

تأثير برنامج (نفسى - تعليمى) على تعلم سباحة الزحف على البطن وتنمية الثقة بالنفس

وخفض مستوى الخجل للفتيات المراهقات

* د.هدى عبد الحميد عبد الوهاب

● مقدمة ومشكلة البحث:

تمثل مرحلة المراهقة فترة عمرية لها أهميتها وخطورتها بالإضافة إلى أنها من المراحل الهامة فى حياة الفتاة لما تحتويه من مظاهر نمائية تشمل جميع جوانب الشخصية لذا إهتم علماء النفس بدراسة المراهقين لتفسير شخصياتهم وأساليب توافقهم (6 : 1) ، فالمراهقة فترة حرجة جداً للمراهقات ، فهى فترة انتقالية بين الطفولة المتأخرة والنضوج ، وتعمل فيها الفتاة المراهقة على التخلص من الطفولة المعتمدة على الكبار وتبدأ البحث عن الاستقلال الذاتى والحرية التى يتمتع بها الراشد (33)، وتتضمن مرحلة المراهقة العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية حيث يبدأ فيها البلوغ الذى يسبب مشكلات نفسية (18 : 17) ومن المشكلات النفسية التى تصيب المراهقات هى القلق والعناد والخوف وتقلب المزاج والخجل وعدم الثقة بالنفس

(7 : 129)

وتعد الثقة بالنفس من السمات الرئيسية للشخصية والتى يحرص الوالدين على غرسها وتتميتها فى الأبناء ، وهى سمة أحادية البعد على خط متصل يمتد من الثقة بالنفس المنخفضة إلى الثقة بالنفس العالية، والشخص الواثق فى نفسه تتوافر لديه القدرة على التوافق مع تغيرات المستقبل ويستطيع إنجاز أعماله ولديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين أما الثقة بالنفس المنخفضة فتظهر فى إحساس الفرد بالشعور بالنقص والحساسية للنقد والخجل (30:219) وتكمن أهمية الثقة بالنفس فى أنها أساس استحسان أو عدم استحسان الفرد لذاته، وبالتالي التمسك بمعتقداته حول ذاته واتجاهاته نحوها، واتجاهاته نحو الآخرين ، فالثقة بالنفس تؤثر على العلاقة بين الفرد والمحيطين به فهى تعد أحد أهم مقومات الشخصية الناجحة فى الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات المختلفة (28 : 20)

ويذكر "أسامة راتب" (2000م) أن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق مكسب أو فوز فقط وذلك غير صحيح ، حيث أننا نشعر بالثقة بالنفس حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدى بنجاح فالثقة بالنفس هى توقع النجاح ولا تتطلب بالضرورة تحقيق

*أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

النجاح (2 : 299) و يشير " عبدالعزيز عبدالمجيد" (2008م) أنه قد يكون النجاح في القدرة والاتساق في الأداء مبدأ هام بدرجة كبيرة في تنمية الثقة بالنفس (10 : 112)، كما يشير " حسن مصطفى" (2001م) إلى أن ضعاف الثقة بالنفس يعتقدون أنهم فاشلين وغير واثقين في قدراتهم وأفكارهم ولا يتمتعون بالجاهزية في علاقاتهم الاجتماعية ويتسمون بالخجل (5 : 29)، والخجل مشكلة نفسية اجتماعية تعاني منها الفتاة بداية من طفولتها وإذا لم تلق هذه المشكلة اهتمام من جانب الأسرة ، والأفراد المحيطين للفتاة فسوف تتفاقم وتصبح عائقاً نفسياً واجتماعياً للفتاة فى سن المراهقة (5 : 324).

ويشير " جليدن Glidden" (1991) إلى أن الخجل مصدر من مصادر القلق الذى يؤثر في قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الآخرين ويشمل الخجل أحاسيس مثل الصمت ونقص الثقة بالنفس والانشغال بالنفس في حضور الآخرين (25 : 2).

ومن أسباب زيادة الخجل عند المراهقات القيود التى تفرض عليهن فالفتاة ليس لها حرية التفاعل الإجتماعى بالقدر الذى يسمح به للفتى ولذا فإن خبراتها النفسية والاجتماعية التى تسهم في تشكيل شخصيتها محدودة مما يجعلها تجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين والتعبير عن آرائها واضطرابات في الجوانب المعرفية كتشتيت الأفكار وفي الجوانب الفسيولوجية كاحمرار الوجه وسرعة نبضات القلب وهى من مكونات الخجل. وبذلك نجد أن الخجل في حد ذاته مشكلة ويتسبب في مشكلات أخرى وله نتائج سلبية وغير مرغوبة ويؤدى إلى إعتزال الآخرين تجنباً للحرج والمواجهة (14 : 191).

ويشير "ستيوارت بادل Biddles" (1995) أن الرياضة تعد من أفضل الوسائل التربوية الصحيحة لتنمية المراهقات بدنياً ونفسياً وتساعد على نموهن نمواً صحيحاً وتكسبهن لياقة بدنية وجسماً معتدلاً وعلاقات إجتماعية مما يرفع من شعورهن بالثقة بالنفس والتخلص من الخجل وخاصة إذا كانت هذه الرياضة محببة وتدخل البهجة والسرور عليهن كرياضة السباحة (32:53)، وهذا ما يشير إليه " حامد زهران " (2001م) إلى أنه يجب تشجيع ورعاية النمو الحركى للمراهقات عن طريق النشاط الرياضى والاستفادة من البرامج الرياضية مما يساهم في تحسين اتجاهات المراهقات نحو أنفسهن ونمو شخصيتهن (4 : 375).

وهذا ما تؤكدته " إجلال محمد سرى " (1990م) أن للتربية الرياضية مكانة هامة في حياة الفتيات فهى إحدى الأساليب الهامة فى علاج مشكلاتهن فممارسة أى نشاط رياضى محبب إلى النفس يعمل على التنفيس الإنفعالى وإخراج الطاقة الزائدة والتعبير عن الصراعات وتعليم السلوك المرغوب فممارسة الرياضة تساعد على النمو النفسى والعقلى والاجتماعى (3: 14).

ويؤكد محمد حسن علاوى (1998م) أن ممارسة الرياضة تكسب الفرد العديد من السمات النفسية المرغوبة ومنها الثقة بالنفس والتي تسهم فى تكوين مفهوم ايجابي للفرد عن ذاته وتقبل نقد الآخرين له بصدر رحب وإتخاذ القرارات بسهولة (16 : 168).

كما يضيف كلاً من " عبد الغنى الديدى" (1995م) و " علاء الدين كفاى" (2008م) أن إشتراك الفتيات المراهقات فى الأنشطة الرياضية التى يستطعن أن يثبتن أنفسهن فيها يساعدهن فى تقليل الخجل وذلك لأن الرياضة تساعدهن على عدم الإرتباك وتعزيز الإرادة مما يدعم ثقتهن بأنفسهن وكذلك التعرف على نقاط القوة فى قدراتهن وإستغلالها إيجابياً.
(11 : 111) (13 : 347).

ورياضة السباحة هى إحدى أنواع الرياضات المائية التى تتميز عن غيرها من الرياضات بالعديد من المزايا فإنها رياضة ترويحىة ممتعة ومحبة إلى النفس التى تضيف على ممارستها ألواناً فريدة من البهجة والسرور وتستغل الوسط المائى كوسيلة للتحرك من خلاله بغرض الارتقاء بكفاءة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية وتمارس فى المراحل العمرية المختلفة. (1 : 12 ، 22).

وتشير " وفيقة سالم" (2000م) إلى أن السباحة تسهم فى علاج كثير من المشكلات النفسية كالأنطواء النفسى والخجل والتوتر ، كما تنمى الإحساس بالسعادة والمتعة.
(22 : 10-12).

ومن خلال عمل الباحثة وتدريسها لبعض المواد العملية (السباحة) إلى جانب المواد النظرية وكذلك لأن تخصصها من المواد العملية هو السباحة وقيام الباحثة بالحضور فى وحدة السباحة ذات الطابع الخاص بمركز خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالكلية فقد لاحظت أن الطالبات الملتحقات بالكلية فى الفرقة الأولى والفتيات المشتركات فى وحدة السباحة يغلب عليهن الخجل والتوتر وعدم الثقة بالنفس وخاصة عند ارتدائهن لملابس رياضة السباحة ووجدت أن طالبات الكلية مع مرور الوقت وممارستهن للسباحة وغيرها من الرياضات بالكلية قد تغلبن على الخجل وحالات التوتر التى تتناوبن فى بداية الممارسة وقد زادت ثقتهن بأنفسهن ، ولأنها تعلم أن مرحلة المراهقة هى من أكثر مراحل النمو حساسية وخاصة مع الفتيات وتعد مشكلة كبرى تواجه الآباء والمدرسين والكبار فى التعامل والتواصل معهن ورأتها الباحثة مع الفتيات المترددات على وحدة السباحة بالكلية وما تعانينه المدربات معهن فى بداية تواجدهن لممارسة هذا النشاط حتى يتم إقناعهن بالممارسة ولاقتناع الباحثة بأن توظيف علم النفس الرياضى ورياضة السباحة يمكن أن يتم تقنينهما علمياً للمساعدة على تقليل الخجل والتوتر للفتيات وزيادة ثقتهن

بأنفسهن حتي نصل بهن إلى بر الأمان ليصبحن نواه قوية لمجتمع صالح وقادر على التصدي لكل عوامل الهدم سواء داخلية أو خارجية وبناء علي كل ذلك رأت الباحثة أن تقوم بتوظيف عملها وعلمها في المساهمة ومحاولة حل بعض المشكلات النفسية لبعض افراد المجتمع وهن المراهقات أمهات المستقبل فجاءت فكرة هذا البحث بأن تقوم "بتصميم برنامج نفسى - تعليمى والتعرف على تأثيره على الثقة بالنفس ومستوى الخجل ومستوى أداء سباحة الزحف على البطن للفتيات المراهقات".

• أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تنمية الثقة بالنفس و خفض مستوى الخجل لدى المراهقات وذلك من خلال تصميم برنامج(نفسى - تعليمى) لتعليم سباحة الزحف على البطن .

• فروض البحث:

1-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس ومستوى الخجل ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى.

2-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس ومستوى الخجل ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى.

3-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس ومستوى الخجل ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية.

• المصطلحات المستخدمة فى البحث:

الثقة بالنفس : Self - Confidence

هى إدراك الفرد لكفاءاته ومهاراته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع مواقف الحياة المختلفة ليتوافق مع الآخرين. (30 : 132).

الخجل: Shame

هو اضطراب إنفعالى يشعر فيه الفرد بعدم الإرتياح الشخصى وصعوبة التعبير عن الذات والرغبة فى تجنب مواقف التفاعل الاجتماعى الإيجابى" (8 : 221).

حالة الوعى (العقل الواعى) Consciousness

هو شعور الفرد بما فى نفسه وما يحيط به فهو إدراك الأفكار التى يمكن التحكم فيها".

(15 : 130)

Thought Stopping

إيقاف الأفكار السلبية

هو " أسلوب فعال عندما يشعر الفرد أنه يواجه أفكاراً سلبية عن ذاته وقدراته وفيه ينذر الفرد نفسه فوراً بالصياح الداخلى "قف" لتتوقف أفكاره السلبية. (2 : 248)

Rational thinking

التفكير المنطقي:

هو "أسلوب مفيد عندما يصعب على الفرد التخلص من الأفكار السلبية وإستبدالها بأخرى إيجابية". (9 : 127)

Positive self-talk

الحديث الذاتى الإيجابي

هو الكلام الصامت من الفرد لنفسه وهو من أكثر المحددات أهمية فى تطوير الثقة فى النفس وتعزيزها (19 : 129)

Perceived physical competence

الكفاءة البدنية المدركة

هى " شعور الفرد بكفاءته الشخصية فى ضوء بعض التصورات النظرية فالأفراد لديهم قضية فطرية كى يكونوا أكفاء فى جميع جوانب ومجالات الإنجاز البشرى" (16 : 281).

Physical self-esteem

تقدير الذات البدنية :

هو تقدير الفرد لصفاته البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف في كفاءته البدنية الخاصة. (17 : 137)

Self –effincacy

فاعلية الذات:

هو اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته علي أداء نوعي معين أي أنه كفاء وفاعل ويستطيع النجاح وفيها يشكل الفرد حكماً وإدراكاً ذاتياً بالنسبة لقدرته علي مواجهة متطلبات معينة . (16 : 339)

المراهقات*:

"الفتيات اللاتي يتراوح أعمارهن بين (12-15) سنة واللاتي لم يسبق لهن تعلم مهارة سباحة الزحف على البطن والمشاركات فى وحدة السباحة فى الفترة الصيفية " .

*تعريف اجرائى

• الدراسات المرتبطة:

- 1- قام لورانس وبينت Lawrence & Bennet (1992م) (27) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الخجل ومتغيرات الشخصية وإشتملت عينة الدراسة على (650) مراقق ومراقبة أعمارهم تراوحت بين (11-18) عام وإشتملت أدوات البحث على مقاييس التقدير الذاتى متضمنة إختبار " إيزانك" للشخصية وقائمة القلق وهى تغطى الخجل من حيث الإنفعال والتلازم والموقف وأشارت أهم النتائج إلى أن المستويات المرتفعة من الخجل بشقية يرتبطان بمستويات مرتفعة من القلق فى حين ترتبط المستويات المنخفضة من الخجل بمستويات تقدير ذاتى مرتفعة.
- 2- قام ستوارت بادل Stuart Biddle (1995م) (31) بدراسة تهدف إلى تحليل مجموعة من الأبحاث التى تناولت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية والإجتماعية وأشارت أهم نتائجها إلى ان ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثيراً إيجابياً على التقدير الذاتى وخفض مستوى القلق كما أنه يصاحب ممارسة الأنشطة الرياضية تغيرات إيجابية فى جوانب الشخصية والتكيف النفسى ولها تأثيرات إيجابية على السلوكيات الإجتماعية للمشاركين.
- 3- قام برت شنيدر Brett Shneider (2001م) (23) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية فى النوادى على نمو المراهقين فى ألمانيا وإشتملت عينة الدراسة على (500) مراقق أعمارهم من (12-18) عام وأشارت أهم النتائج أن المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية فى النوادى حققوا نتائج إيجابية أفضل فى مفهوم الذات والصحة النفسية والإجتماعية عند مقارنتهم بالمراهقين أقرانهم غير المشتركين فى النوادى الرياضية كما أنهم حققوا نتائج مرتفعة فى القدرات البدنية قيد البحث.
- 4- دراسة نيكول زارت وساندرا سيمبكن Nicole Zarrett & Sandra Simpkins (2002م) (29) وتهدف إلى التعرف على أثر إشتراك الشباب المراهق فى الأنشطة الرياضية خارج المدرسة وأشارت أهم النتائج إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر على التكيف السلوكى والإنفعالى والدراسى للمراهقين كما أنها تؤدى إلى اكتساب العلاقات الجيدة مع الاقران ومفهوم الذات الجيد.
- 5- دراسة إليس Ellis,a. (2003) (24) وتهدف إلى تنمية الثقة بالنفس وإشتملت عينة الدراسة على (18) طفلاً بالمرحلة الإبتدائية وأشارت أهم النتائج إلى أن تنمية الثقة

بالنفس تتم عن طريق تعديل المعتقدات النفسية والعقلانية وتعديل بعض الأفكار السلبية المتعلقة بالذات وبالآخرين .

6- دراسة لورنتي وآخرون (Laurenti, et, al 2005م) (26) و تهدف إلى البحث في تأثير درجات الخجل المتباينة على كيفية تقدير الشخص الخجول لذاته وإشتملت عينة الدراسة على (28) طالباً جامعياً وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الخجل والتقدير السلبي للذات فكلما زادت درجة الخجل زادت درجة التقدير السلبي للذات.

7- دراسة عبير إبراهيم السيد (2007) (12) تهدف إلى التعرف علي تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض مهارات المبارزة علي الثقة بالنفس والمرغوبية الإجتماعية وتعلم بعض مهارات رياضة المبارزة وإشتملت عينة الدراسة علي (39) في المرحلة الإعدادية وأشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التعليمي أدي إلي تنمية الثقة بالنفس والمرغوبية الإجتماعية للمراهقات وتعلم الفتيات مهارات المبارزة قيد البحث كما أدي لشعور الفتيات بالسعادة والمتعة والفخر .

8- دراسة نادية محمد طاهر شوشة (2007) (20) وتهدف إلي تصميم برنامج مقترح للتدريب العقلي للناشئين في السباحة والتعرف علي تأثيره علي بعض المهارات النفسية منها) الثقة بالنفس و القدرة علي مواجهة القلق ودافعية الإنجاز) وكذلك تأثيره علي المستوي الرقمي للناشئين واشتملت عينة الدراسة علي (28) سباح ناشئ وأشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج العقلي المقترح أثر إيجابياً علي تنمية المهارات النفسية قيد البحث وطور المستوي الرقمي للسباحة للناشئين .

9- دراسة نهلة أحمد درويش (2010م) (21) تهدف إلى تصميم برنامج "نفسى -حركى" والتعرف على تأثيره على مستوى الخجل وأداء مهارات الجمباز لدى طالبات المدارس الثانوية المشتركة واشتملت عينة الدراسة على (28) طالبة تتراوح أعمارهن ما بين (15 - 17) سنة واستخدمت بطارية اختبارات الخجل إعداد مجدى عبد الحكيم لمناسبتها للمرحلة السنوية لأفراد عينة الدراسة وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج النفسى - حركى له تأثير إيجابى على خفض مستوى الخجل لدى عينة البحث وساعد الطالبات على الاندماج والقدرة على المواجهة والثقة بالنفس والتعود على الحياة الإجتماعية السوية والتوازن النفسى.

• خطة وإجراءات البحث:

أولاً: خطة البحث

المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

• مجتمع البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل وهن الفتيات المشتركات فى وحدة السباحة ذات الطابع الخاص بمركز خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق خلال العام الدراسي 2011-2012 والبالغ عددهن (95) فتاة تتراوح أعمارهن من (12 : 15) سنة.

ثم قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية مجتمع البحث فى المتغيرات (السن، الطول، الوزن، الذكاء) وذلك يومي الأربعاء والخميس 18، 19، 20 | 15 | 2011 وذلك للتأكد من أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء)

ن=95

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	شهر	13.36	13.20	0.825	0.292
2	الطول	سم	145.76	146.00	9.763	0.219-
3	الوزن	كجم	44.14	45.00	7.827	0.168
4	الذكاء	درجة	40.62	39.80	5.396	0.564

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات تتحصراً بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن مجتمع البحث يندرج تحت المنحنى الاعتدالى فى جميع هذه المتغيرات المختارة قيد البحث.

● عينة البحث:

بعد ذلك قامت الباحثة بعرض قائمة أعراض الخجل علي الخبراء لمعرفة مدي مناسبتها لمجتمع البحث

وتم إتفاق الخبراء علي صلاحيتها بنسبة 85% ثم قامت الباحثة بتطبيقها علي مجتمع البحث وعددهن (95) فتاة وبعد تصحيح القائمة وترتيب درجات مجتمع البحث ترتيباً تصاعدياً تم إختيار عينة البحث بطريقة عمدية من مجتمع البحث وهن الفتيات الحاصلات علي أعلي الدرجات في قائمة الخجل والتي تتراوح درجاتهن من (90 : 160) درجة وكان عددهن (42) فتاة وتم تقسيمهن بطريقة عشوائية إلى :-

- مجموعة تجريبية قوامها (15) فتاة تم تطبيق البرنامج النفسي-التعليمي المقترح عليهن
- مجموعة ضابطة قوامها (15) فتاة طبق عليهن البرنامج المتبع بوحدة السباحة.
- عينة استطلاعية وقوامها (12) فتاة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات قيد البحث.

والجدول رقم (2) يوضح تصنيف مجتمع و عينة البحث :

جدول (2)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية		مجتمع البحث	م العدد
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
12	15	15	95	

بعد أن قامت الباحثة بتقسيم مجتمع البحث وتحديد عينات البحث قامت بسحب عينة الدراسة الاستطلاعية ثم قامت بعد ذلك بإيجاد إعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث الأساسية والتي قوامها (30) فتاة في المتغيرات البدنية وال نفسية والمهارية تمهيدا لتقسيمها إلي مجموعتين والجدول رقم (3) يوضح ذلك:-

جدول (3)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والتمغيرات النفسية
ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن قيد البحث

ن=30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الإلتواء
المتغيرات البدنية	- القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين)	كجم	51.73	52.0	5.592	0.274
	- التحمل العضلى (ثنى الذراعين من وضع الانبطاح المائل المعدل للنبات)	عدد المرات	18.66	19.0	2.30	0.228
	- السرعة الانتقالية (العدو 30م من البدء العالى).	ثانية	7.94	8.05	0.656	0.532-
	- التوافق (الوثب على الحبل للأمام 15اث).	عدد مرات	8.16 17.40	8.00 17.37	1.480 0.883	0.538- 0.115
	- المرونة (إختبار إطالة) مد الجذع	سم				
المتغيرات النفسية	- الثقة بالنفس	درجة	81.04	84.00	10.783	0.925-
	- أعراض الخجل	درجة	142.85	145.0	8.986	0.780
	- الخجل الذاتى	درجة	54.33	55.00	4.387	0.725-
	- الخجل الإجتماعى	درجة	53.26	54.00	5.365	0.448-
	- الخجل الجنسى	درجة	57.14	57.50	3.725	0.715-
متغيرات الأداء المهارى	- الطفو والانزلاق على البطن	درجة	1.49	1.50	0.280	0.624-
	- ضربات الرجلين	درجة	2.06	1.96	0.288	0.436
	- حركة الذراع الأيمن	درجة	1.88	1.98	0.370	0.710-
	- حركة الذراع الأيسر	درجة	1.62	1.74	0.344	0.812-
	- حركة الذراعين	درجة	1.38	1.43	0.286	0.105
	- التنفس المنتظم	درجة	1.19	1.18	0.066	0.972
	- مستوى الزحف على البطن	درجة	1.45	1.47	0.153	0.372

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الإلتواء لهذه المتغيرات تتحصر ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على أن عينة البحث الأساسية تندرج تحت المنحنى الإعتدالى فى جميع هذه المتغيرات المختارة قيد البحث.

بعد أن تم التأكد من إعتدالية عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة قيد البحث قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية إلي مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ثم قامت بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المختارة قيد البحث والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

المتغيرات قيد البحث " تكافؤ "

ن=2=15

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القوة العضلية	- القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).	4.43	56.13	4.87	53.20	1.72
	- التحمل العضلي (ثنى الذراعين من وضع الإنبطاح المائل المعدل للنبات).	1.66	16.73	1.35	17.40	1.20
السرعة الانتقالية	- السرعة الانتقالية (الحدو 30م من البدء العالى).	0.601	8.16	0.691	7.85	1.31
	- التوافق (الوثب على الحبل للأمام 15ث).	1.549	7.60	1.125	7.86	0.539
المرونة	- المرونة (اختبار إطالة) مد الجذع.	0.784	17.52	0.997	17.53	0.020
	- الثقة بالنفس	12.77	77.13	8.82	81.93	1.197
أعراض الخجل	- أعراض الخجل	10.23	143.26	10.40	142.73	0.142
	- الخجل الذاتي	4.27	55.46	4.19	53.80	1.078
الخجل الإجتماعى	- الخجل الإجتماعى	5.56	53.13	4.13	54.06	0.521
	- الخجل الجنسى	3.61	57.06	3.85	56.60	0.342
الطفو والإنزلاق على البطن	- الطفو والإنزلاق على البطن	0.281	1.39	0.291	1.56	1.68
	- ضربات الرجلين	0.283	2.00	0.231	1.99	0.141
حركة الذراع الأيمن	- حركة الذراع الأيمن	0.212	1.89	0.429	1.66	1.89
	- حركة الذراع الأيسر	0.148	1.77	0.446	1.54	1.87
حركة الذراعين	- حركة الذراع الأيمن	0.230	1.14	0.262	1.28	1.58
	- حركة الذراع الأيسر	0.091	1.20	0.042	1.18	0.462
التنفس المنتظم	- حركة الذراعين	0.122	1.43	0.161	1.46	0.586
	- التنفس المنتظم					
مستوى الزحف على البطن	- التنفس المنتظم					
	- مستوى الزحف على البطن					

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2,048

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية الضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

• أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات:-

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس لقياس المسافات (سم).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية).
- لوحات طفو.
- زعانف
- كرات مطاطة
- أطواق بلاستيك
- عوامات الشد الطافية
- مقعد سويدي

ثانياً: الاختبارات البدنية : ملحق (3)

- اختبار قوة عضلات الرجلين لقياس القوة العضلية للعضلات الباسطة للرجلين.
- اختبار ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل المعدل (للبنات) لقياس التحمل العضلي.
- اختبار العدو (30) م من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية .
- اختبار الوثب على الحبل (15) ث للأمام لقياس التوافق.
- اختبار إطالة (مد) الجذع لقياس المرونة.

ثالثاً: المقاييس النفسية

1- اختبار الذكاء : ملحق (4)

أعد هذا المقياس سامية لطفي الأنصاري (2008) ويقيس الذكاء للصغار والكبار من سن (12) سنة إلي سن الرشد ويتكون من 60 سؤال.

2- مقياس الثقة بالنفس : إعداد عادل عبد الله محمد ملحق (5)

اعد هذا المقياس في الأصل سيدنى شروجر Sidney Shrauger (1990م) وأعد صورته للعربية عادل عبدالله محمد ويهدف إلى قياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها ويتكون من 48 عبارة

3- قائمة أعراض الخجل Shyness's symptoms checklist وهي من إعداد مايسة

أحمد النيال ومدحت عبد الحميد (1999م) ملحق (6) وتتكون من (40) عبارة تمثل أربعة أعراض أساسية من أعراض الخجل وهي الأعراض (الفسيولوجية - النفسية - الإجتماعية - المعرفية) والدرجة الكلية للقائمة تتراوح من (صفر - 160) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة أعراض الخجل والعكس صحيح .

4- مقاييس الخجل : ملحق (7) نظراً لتعدد جوانب الخجل لدى المراهقات فقد قامت الباحثة بإختيار ثلاثة مقاييس للخجل لتغطي جوانب الخجل الخاصة بالمراهقات وهى من إعداد مايسة أحمد النيال ومدحت عبدالحميد أبو زيد (1999م) وهى كما يلى:

أ- مقياس " الخجل الذاتى Self-Shyness scale" ويتكون من (16) عبارة تقيس الخجل من الذات للمراهقة عندما تقصر أو تهمل أو عندما تظهر أمام نفسها بصورة غير لائقة والدرجة الكلية من (صفر - 64) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الشعور بالخجل الذاتى والعكس صحيح.

ب- مقياس " الخجل الإجتماعى Social shyness scale" ويتكون من (16) عبارة وهو يقيس الخجل الناتج عن المواقف الإجتماعية كمقابلة الغرباء ومقابلة الضيوف والحديث أمام جماعة أو الإحراج أمامها أو الإنفراد مع مقابلة شخصية تقويمية لإمتحان أو إختبار والدرجة الكلية تتراوح من (صفر - 64) درجة وتشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة الخجل الإجتماعى والعكس صحيح.

ج- مقياس " الخجل الجنىسى Sexual shyness scale" ويتكون من (17) عبارة وهو يقيس الخجل المتعلق بالأمور الجنىسية مثل العلاقات بالجنس الآخر والجرأة والدرجة الكلية من (صفر - 68) درجة والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع الخجل الجنىسى والعكس صحيح.

رابعاً: الاستثمارات

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباحة الزحف على البطن للفتيات من (12- 15) سنة وتحديد أهم الاختبارات المناسبة لها ملحق (2)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد المحتوى النفسى للبرنامج المقترح ملحق (8) قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات المرتبطة فى مجال علم النفس الرياضى والعام وذلك بهدف تحديد أهم المتغيرات النفسية التى تساعد على تنمية الثقة بالنفس وتساعد فى خفض مستوى الخجل للفتيات المراهقات ثم قامت بعرضها على الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى وعلم النفس العام ملحق (1) وتم تحديد أهم المتغيرات التى حصلت على أكثر من 80% وهى: حالة الوعى (العقل الواعى) - إيقاف الافكار السلبية- التفكير المنطقى - الحديث الذاتى الايجابى - الكفاءة البدنية المدركة - تقدير الذات البدنية- فاعلية الذات .

- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى مجال السباحة لتحديد المحتوى التعليمى للبرنامج المقترح والخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج وعدد وحداته ملحق (9)
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد إختبارات تقييم متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ملحق (10) قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة فى مجال رياضة السباحة وذلك بهدف تحديد أهم الإختبارات التى تقيس مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئات ثم قامت بعرض تلك الإختبارات على الخبراء فى مجال السباحة ملحق (1) وتم تحديد أهم الإختبارات التى حصلت على أكثر من 80% وهى:-

- الطفو والإنزلاق على البطن. - ضربات الرجلين. - حركة الذراع الأيمن

- حركة الذراع الأيسر. - حركات الذراعين. - التنفس المنتظم. - مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن.

خامساً: تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن:-

- تم التقييم عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة أساتذة من أعضاء هيئة تدريس السباحة بالكلية ملحق (1) وحددت اللجنة وضع درجة من عشرة درجات لكل مهارة فى كلا من القياس القبلى والبعدى لمجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) وتم حساب المتوسط الحسابى لدرجات لجنة التحكيم لكل فتاة فى مهارات سباحة الزحف على البطن قيد البحث (الطفو والإنزلاق على البطن - ضربات الرجلين - حركة الذراع الأيمن - حركة الذراع الأيسر - حركات الذراعين - التنفس المنتظم - مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن).

المعاملات العلمية للمقاييس النفسية والإختبارات البدنية قيد البحث:
الدراسة الاستطلاعية الأولى :

لإيجاد الصدق والثبات قامت الباحثة بتطبيق المقاييس النفسية قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (12) فتاة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك فى يوم السبت الموافق 21 / 5 / 2011 ثم قامت بمعالجة البيانات إحصائياً لإيجاد الصدق بالإتساق الداخلى بين درجة كل عبارة من عبارات المقاييس والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمى إليه وإيجاد الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ Alfa وجتman Gutman والجداول أرقام (5) و(6) و(7) توضح ذلك:

أولا الصدق :

جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه

(صدق الإتساق الداخلي) ن=12

مقياس الخجل الجنسى		مقياس الخجل الاجتماعى		مقياس الخجل الذاتى		مقياس الثقة بالنفس					
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
0.680	1	0.580	1	0.792	1	0.587	41	0.735	21	0.662	1
0.589	2	0.643	2	0.677	2	0.715	42	0.612	22	0.760	2
0.669	3	0.736	3	0.635	3	0.697	43	0.774	23	0.664	3
0.612	4	0.624	4	0.595	4	0.672	44	0.648	24	0.710	4
0.579	5	0.593	5	0.623	5	0.773	45	0.730	25	0.692	5
0.619	6	0.589	6	0.617	6	0.647	46	0.625	26	0.760	6
0.672	7	0.628	7	0.606	7	0.617	47	0.578	27	0.699	7
0.638	8	0.730	8	0.712	8	0.705	48	0.607	28	0.753	8
0.642	9	0.588	9	0.639	9			0.646	29	0.775	9
0.620	10	0.670	10	0.771	10			0.710	30	0.730	10
0.595	11	0.664	11	0.750	11			0.578	31	0.700	11
0.712	12	0.580	12	0.682	12			0.653	32	0.673	12
0.641	13	0.665	13	0.652	13			0.675	33	0.754	13
0.731	14	0.690	14	0.662	14			0.677	34	0.699	14
0.666	15	0.595	15	0.654	15			0.716	35	0.733	15
0.589	16	0.629	16	0.592	16			0.608	36	0.651	16
0.720	17							0.717	37	0.648	17
								0.649	38	0.715	18
								0.600	39	0.699	19
								0.713	40	0.630	20

قيمة (ر) الجدولية = 0,576

- يتضح من جدول (5) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الذى تنتمى إليه مما يدل على صدق المقاييس النفسية قيد البحث وصلاحيتهم للتطبيق.

ثانياً الثبات:

جدول (6)

معامل ألفا كرونباخ Alfa وجتمان Gutman لحساب ثبات المقاييس

النفسية قيد البحث (الثبات) ن = 12

م	البيان	مقياس الثقة بالنفس	مقياس الخجل الذاتي	مقياس الخجل الاجتماعي	مقياس الخجل الجنسي
		القيمة	القيمة	القيمة	القيمة
	معامل جتمان	0,803	0,702	0,832	0.661
	معامل الارتباط بين الجزئيين	0,682	0,733	0,724	0.660
	عدد عبارات الجزء الأول	24	8	8	9
	عدد عبارات الجزء الثاني	24	8	8	8
	معامل ألفا كرونباخ	0,859	0,847	0,769	0.622

يتضح من جدول (6) أن معامل الارتباط بين أجزاء المقاييس تراوحت ما بين (0,733:0,660) وان معامل جتمان للمقاييس تراوح ما بين (0,832:0,661) وأن معامل ألفا كرونباخ للمقاييس تراوح ما بين (0,859:0,622) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقاييس النفسية قيد البحث.

إيجاد الثبات لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث :

نظراً لاستخدام اختبارات القدرات البدنية قيد البحث في العديد من الأبحاث العلمية في المجال الرياضي مما يدل على صدق هذه الإختبارات في قياس ما وضعت من أجله لذا قامت الباحثة بإيجاد الثبات فقط وذلك باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه -Test- Re-Test علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (12) فتاة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك يومي (21 ، 28 / 5 / 2011) بفاصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين والجدول رقم (7) يوضح ذلك :

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث
لايجاد معامل الثبات ن=12

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
1	- القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين).	4.85	55.91	4.32	56.83	0.983
2	- التحمل العضلي (ثنى الذراعين من وضع الإنبطاح المائل المعدل للنبات).	1.52	17.16	10.61	17.33	0.860
3	- السرعة الانتقالية (العدو 30م من البدء العالى).	0.66	8.130	0.61	8.16	0.976
4	- التوافق (الوثب على الحبل للأمام 15ث).	1.67	7.50	1.23	7.66	0.836
5	- المرونة (إختبار إطالة مد الجذع).	0.814	17.61	0.851	17.59	0.990

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.576

يتضح من الجدول رقم (7) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين

الأول والثاني لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث مما يدل على معامل ثبات الإختبارات.

البرنامج (النفسي - التعليمي) المقترح : ملحق (11)

• الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل وتعليم سباحة

الزحف على البطن للفتيات المراهقات.

• أبعاد البرنامج:

1- الجزء النفسى ويتضمن:

(حالة الوعى (العقل الواعى) - إيقاف الأفكار السلبية - التفكير المنطقى - الحديث

الذاتى الإيجابى — الكفاءة البدنية المدركة - تقدير الذات - فاعلية الذات).

2- الجزء التعليمى ويتضمن:

تدريبات تعليمية لإكتساب (مهارات الثقة مع الماء - مهارة الطفو والوقوف من وضع

الطفو - الوقوف فى الماء - الطفو والإنزلاق - الطريقة الصحيحة لأداء ضربات

الرجلين - الطريقة الصحيحة لأداء حركة الذراعين - الطريقة الصحيحة لأداء التنفس

- الربط والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس).

المدة الزمنية للبرنامج:

بناءً على آراء الخبراء تم تحديد زمن تطبيق البرنامج ككل وهو (9) أسابيع كما تم تحديد زمن الوحدة التعليمية بزمن قدره (60) ق بواقع وحدة تعليمية واحدة تطبق (3) مرات في الأسبوع يتم التدرج فيها لإتقانها أى إجمالى (27) وحدة تعليمية فرعية تدرس ضمن (9) وحدات تعليمية رئيسية موزعة كالتالى:

- (20) ق للجزء النفسى.
- (10) ق للجزء التمهيدي (5) ق إحماء أرض، (5) ق إحماء مائى.
- (25) ق للجزء التعليمى. - (5) ق للجزء الختامى.

• أسس وضع البرنامج:

- 1- ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث الذى صمم من أجلها.
- 2- الإحماء الجيد (أرض - مائى) (10)ق لتهيئة الجسم للجزء التعليمى.
- 3- التدرج من السهل إلى الصعب فى تعليم المهارات.
- 4- عدم الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد إتقان جميع الفتيات له.
- 5- مراعاة الفروق الفردية بين الفتيات.
- 6- استخدام أساليب التشجيع والتحفيز (المعنوية - المادية).
- 7- استخدام ألعاب أثناء الإحماء والتهدة لإثارة الحماس وإضفاء المتعة على الفتيات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بتطبيق وحدة من وحدات البرنامج (النفسى-التعليمى) المقترح على العينة الاستطلاعية التي قوامها (12) فتاة وذلك يوم الأحد الموافق 29 / 5 / 2011 إلى يوم الخميس الموافق 2 / 6 / 2011 وذلك بهدف:

- 1- التأكد من صلاحية البرنامج للتنفيذ.
- 2- معرفة كيفية تطبيق الجزء النفسى للبرنامج .
- 3- التأكد من مناسبة الجزء التعليمى لأفراد عينة البحث ومدى إستجابة الفتيات للبرنامج .
- 4- التعرف على الصعوبات التي سوف تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج .

•ثانياً: إجراءات البحث

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يومي السبت والأحد، 2011|6|5 تطبيق البرنامج المقترح (النفسى - التعليمى):

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبيّة من يوم الأثنين الموافق 2011|6|6 إلى يوم الأثنين الموافق 2011|8|8 لمدة زمنية قدرها (9) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية تطبق ثلاث مرات في الأسبوع وبمعدل (60) دقيقة لكل وحدة وذلك في موعد ثابت وهو أيام (السبت والأثنين والأربعاء) من كل أسبوع الساعة العاشرة صباحاً أما المجموعة الضابطة فقامت الباحثة بتطبيق البرنامج المتبع بوحدة السباحة أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع الساعة العاشرة صباحاً .

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وتحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها إجراء القياسات القبليّة وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء 9، 2011|8|10 المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

الإحصاء الوصفي، معامل ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية، معامل الارتباط ، إختبار "ت" لدلالة الفروق ، النسبة المئوية لمعدلات التغير.

• عرض ومناقشة النتائج:-

أولاً: عرض النتائج:

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات النفسية ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن

ن=15

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م			
1	الثقة بالنفس	12.77	77.13	7.37	97.46	20.33-	9.718-	26.35
2	الخجل الذاتى	4.27	55.46	3.97	41.93	13.53	11.768	24.39-
3	الخجل الاجتماعى	5.56	53.13	4.53	38.53	14.60	8.819	27.47-
4	الخجل الجنسى	3.61	57.06	5.41	51.00	6.06	6.171	10.62-
5	الطفو والانزلاق على البطن	0.281	1.39	1.39	6.21	4.82-	12.960	34.76
6	ضربات الرجلين	0.283	2.00	1.21	6.47	4.47-	13.055	223.5
7	حركة الذراع الأيمن	0.212	1.89	0.727	4.17	2.28	10.652	120.63
8	حركة الذراع الأيسر	0.148	1.77	0.874	4.49	2.72-	12.379-	153.67
9	حركات الذراعين	0.230	1.14	1.45	5.44	4.30-	11.212-	377.19
10	التنفس المنتظم	0.091	1.20	1.25	4.98	3.78-	11.374-	315.0
11	مستوى أداء الزحف على البطن	0.122	1.43	1.34	6.07	4.63-	12.655-	324.47

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.145

يتضح من جدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي فى الثقة بالنفس ومستوى الخجل (الذاتى - الاجتماعى - الجنسى) ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن قيد البحث .

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات النفسية ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ن=15

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م			
1	الثقة بالنفس	8.82	81.93	6.80	85.86	3.93-	3.657-	4.79
2	الخجل الذاتي	4.19	53.80	5.66	50.06	3.73	4.557	6.95-
3	الخجل الاجتماعي	4.13	54.06	3.85	52.40	1.66	6.168	3.07-
4	الخجل الجنسي	3.85	56.60	4.13	56.13	0.466	3.500	0.83-
5	الطفو والانزلاق على البطن	0.291	1.56	0.732	3.33	1.76-	7.856-	113.46
6	ضربات الرجلين	0.231	1.99	0.745	3.12	1.13-	6.023-	56.78
7	حركة الذراع الأيمن	0.429	1.66	0.680	2.75	1.09-	4.941-	65.66
8	حركة الذراع الأيسر	0.446	1.54	0.425	2.09	0.554-	4.480-	35.71
9	حركات الذراعين	0.262	1.28	1.05	3.14	1.85-	6.601-	145.31
10	التنفس المنتظم	0.042	1.18	1.10	2.53	1.34-	4.712-	114.41
11	مستوى أداء الزحف على البطن	0.161	1.46	1.16	3.69	2.23-	7.667-	152.73

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.145$

يتضح من جدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في الثقة بالنفس ومستوى الخجل (الذاتي - الاجتماعي - الجنسي) ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن قيد البحث .

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات النفسية ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ن=15

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
1	الثقة بالنفس	7.376	97.46	6.801	85.86	11.60	4.478
2	الخجل الذاتى	3.972	41.93	5.662	50.06	8.133-	4.554
3	الخجل الاجتماعى	4.533	38.53	3.850	52.40	13.866-	9.029
4	الخجل الجنىسى	5.411	51.00	4.138	56.13	5.133	2.918
5	الطفو والانزلاق على البطن	1.395	6.211	0.732	3.33	2.878	7.071
6	ضربات الرجلين	1.214	6.478	0.745	3.120	3.358	9.124
7	حركة الذراع الأيمن	0.727	4.178	0.680	2.758	1.420	5.519
8	حركة الذراع الأيسر	0.874	4.496	0.425	2.096	2.399	9.559
9	حركات الذراعين	1.450	5.448	1.050	3.142	2.305	4.986
10	التنفس المنتظم	1.254	4.982	1.105	2.538	2.444	5.662
11	مستوى أداء الزحف على البطن	1.345	6.070	1.163	3.696	3.373	5.167

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات النفسية ومتغيرات الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن قيد البحث.

• ثانياً: مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول رقم (8) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.5) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس ومستوى الخجل (الذاتي - الإجتماعي - الجنسي) ومستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التغير في القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات النفسية ما بين (10.620% : 27.47%) وفي متغيرات الأداء المهارى تراوحت ما بين (120.63% : 377.19%) ، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج النفسي _ التعليمي المقترح والذي تم فيه توظيف المهارات النفسية المختلفة من الحديث الذاتي الإيجابي وهو من أكثر المهارات النفسية أهمية في تطوير الثقة بالنفس وتعزيزها وكذلك استخدام أسلوب إيقاف الأفكار السلبية التي تفكر فيها الفتيات في فترة المراهقة مما يساعد الفتيات على أن تتوقف عن أفكارها السلبية عن نفسها وعن قدراتها وإمكاناتها مما يعزز ثقته بنفسها ويقلل من الخجل لديها في المواقف المختلفة التي تتعرض لها كما أن الجزء النفسي للبرنامج إشتمل على تنمية تقدير الذات البدنية فمن خلال تعليم الفتيات لسباحة الزحف على البطن ساعد على تقديرهن لصفتهن البدنية التي يتمتعن بها وأنهن لديهن القدرة على تعلم رياضة بها نسبة من المخاطرة كالسباحة مما ساعدهن على إدراك مواطن القوة البدنية لديهن وساعدهن على زيادة ثقتهن في قدرتهن وكذلك استخدام فاعلية الذات والتي ساعدت الفتاة على مواجهة متطلبات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن وأنها كفى وقادرة على النجاح وكذلك استخدام دافعية الكفاءة البدنية المدركة في الجزء النفسي من البرنامج والتي ساعدت الفتاة على التعرف على أن كل الأفراد لديهم بالفطرة دافعية كي يكونوا أكفاء في جميع جوانب ومجالات الإنجاز البشرى وهذا يتفق مع دراسة "إليس, Ellis A., (2003م) (24) والتي من أهم نتائجها أن تنمية الثقة بالنفس تتم عن طريق تعديل المعتقدات النفسية والعقلانية وتعديل بعض الأفكار السلبية المتعلقة بالذات وبالآخرين ، كما تعزى الباحثة خفض مستوى الخجل بأنواعه (الذاتي - الإجتماعي - الجنسي) في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية نتيجة إشتراك الفتيات في البرنامج كمجموعة زاد من فرصة التفاعل الإجتماعي الإيجابي بين الفتيات وبعضهن وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة وأصبح هناك إرتياح وقدرة على التعبير عن الذات مع الآخرين سواء داخل الوسط المائى أواخره ، ويتفق ذلك مع دراسة "نادية محمد طاهر" (2007م) (20) والتي أشارت نتائجها أن برنامج التدريب العقلى للناشئين في السباحة أثر إيجابياً على تنمية المهارات النفسية من مواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية والإنجاز وكذلك المستوى الرقوى للناشئين في

السباحة ،ويدعم ذلك مايشير إليه كلاً من " أسامة كامل راتب " (1998م)،و" وفيقة سالم " (2000م) في أن السباحة رياضة ترويحوية ومحبة إلى النفس وتساهم في علاج كثير من المشكلات النفسية كالإنطواء والخجل وتساعد على الإرتقاء بكفاءة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية وتزيد الثقة بالنفس . (1 : 12 ، 22) (22 : 10 - 12) ، كما يتفق ذلك مع دراسة كلاً من " برت شنيذر Brett Schneider " (2001م) (23) ، " نيكول زارت وساندرأ سيمبكن Nicolezarrett & Sandra Simpkins " (2002م) (29) ، "عبير إبراهيم السيد" (2007م) (12) والتي تشير نتائجهم إلى أن ممارسة المراهقات للبرامج الرياضية في المدرسة أو خارجها وفي النوادي الرياضية تساعد على تنمية الثقة بالنفس وإكتساب علاقات جيدة مع الأقران وإكتساب مفهوم ذات جيد ويتفق كذلك مع نتائج دراسة "تهلة أحمد درويش" (2010م) (21) والتي تشير نتائجها إلى أن البرنامج النفس -حركى له تأثير إيجابى فى خفض مستوى الخجل ويساعد الطالبات على الاندماج مع الآخرين والقدرة على المواجهة والثقة بالنفس.

كما يتفق مع مايشير إليه كلاً من "ستيوارت بادل Staurt Biddle " (1995م) ، " حامد زهران" (2001م) فى أنه يجب تشجيع ورعاية النمو الحركى للمراهقات عن طريق الإستفادة من البرامج الرياضية التى تحسن إتجاهات المراهقات نحو أنفسهن وشخصيتهن وتكسبن علاقات إجتماعية مما يرفع لديهن الشعور بالثقة بالنفس والتخلص من الخجل.

(32 : 53) (4 : 375) .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس ومستوى الخجل ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى".

كما تشير نتائج جدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس ومستوى الخجل ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى وتراوحت نسب التغير فى القياس البعدى عن القياس القبلى فى المتغيرات النفسية ما بين (0.830% - 6.95%) وفى متغيرات الأداء المهارى تراوحت ما بين (35.71% : 152.73%) وترجع الباحثة ذلك إلى إستخدام الطريقة التقليدية المتبعة فى وحدة السباحة والمتمثلة فى الشرح وإعطاء فكرة واضحة عن الأداء الصحيح وكذلك عمل نموذج لمهارة سباحة الزحف على البطن ثم الممارسة والتكرار من جهة الفتيات ثم التغذية الراجعة من جانب الباحثة وتصحيح الأخطاء وتوجيههن أثناء الأداء مما يتيح التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفنى للمهارة ، كما ترجع

الباحثة هذه النتيجة أن التعلم بشكل جماعي للفتيات فى المجموعة الضابطة ومحاولة كل واحدة منهن أن تبرز تفوقها على زميلاتها فى مستوى الأداء المهارى لكل جزء من أجزاء الأداء ساهم فى تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل بأنواعه (الذاتى - الإجتماعى - الجنسى)، ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من " برت شنيدر Brett Schneider (2001م) (23) ،" نيكول زارت وساندرأ سيمبكن "Nicolezarrett & Sandra Simpkins (2002م) (29)والتي تشير نتائجهم إلى أن ممارسة المراهقات للأنشطة الرياضية فى المدرسة أو خارجها وفى النوادى الرياضية تساعد على التكيف السلوكي والانفعالي والصحة النفسية كماحققوا نتائج مرتفعة فى القدرات البدنية، ويتفق ذلك مع رأى " محمد حسن علاوى" (1998م) أن ممارسة الرياضة تكسب الفرد العديد من السمات النفسية المرغوبة ومنها الثقة بالنفس وتقبل نقد الآخرين بصدر رحب (16 : 168) كما يتفق مع رأى " إجلال محمد سرى" (2001م) أن ممارسة نشاط رياضى محبب إلى النفس مهم فى حياة الفتيات فالرياضة إحدى الأساليب الهامة فى علاج مشكلاتهن وتساعدهن على النمو النفسى والعقلى والإجتماعى (3: 14).

كما يتفق مع مايشير إليه كلاً من " عبدالغنى الديدى" (1995م) و "علاء الدين كفاى" (2008م) فى ان إشتراك الفتيات المراهقات فى الأنشطة الرياضية التى يستطيعن أن يثبتن أنفسهن فيها يساعدهن على خفض مستوى الخجل لأن الرياضة تساعدهن على عدم الإرتباك وتدعم الثقة بالنفس لدى الفتيات (11 : 111) (13 : 347)، وترجع الباحثة أن عدم وجود فروق عالية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة يدل على أهمية وجود الجزء النفسى للبرنامج ومايشتمل عليه من (حالة الوعى (العقل الواعى) - إيقاف الأفكار السلبية - التفكير المنطقى - الحديث الذاتى الإيجابي - الكفاءة البدنية المدركة - تقدير الذات - فاعلية الذات).

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس ومستوى الخجل ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى".

تشير نتائج جدول (10) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين البعديين فى المتغيرات النفسية ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه الفروق لتأثير البرنامج النفسى التعليمى المقترح من الباحثة وبخاصة الجزء النفسى والذى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة والذى أدى إلى تعزيز

الثقة بالنفس للفتيات ولكونهن مارسن رياضة محببة للنفس من خلال الجزء التعليمي للبرنامج والتدرج في تعلم الفتيات لمتغيرات الأداء المهارى من (الطفو والإنزلاق وضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس المنتظم والمستوى الكلى للأداء) مما ساعد على إزالة عامل الخوف من الماء وقدرة الفتيات على الأداء الذى أدى إلى تقديرهن لصفاتهن البدنية التى يتمتعن بها وأنها لديهن القدرة على تعلم رياضة كرياضة السباحة والنجاح فى تعلم متغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن كما تعزى الباحثة هذه الفروق إلى أن الجزء النفسى للبرنامج جعلهن قادرات على تخطى المواقف التى تؤدى لإهتزاز ثقتهن بأنفسهن كما أن المواقف المختلفة التى تتولد أو تحدث أثناء الجزء التعليمى للبرنامج والمواقف الإجتماعية والإختلاط بزميلات المرحلة السنية الواحدة فى مواقف البرنامج المختلفة أدت إلى خفض مستوى الخجل الإجتماعى وكذلك خبرات النجاح والفشل أثناء تطبيق البرنامج أكسبت الفتيات القدرة على تقبل خبرات الفشل دون أن تهتز ثقتهن بأنفسهن مما ساعد على إكتساب الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل الذاتى ، ويتفق ذلك مع دراسة "نادية محمد طاهر" (2007م) (20) والى أشارت نتائجها أن برنامج التدريب العقلى للناشئين فى السباحة أثر إيجابياً على تنمية المهارات النفسية من مواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية والإنجاز وكذلك المستوى الرقمى للناشئين فى السباحة ، كمايتفق ذلك مع دراسة "ستوارت بادل Stuart Biddle" (1995م) (31) والى أشارت أهم نتائجها إلى ان ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير إيجابي على التقدير الذاتى وخفض مستوى القلق كما أنه يصاحب ممارسة الأنشطة الرياضية تغيرات إيجابية فى جوانب الشخصية والتكيف النفسى ولها تأثيرات إيجابية على السلوكيات الإجتماعية للمشاركين، كمايتفق ذلك مع دراسة كلاً من "عبير إبراهيم السيد" (2007م) (12) و"تهلة أحمد درويش" (2010م) (21) والى أشارت نتائجهم إلى أن البرامج التعليمية والبرامج النفس -حركية لها تأثير إيجابي على تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوي الخجل للفتيات المراهقات .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على أنه :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس ومستوى الخجل (الذاتى - الإجتماعى - الجنىسى) ومتغيرات الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية".

• الاستخلاصات:

- 1- لكل من البرنامج النفسى التعليمى المقترح من الباحثة والطريقة التقليدية المتبعة فى وحدة السباحة تأثيراً إيجابياً على تعلم سباحة الزحف على البطن للمراهقات .
- 2- البرنامج النفسى - التعليمى المقترح من الباحثة أكثر تأثيراً وإيجابية عن الطريقة التقليدية فى تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل للمراهقات.
- 3- البرنامج النفسى التعليمى المقترح من الباحثة أكثر تأثيراً وإيجابية عن الطريقة التقليدية فى تعلم مهارات سباحة الزحف على البطن للمراهقات.
- 4- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

• التوصيات:

- 1- الإستعانة بالبرنامج (النفسى - التعليمى) المقترح الذى تم تطبيقه فى هذا البحث فى وحدات السباحة ذات الطابع الخاص وبصفة خاصة للفتيات فى سن المراهقة .
- 2- الاهتمام بالجوانب النفسية لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة فى جميع المراحل السنوية وإستغلال الممارسة الرياضية فى تنمية المهارات النفسية لديهم.
- 3- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى للمراهقات لمساعدتهن على النمو النفسى السليم.
- 4- وضع برامج تدريبية لمدرسي التربية الرياضية بالمدارس لتزويدهم بالمهارات النفسية التى تمكنهم من التعامل مع الطلاب وإكسابهم القدرة على حل مشكلاتهم النفسية والإجتماعية بمفردهم .

• قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أسامة كامل راتب (1998م): تعليم السباحة ، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب (2000م): تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى)، ط الأولى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 3- إجلال محمد سرى (1990م): علم النفس العلاجى، عالم الكتب ، القاهرة .
- 4- حامد زهران (2001م): علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتب ، القاهرة.
- 5- حسن مصطفى عبد المعطى(2001م): الإضطرابات النفسية فى الطفولة والمراهقة" الأسباب – التشخيص – العلاج)، دار القاهرة للنشر.
- 6- حسين على فايد (2001م): دراسات فى الصحة النفسية، ط الأولى، المكتب الجامعى الحديث.
- 7- زينب سالم (2006م): "فى بيتنا مراهق متطرف دينياً" دراسة نفسية إجتماعية للدوافع وكيفية الوقاية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8- صالح أبو عبده ومحمد السيد عبدالرحمن (1998م): " فاعلية برنامج إرشادى للتدريب على المهارات الإجتماعية فى علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة" دراسات فى الصحة النفسية، ج الأول، دار قباء للنشر، القاهرة.
- 9- عبد العزيز عبدالمجيد(2007م): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى ، ط2، مركز الكتاب للنشر.
- 10- عبد العزيز عبدالمجيد (2008م) " الطلاقة النفسية ، سلسلة الإعداد النفسى للرياضيين، ط2، مركز الكتاب للنشر.
- 11- عبد الغنى الديدى(1995م): التحليل النفسى للمراهقة " ظواهر المراهقة وخفاياها"، ط الأولى، دار الفكر اللبنانى.
- 12- عبير إبراهيم السيد (2007م) تأثير برنامج تعليمى مقترح لبعض مهارات رياضة المبارزة على الثقة بالنفس والمرغوبية الإجتماعية لدى بعض المراهقات ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- 13- علاء الدين كفافى (2008م): الإرتقاء النفسى للمراهق ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
- 14- مایسة أحمد الینال ومدحت عبدالحمید أبوزید (1999م): الخجل وبعض أبعاد الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- 15- محمد العربى شمعون (2001م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة.

- 16- محمد حسن علاوى (1998م): مدخل فى علم النفس الرياضى، ط الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17- محمد حسن علاوى(1998م): موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، ط الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 18- محمد يوسف خليل (1996م): الطفولة والمراهقة، جهاد للنشر والتوزيع.
- 19- مصطفى حسين باهى وسمير عبدالقادر جاد (2004م): المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 20- نادية محمد طاهر شوشة (2007م): " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقى للناشئين فى السباحة" المجلة العلمية (علوم وفنون الرياضة)، المجلد 29 لعام 2008م، كلية التربية الرياضية للبنات - الجزيرة - جامعة حلوان.
- 21- نهلة أحمد درويش (2010م) برنامج " نفسى حركى" وتأثيره على الخجل ومستوى أداء مهارات الجمباز بالمدارس الثانوية المشتركة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- 22- وفيقة مصطفى سالم (2000م): " الرياضات المائية" أهدافها وطرق تدريسها وأساليب تقويمها" ، منشأة المعارف الأسكندرية.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 23-Brett Shneider (2001): The effect of physical activity in the clubs and growth adolescents in Germany Europear- Journal. Of sport – science vol. (1)
- 24-Ellis, A. (2003): Self confidence and rational emotive behavior therapy, journal of cognitive psychology the rapy: an international quarterly vol. 12, pp. 225-240.
- 25-Gildden, H., J., (1991): The relationship of shyness and anxiety instrucional vs.” Non struetured dynamic interactions. UMI dissertation information eservice
- 26-Laurenti, Helene Joseph (2005): “ Socially prescribed per fectionism: Moderating the relation ship between shyness and other efficacy discrepancy, vol. 65, n9, PP. 48-86.
- 27-Lawrence, p. & Bennett, S. (1992): Shyness and education “ the relationship between shyness, social class, and personality variables in adolescents” Brithish journal op educational psychology, Vol. 62, No.2, pp.257-263.
- 28-Minchintion, J (1998): Maximizing self-confidence, jaico publishing house delhi, Calcutta,.
- 29-Nicole Zarrett & Sandra Simpkins.(2004):What are youth Doing in their leisure time?aposter session presented at ,Biennial Meeting of SRA organized by Gender and achievement Research .
- 30-Shrauger, Sidney (1991):Personal Evaluation . in J.P Robinson et.al. (eds.): Measures of personality and social psychological Attitudes .Vol.I California ,San Diego,Academic,press,Inc.
- 31-Stuart Biddle(1995): sport activity and psychological Health-Research Quarterly for Exercise sport ,by American alliance for health U.S.A.
- 32-Stuart Biddle(1995): European perspective on Exercise and sport psychology by Human kinetics publishers .

مصادر شبكة المعلومات الدولية :

33- [http :||www.annabaa.| org | naba news | 53| 235.htm](http://www.annabaa.org/naba_news/53/235.htm)

تأثير برنامج (نفسى - تعليمى) على تعلم سباحة الزحف على البطن وتنمية الثقة بالنفس
وخفض مستوى الخجل للفتيات المراهقات

* د.هدى عبد الحميد عبد الوهاب

تهدف الدراسة الحالية إلى تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل للمراهقات وذلك عن طريق تصميم برنامج (نفسى - تعليمى) مقترح لتعلم سباحة الزحف على البطن للمراهقات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلى البعدى وتمثلت عينة الدراسة الأساسية في (30) فتاة مراهقة من الفتيات الملتحقات بوحدة السباحة ذات الطابع الخاص بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى 2011-2012 وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منها (15) فتاة وقد أحتوى البرنامج على (9) وحدات تطبق وحدة واحدة فى الأسبوع وتكرر (3)مرات زمن المرة الواحدة (60) دقيقة وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج (النفسى-التعليمى) المقترح من الباحثة له تأثير إيجابى على تنمية الثقة بالنفس وخفض مستوى الخجل وتعلم سباحة الزحف على البطن للمجموعة التجريبية - كما تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث .

*أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

Summary

The Effect of an (psychic-educational) program to learn swimming crawl on the abdomen and the development of self- confidence and reduce the level of shame for Teenage girls

The present study aims to development the self –confidence and reduce the level of shame for teenage through design a suggested (psychic-educational) program to learn swimming crawl on the abdomen the researcher used the experimental approach (Pre- Post) measurement ;the sample included (30)teenage girls from the Swimming unit of a special character of the faculty of physical education in Zagazig university in the academic year 2011-2012;they were divided on two groups: experimental and control all of them equal(15) teenage girls ;the program lasted for (9)weeks and applied in (27)sessions ;(3) session aweek the session lasted for (60) minutes ;the results showed that the suggested (psychic-educational) program had a positive effect on development the self – confidence & reduce the level of shame and learn swimming crawl on the abdomen of the experimental group.

Experimental group were outperformed the control group in a all the variables under consideration.