٠٩	١٠,٠٥	٠,٩٤	١,٦٥	٠,٣٣	**٤,٩٣	٨,٢٥
٤	حركات الذراعين	درجة	٦,٨٠	١,٠٥	٧,١٥	١,٢٣	٠,٣٥	٠,٢٩	١,١٩	١,٧٥
٥	التنفس المنتظم	درجة	٩,٩٥	٠,٦٠	١٠,١٥	٠,٨٧	٠,٢٠	٠,١٩	١,٠٧	١,٠٠
٦	أداء سباحة الزحف على البطن بالشكل الصحيح	درجة	١٠,٣٠	٠,٩٢	١١,٨٥	١,١٤	١,٥٥	٠,٢٦	**٦,٠٥	٧,٧٥

*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تخفيف حدة الخوف من الماء عند أداء سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي حيث بلغ معدل التحسن الى ١٦,٦٠٪، حيث إن قيمة(ت) المحسوبة (٦,٧٩) وهذه القيمة معنويه عند مستوى ٠,٠٥ كذلك كانت هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند أداء مهارات (الطفو والإنزلاق على البطن - ضربات الرجلين - أداء سباحة الزحف على البطن بالشكل الصحيح) بمعدلات تحسن (١٠,٢٥ - ٨,٢٥ - ٧,٧٥) على

الترتيب، حيث أن استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبقه الباحثان على أفراد المجموعة الضابطة المستهدفة والتي لها درجات عالية من الخوف من الماء بالإعتماد على الشرح اللفظي وتقديم مجموعة من الخطوات التعليمية المتدرجة بالإضافة الى تقديم التغذية الراجعة والتكرار قد أثر ايجابيا على تعلم بعض مهارات سباحة الزحف على البطن في حين لم يظهر أثرا واضحا على بعض المهارات الأخرى، بالإضافة لحدوث تحسنا طفيفا في تقليل حدة الخوف من الماء لدى الطالبات والذي يرجع بدرجة كبيرة الى تحفيز الطالبات على نزول الماء أثناء أداء مراحل تعلم سباحة الزحف على البطن.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من **حمد الزايد (٢٠٢١م) (٦)**، **عمر بدر، محمد حسين (٢٠٢١م) (١٢)** حيث أشاروا إلى أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي على تنمية القيادة والتبعية وتنمي جميع جوانبه البدنية والعقلية واللغوية والنفسية والاجتماعية، تنمية الصفات المختلفة كالشجاعة التي تساعد على مواجهة الخوف من المياه لدى الطالبات، وتشير **ليلى الهنشي (٢٠١٣م) (١٧)** و **عزة بدر (٢٠١٤م) (١٠)** أن اتباع الطرق التقليدية بالإعتماد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العلمي قد يؤدي الى استيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل ايجابي، كما تري **أمال علي (٢٠١٣م) (٤)** أن النمط التقليدي بالتعلم يجعل لوجود المعلم وتعليماته أهمية كبيرة، مما قد يؤثر إيجابياً في عملية التعليم، في حين يشير كلا من **وفيقه سالم (٢٠٠١م) (٢٢)** و **مهدي محمود (٢٠٠٢م) (٢٠)** أن تعديل سلوك المتعلمين يكون مرتبط بدرجة كبيرة بالممارسة والتمرين اللذان يؤديان الى التكيف في المواقف الجديدة،

عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الخوف من الماء وبعض مهارات سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الخوف من الماء ومستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن

(ن=٢٠)

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن (%)
			ع±	س	ع±	س				
١	مقياس الخوف من الماء	درجة	١٥,١٠	١,٠٢	٦,٦٠	٠,٨٨	٨,٥٠	٠,٢٩	**٢٩,٧٦	٤٢,٥٠
٢	الطفو والإنزلاق على البطن	درجة	٩,٠٥	١,٣١	١٥,٧٠	٠,٩٧	٦,٦٥	٠,٣٩	**١٧,٢٤	٣٣,٢٥
٣	ضربات الرجلين	درجة	٨,٩٠	١,٠٢	١٤,٧٥	٠,٧٩	٥,٨٥	٠,٢٦	**٢٢,١٣	٢٩,٢٥

تابع جدول (٨)

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن (%)
			س	ع±	س	ع±				
٤	حركات الذراعين	درجة	٧,٣٠	٠,٨٠	١٥,٧٠	١,١٧	٨,٤٠	٠,٢٩	**٢٨,٥٩	٤٢,٠٠
٥	التنفس المنتظم	درجة	٩,٩٠	٠,٩٧	١٧,٢٠	٠,٦٢	٧,٣٠	٠,٢٦	**٢٧,٨٠	٣٦,٥٠
٦	أداء سباحة الزحف على البطن بالشكل الصحيح	درجة	١٠,٢٥	١,٠٧	١٦,٨٠	١,٠١	٦,٥٥	٠,٢٩	**٢٢,٩٥	٣٢,٧٥

*معنويه عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تخفيف حدة الخوف من الماء بإنخفاض الدرجات المعبرة عن الخوف من الماء عند أداء سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي حيث بلغ معدل التحسن ٤٢,٥ % حيث إن قيمة (ت) المحسوبة (٢٩,٧٦) وهذه القيمة معنويه عند مستوى ٠,٠٥، كذلك كانت هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند أداء جميع مهارات سباحة الزحف على البطن بمعدلات تحسن تراوحت من ٢٩,٢٥ إلى ٤٢,٠٠ %.

ويرجع الباحثان هذه النتيجة الإيجابية الى التأثير المباشر للبرنامج الترويحي التعليمي المقترح حيث أدى البرنامج مبدأيا الى تقليل حدة الخوف من الماء وبناء على ذلك كانت هناك سلاسة عند أداء مهارات سباحة الزحف على البطن وانسيابيه وتوافق مع ازدياد الثقة من خلال ممارسة الألعاب الترويحية في الماء والذي بدوره أدى الى تحسن ملحوظ في أداء المهارات بالإضافة الى تحقيق ظهور أمثل وانسيابية عند أداء المهارة ككل، ويذكر اسلام منصور وهناء محمود (٢٠١٩م) ان الترويح والبرامج الترويحية لها عظيم الاثر علي المشاركين في تنمية بعض الجوانب لدي الافراد تساعد في تنمية الشخصية ومستوي القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية، ويرى صادق الحايك وجابر عبد السلام (٢٠٠٤م) (٩) أن الشعور بالأمان داخل الماء مع زيادة ثقة المتعلمات ينعكس ايجابيا على صحة الأداء وحسن التعامل مع الوسط المائي، كما ترى الشيماء عبد اللطيف (٢٠١٩م) (٨) أن انخفاض مستوى الخوف من الماء يساهم بدرجة كبيرة في اختصار الوقت والمجهود اللازمان لتحقيق الأهداف المرجوه من التعلم حيث تكون الأهداف أكثر وضوحا مما يخلق الدوافع المؤثرة الفعالة ويسمح بمزيد من الإيجابية في الأداء، كما تشير دراسة (Rahman et al 2011) (٣١)، (Pharr, j et al 2018) (٢٩) بأن هناك ارتباط وثيق بين حدة الخوف من الماء ومستوى الأداء المهارى المستخدم فى طرق السباحة فكلما زادت حدة الخوف وفوبيا الماء لدى المتعلمات انخفض مستوى الأداء المهارى عند أداء طرق السباحة. كما تتفق النتيجة المتحصل عليها مع ما تحصلت عليه غيداء عبيدات

(٢٠٠٦م) (١٤) أن تقليل حدة الخوف من الماء أثناء أداء طرق السباحة لا يؤدي فقط الى تقليل عدد محاولات التعلم بل يؤدي ايضا الى رفع المستوى المهاري وتقليل الزمن اللازم للتعلم مما يحقق الفرض الثاني.

عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعتي الضابطة والتجريبية في مقياس الخوف من الماء ومستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن

(ن=٢٠)

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن (%)
			ع±	س	ع±	س				
١	مقياس الخوف من الماء	درجة	١٢,٢٤	١,٢٦	٦,٦٠	٠,٨٨	٥,٦٤	٠,٣٤	**١٩,٥٥	٢٨,٢٠
٢	الطفو والإنزلاق على البطن	درجة	١٠,٩٠	٠,٩٦	١٥,٧٠	٠,٩٧	٤,٨٠	٠,٣١	**١٥,٥٩	٢٤,٠٠
٣	ضربات الرجلين	درجة	١٠,٠٥	٠,٩٤	١٤,٧٥	٠,٧٩	٤,٧٠	٠,٢٧	**١٧,١٠	٢٣,٥٠
٤	حركات الذراعين	درجة	٧,١٥	١,٢٣	١٥,٧٠	١,١٧	٨,٥٥	٠,٣٨	**٢٢,٥٣	٤٢,٧٥
٥	التنفس المنتظم	درجة	١٠,١٥	٠,٨٨	١٧,٢٠	٠,٦٢	٧,٠٥	٠,٢٤	**٢٩,٤٧	٣٥,٢٥
٦	أداء سباحة الزحف على البطن بالشكل الصحيح	درجة	١١,٨٥	١,١٤	١٦,٨٠	١,٠١	٤,٩٥	٠,٣٤	**١٤,٥٩	٢٤,٧٥

*معنويه عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف حدة الخوف من الماء بإنخفاض الدرجات المعبرة عن الخوف من الماء عند أداء سباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ معدل التحسن ٢٨,٢٠% حيث إن قيمة (ت) المحسوبة (١٩,٥٥) وهذه القيمة معنويه عند مستوى ٠,٠٥ كذلك كانت هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند أداء جميع مهارات سباحة الزحف على البطن بمعدلات تحسن تراوحت من ٢٣,٥٠ الى ٤٢,٧٥%. ويرى الباحثان أن الأنشطة والألعاب الترويحية كانت حلقة وصل في التغلب على ظاهرة الخوف من الماء لدى الطالبات المصاحبة لأداء سباحة الزحف على البطن حيث أن التأثير الإيجابي لوحدات البرنامج الترويحي التعليمي الذي تم تطبيقه على الطالبات ، بالإضافة إلى محتوى الوحدة الترويحية قد

سببا وجود معدلات تحسن معنوية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تم استخدام الطرق التقليدية معها، وتتفق النتائج المتحصل عليها مع نتائج دراسات كلا من حنان المرسي (٢٠١٤م) (٧) وعلى محمد (٢٠١٥م) (١١) والتي تؤكد جميعها على الأثر الإيجابي لممارسة الألعاب الترويحية كوسيلة فعالة في تحسين مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية لدى الأفراد الممارسة لها مما يبرهن على صحة الفرض الثالث.

استنتاجات البحث:

يستنتج الباحثان في ضوء النتائج المتحصل عليها ما يلي:

- يساهم النمط التقليدي لتعلم طرق السباحة في تقليل حدة الخوف الى حد ما لدى الطالبات عند اداء مهارات السباحة
- يؤثر البرنامج الترويحي التعليمى بشكل فعال فى تقليل حدة الخوف لدى الطالبات أثناء أداء مهارات السباحة.
- يظهر البرنامج الترويحي التعليمى تفوقا معنويا على النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الخوف من الماء وتحسين المستوى المهارى لمهارة سباحة الزحف على البطن لدى الطالبات.
- البرنامج الترويحي التعليمى يؤثر بشكل إيجابي فى رفع مستوى الأداء المهارى عند أداء سباحة الزحف على البطن.

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث؛ يوصي الباحثان بما يلي:

- الاسترشاد بالبرنامج التعليمى الترويحي فى تخفيف حدة الخوف لدى الطالبات أثناء أداء مهارات السباحة.
- تطوير منهاج طرق تدريس الرياضات المائية بإدخال برامج ترويحية تعليمية للحد من أو تقليل ظاهرة الخوف من الماء عند ممارسة طرق السباحة.
- إعداد وصقل الطالبة المعلمة وتدريبها على تصميم برامج ترويحية تساهم بدرجة كبيرة فى تحسين المستوى المهارى أثناء أداء طرق السباحة.
- تزويد العاملين بمجال الرياضات المائية بالمعلومات والمعارف حول أهم المشكلات النفسية التي تواجه الممارسين ، للتغلب عليها باستخدام الأساليب العلمية المقننة .
- إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة تدرس الارتباط الفسيولوجى بين مستوى الأداء المهارى لطرق السباحة والمشكلات النفسية التي قد تواجه الطالبات أثناء التعلم.

قائمة المراجع العلمية

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. أحمد محمد عبد الجيد (٢٠٠٥م). تأثير برنامج تعليمي على القلق والخوف من الماء ومستوى اداء سباحة الزحف على البطن فى المياه المفتوحة، *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*، المجلد (١٠)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية- جامعة بورسعيد، ص: (١ - ٢٣).
٢. أسامة عبد الحميد عبد اللطيف (٢٠١٥م). تأثير برنامج ترويجي على تعلم المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٦ - ٨، *مجلة بحوث التربية الرياضية*، المجلد (٥٢)، العدد (٩٨)، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة الزقازيق، ص: (١٧٨ - ١٩٢).
٣. اسلام منصور عبد المنعم وهناء محمود علي(٢٠١٩م). تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الوسط المائي علي تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، *مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، المجلد (٣)، العدد(٤٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ص: (٣١٦-٣٦٣).
٤. أمال علي مصباح(٢٠١٣م). فاعلية استخدام النموذج التوليدى فى تنمية مهارات معالجة المعلومات والكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب الدارسين لمادة علم الاجتماع فى المرحلة الثانوية، *مجلة البحث العلمي في التربية* ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس ص (٥٩٥ - ٦٠٩).
٥. حسام عبد العزيز جودة، آثار حسن محمد(٢٠٢٠م). تأثير برنامج ترويجي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات، *مجلة أسيوط لعلوم وفنون جامعة أسيوط*، المجلد (٣)، العدد (٥٢) - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط، ص : (١٣٤ - ١٦١).
٦. حمد سالم الزايد(٢٠٢١م). برنامج ترويجي مائي مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، *مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة*. المجلد (٤) العدد (١) - كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان، ص : (١٦ - ٣٢).
٧. حنان المرسي (٢٠١٤م). تأثير الألعاب المائية على الخوف من الماء وتعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٨. الشيماء السيد عبد اللطيف (٢٠١٩). تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين، *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٨٦)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان، ص: (٦٠٢ - ٦٢٥)*.
٩. صادق خالد الحايك و عبد السلام حسين جابر (٢٠٠٤). أثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهارى فى السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الإجتماعى للرجال متوسطى العمر، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد (١٨) العدد (٢)، الأردن، ص: (٥٦٢ - ٥٩٨)*.
١٠. **عزة كمال بدر (٢٠١٤)**. تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة أسيوط ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية-جامعة أسيوط.
١١. على محمد عشري (٢٠١٥). تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، *رساله دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا*.
١٢. عمر بدر حسين (٢٠٢١). فعالية برنامج تروحي تعليمي للمهارات الأساسية للسباحة الحرة على إحجام أطفال الداون عن التعلم، *مجلة علوم الرياضة، بحث تحت الطباعه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا*.
١٣. عوض عبد الله الدرسي (٢٠٠٧). فلسفة الترويح ومجالاته، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
١٤. غيد مندوب عبيدات (٢٠٠٦). أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق كسمة وكحاله لدى طالبات كلية التربية الرياضية فى جامعة اليرموك ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، عمان، جامعة الأردن.
١٥. قدوري محمد حسنين (٢٠١٥). الوعي التروحي الرياضي لدي مشرفي الأنشطة بالمرحلة الثانوية في جمهورية العراق، *رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة*.
١٦. كمال اسماعيل ، عز الدين جاد ، عبد المحسن العازمي (٢٠١٢): الترويح الرياضى للشباب، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٧. ليلي محمد الهنشيرى (٢٠١٣). تأثير التمرينات الغرضية باستخدام الإيقاع فى فترتى الصباح والراحة على تنمية بعض القدرات البدنية والنواحي الوجدانية وعلاقتها بمستوى

- التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
١٨. محمد إبراهيم الذهبي (٢٠١٧م). بناء مقياس الخبرة الترويحية للاعبين الرياضات الفردية والجماعية، مجلة جامعة أسيوط لعلوم الرياضة والأدب، المجلد ، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط، ص (٢٦٤-٢٧٧).
١٩. محمد حسن رخا، محمد كمال عزت (٢٠٢٠م). تأثير استراتيجية التعلم المقلوب على المستوى المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان مجلد (٨٩) العدد (٤)، ص: (٣٠١ - ٣٢٢).
٢٠. مهدي محمود سالم (٢٠٠٢م): تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢١. نهال صلاح الدين عبادة (٢٠٠٧م): فعالية برنامج للإرشاد النفسي على درجة القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق المؤتمر العلمي الدولي الثاني - التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعليم ، المجلد (٢)، العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق، ص : (١٣٦ : ١٧٨).
٢٢. وفيفة مصطفى سالم (٢٠٠١م): تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية، الجزء الأول منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً المراجع باللغة الأجنبية

23. American Psychiatric Association [APA]. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
24. Becker, E. S., Rinck, M., Türke, V., Kause, P., Goodwin, R., Neumer, S., et al. (2007). Epidemiology of specific phobia subtypes: findings from the Dresden Mental Health Study. **European Psychiatry**, Volume (22) Issue (2). Pp: (69 – 74). <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2006.09.006>
25. Faria, R., Gutierrez, L., Sobrinho, F., Miranda, I., Reis, J., Dias, E., Sartori, C. & Moreira, D. (2016). Effects of the swimming exercise on the consolidation and persistence of auditory and contextual fear memory, **Neuroscience Letters**, Volume (628). Pp(2016) (147-152). <https://doi.org/10.1016/j.neulet.06.020>
26. Graham, J., & Gaffan, E. A. (1997). Fear of water in children and adults: Etiology and familial effects. **Behavior Research and Therapy**, Volume (35) Issue (2). Pp: (91–108. doi: 10.1016/S0005-

- 7967(96)00086-1
- 27.Lachocki, T. M. (2012). More Swimmers Will Result in a Healthier Society, Fewer Drownings and Reduced Healthcare Costs, **Washington, DC: WCP**,
<https://wcpone.com/2012/08/05/swimmers-will-result-healthier-society-fewer-drownings-reduced-healthcare-costs/>
- 28.Misimi, F., Kajtna, T., Misimi, S. & Kapus, J. (2020). Development and Validity of the Fear of Water Assessment Questionnaire, **Frontiers in Psychology**, Volume (11). Pp: (11-969).
doi: 10.3389/fpsyg.2020.00969
- 29.Pharr, J., Irwin, C., Layne, T., and Irwin, R. (2018). Predictors of swimming ability among children and adolescents in the United States, **Sports**, volume (6) issue (1). Pp: (1 – 11).
<https://doi.org/10.3390/sports6010017>.
- 30.Poulton, R., Menzies, R., Craske, M., Langley, J. & Phil, S. (1999). Water trauma and swimming experiences up to age 9 and fear of water at age 18: a longitudinal study, **Behaviour Research and Therapy**, Volume (37) Issue (1). Pp: (39 -48).
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00103-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00103-X)
- 31.Rahman, A., Mashreky, S. & Linnan, M. (2011). A longitudinal study of child drowning in rural Bangladesh, **Proceedings of the World Drowning Prevention Conference**, Da Nang, Vietnam, 10-13th May, Pp: (46).

ملخص البحث

تأثير برنامج تروحي تعليمي في تخفيف حدة الخوف عند**تعلم سباحة الزحف علي البطن لدى الطالبة المعلمة**

م.د/ محمد نبيل ابازة

م.د/غادة محمد احمد الحمضي

يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تروحي تعليمي في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن وتحقيق أهداف البحث من خلال: تحديد مستوى الخوف من الماء لدى الطالبات عند تعلم سباحة الزحف علي البطن، وضع برنامج تروحي لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ، التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تخفيف حدة الخوف من الماء لدى الطالبات. استخدم الباحثان المنهج التجريبي، ذو التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) بإتباع القياسين القبلي والبعدي لهما. وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث (٦٠) طالبة بالطريقة العمدية من ذوات الخوف المرتفع من الماء، وتم تقسيمهن الى (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة و(٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية، كما تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة، وأسفرت النتائج يساهم النمط التقليدي لتعلم طرق السباحة في تقليل حدة الخوف الى حد ما لدى الطالبات عند اداء مهارات السباحة، يؤثر البرنامج التروحي التعليمي بشكل فعال في تقليل حدة الخوف لدى الطالبات أثناء أداء سباحة الزحف على البطن. يظهر البرنامج المقترح تفوقا معنويا على النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الخوف من الماء وتحسين المستوى المهارى لمهارة سباحة الزحف على البطن لدى الطالبات، ويوصي الباحثان الاسترشاد بالبرنامج التعليمي التروحي في تخفيف حدة الخوف لدى الطالبات أثناء أداء مهارات سباحة الزحف على البطن، تطوير منهاج طرق تدريس الرياضات المائية بإدخال برامج تروحية تعليمية للحد من أو تقليل ظاهرة الخوف من الماء عند ممارسة طرق السباحة، إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة تدرس الارتباط الفسيولوجي بين مستوى الأداء المهارى لطرق السباحة والمشكلات النفسية التي قد تواجه الطالبات أثناء التعلم.

Abstract**Influence of educational recreational program in alleviating fear during learning the front crawl stroke for student teacher****Dr. Mohammed Nabel Abaza****Dr. Ghada Mohamed Ahmed Elhemdy**

The manuscript aims to study the effect of an educational recreational program in alleviating fear during learning the front crawl stroke. The objectives of the research are achieved through: determining the level of fear from water among female students when learning the front crawl stroke, and setting up a recreational program for students of the fourth year at the Faculty of Physical Education Kafrelshiekh university, identifying the effect of the proposed program in alleviating the fear of water among female students. The researchers utilized the empirical research with an experimental design for two groups (control and experimental) by following the pre and post measurements. The researchers selected the sample as following; 60 female students were selected deliberately with high fear of water. The selected students were divided into 20 students as control, 20 students as trial and 20 students as exploring sample. The obtained results revealed that, the traditional design extremely led to reducing fear of water for female students during performing the front crawl stroke. Additionally, the proposed program achieved significant differences in reducing fear of water and improving performance of skills of the front crawl stroke. The researchers recommended using the proposed program in reducing the fear of water during practicing the front crawl stroke skills. Moreover, developing a curriculum for teaching methods of water sports by introducing educational recreational programs to reduce the phenomenon of water fear during practice of the front crawl stroke. As well as, performing resemble new studies concerning the physiological relationship between skill performance of swimming methods and the psychological problems that female students may face during learning.