

منهج تعليمي بجهاز مقترح خارج بيئة الماء وعلاقته بالمناعة النفسية للمتعلمين الناشئة لسباحة الفراشة

أ.م. د. حسنين ناجي حسين

dr.hasanainnaji@gmail.com

أ.م. د. رشوان محمد جعفر

basicspor16te@uodiyala.edu.iq

أ.م. د. نصير حميد كريم

naserhandball@gmail.com

الكلمات المفتاحية: الجهاز المقترح خارج بيئة الماء- المناعة النفسية-سباحة الفراشة
إن الهدف من البحث هو التعرف على علاقة المنهج التعليمي بالجهاز المقترح خارج بيئة الماء بالمناعة النفسية للمتعلمين الناشئين لسباحة الفراشة و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة دراسة المشكلة محور البحث و تم معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية حيث استنتج الباحثون من ذلك :
- إن لاستخدام المنهج بجهاز تعليمي المقترح خارج بيئة الماء علاقة طردية ذات دلالة معنوية بالمناعة النفسية للمتعلمين الناشئة لسباحة الفراشة
و لقد أوصى الباحثون بـ :

- استخدام المنهج التعليمي بالجهاز المقترح خارج بيئة الماء في تعليم سباحة الفراشة
- اعتماده كوسيلة تزيد من فرصة تلافي الأخطاء و بناء السلوك الحركي المثالي بشكل اقتصادي من حيث الجهد و الوقت وتوفير درجات المناعة النفسية الكفيلة بمواجهة العوامل النفسية المعيقة للتعلم .

An Educational Curriculum Proposed with Device Outside the Water Environment and its Relationship to the Psychological Immunity of the Emerging Learners of Butterfly Swimming

Asset Prof. Dr. Hassanein Naji Hussein Mother .

Asset Prof Dr. Rashwan Mohamed Jaafar

Prof. Dr. Naseer Hamid Karim

The aim of the research is to identify the relationship of the educational curriculum with the proposed device outside the water environment with the psychological immunity of the budding learners of butterfly swimming. The researcher used the descriptive approach and the data was processed using the statistical bag, where the researchers concluded from that:

-The use of the curriculum with an educational device proposed outside the water environment has a direct and significant relationship with the psychological immunity of the emerging learners of butterfly swimming

:The researchers recommended

Using the educational curriculum of the proposed device outside the water environment in teaching butterfly swimming

- Adopting it as a means that increases the chance of avoiding mistakes and building the ideal motor behavior in an economical manner in terms of effort and time, and providing degrees of psychological immunity to confront the psychological factors that hinder learning.

Keywords: The proposed device outside the water environment - psychological immunity - butterfly swimming

١-١ المقدمة واهمية البحث:

من الضروري جداً عند وضع أي منهج تعليمي لأي فعالية التعرف على العوامل المؤثرة في التعلم حتى تتمكن من وضع التمارين المناسبة لتلافي هذه المعوقات وبناء متطلبات الماعة النفسية ضدها, ((إذ أنه من المتعارف عليه أثناء البدء بتعليم المهارات الحركية لطرائق السباحة في المحيط الجديد (الماء) هي إمكانية حصول انفعالات قوية وعوائق كبيرة لدى المبتدئين)).

إنّ هاتين الظاهرتين (الانفعالات والعوائق) تؤثر سلبياً في عملية التعلم في أغلب الأحيان وعليه فالمعلم أو المدرب الجيد هو الذي يستطيع أن يحد من تأثير هذه الانفعالات السلبية التي تطرأ على المبتدئ واستثمارها بشكل منظم في الاتجاه الصحيح الذي يخدم عملية التعلم.

حيث ترتبط هذه العوامل بميل واتجاهات الفرد نحو تعلم السباحة ويعتبر الخوف واحد من أهم مفردات هذه العوامل الذي هو حالة نفسية تظهر لدى الطفل بعد السنة الأولى حيث يبدأ بالتعرف على محيطه ويظهر لدى المبتدئ على شكل انفعال سلبي عند دخوله حوض السباحة لجهله بأساسيات تعلم السباحة. وقد تحدث هذه الحالة نتيجة خبرة سابقة أو من خلال سماع القصص والروايات عن حوادث الغرق، أو من خلال مشاهدته حادث غرق أحد الأشخاص.

وبالإضافة إلى ذلك تلعب بعض العوامل (الفسولوجية) التي تختلف عنها لوجود بيئة الماء وهي مغايرة للبيئة الاعتيادية لعيش الانسان دوراً في توليد هذه الحالة النفسية (الخوف) وخاصة حاستي السمع والبصر كونهما يكونان داخل الماء، فعندما يمارس المبتدئ تعلم التنفس والطفو حيث يلتزمون بضرورة فتح العينين وبسبب ضغط الماء ومادة (الكلور) فإن ذلك يؤدي إلى احمرار العين مصحوباً بالألم وإضافة إلى ذلك فإن درجة السمع قليلة بسبب دخول الماء إلى الأذن، كل هذه الظروف قد تخلق حالة الخوف وهذا ينعكس على سير العملية التعليمية للسباحة.

ولتلافي هذه المعوقات فإنه من الضروري خلال مراحل التعليم الأولى للسباحة توفير الاجهزة والادوات التي تقلل من تأثيرها بما يخلق المناعة النفسية لأنها من ضروريات الإسراع في التعلم.

٢-١ مشكلة البحث

ويمكن استهلال المشكلة من خلال الإجابة على السؤال الآتي :

- هل هناك للمنهج التعليمي بجهاز مقترح خارج بيئة الماء علاقة بالمناعة النفسية للمتعلمين الناشئة لسباحة الفراشة

١-٣ هدف البحث:

- التعرف على العلاقة بين استخدام المنهج التعليمي بالجهاز المقترح خارج بيئة الماء والمناعة النفسية للمتعلمين الناشئين لسباحة الفراشة

١-٤ فرض البحث:

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين المنهج التعليمي بجهاز مقترح خارج بيئة الماء والمناعة النفسية للمتعلمين الناشئة لسباحة الفراشة

١-٥ مجالات البحث :

١-١-٥ المجال البشري: طلبة المرحلة الثانية -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

٢-١-٥ المجال الزمني: من الفترة ٢٠٢٠/١١/١١ ولغاية ٢٠٢١/٦/١١

٣-١-٥ المجال المكاني: مسبح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد-الجادرية

٢ - ١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة قيد البحث فالمنهج الوصفي هو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بينها وبين ظواهر اخرى (رحيم يونس، ٢٠٠٨: ٩٧).

٢ - ٢ مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث هو سباحي المدرسة التخصصية في مسبح بغداد الدولي الناشئين بعمر ١١-١٣ سنة بعدد (٥٠) لاعبا يتكون. أما عينة البحث فقد اختيرت بصورة عمدية من السباحين الذين لا يجيدون سباحة الفراشة وعددهم (١٦) لاعبا .

٢-٣ تجانس العينة:

قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث، اذا ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متجانسة في الاقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة في البحث (ديبولد فاندالين واخرون، ١٩٨٤: ٣٩٨)، اذ قام الباحثون بإيجاد تجانس العينة من حيث العمر التدريبي والكتلة والطول واستبعاد العمر الزمني وذلك لكونهم طلاب مدارس ابتدائية وثانوية وبأعمار محددة وقد استخدم الباحثون معمل الالتواء لإيجاد التجانس وكما مبين في الجدول (١).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	حجم العينة
العمر التدريبي	الشهر	١٧	٥،١٣٨	١٦	٠،١٧٩	١٦
الكتلة	كغم	٧٣،٩٣٨	٦،٠٣٨	٧٤،٥	٠،٥٧٣-	
الطول	سم	١٧٦،٨٧٥	٥،٠٣١	١٧٧،٥	٠،٦٤٥-	

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث

٢ - ٣ الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث

٢ - ٣ - ١ الاجهزة المستخدمة بالبحث :

١. حاسبة لابتوب hp صيني المنشأ
 ٢. كاميرا نوع (sony) ياباني المنشأ .
- ### ٢ - ٣ - ٢ الادوات المستخدمة في البحث :
- ملعب الكرة الطائرة (قاعة مغلقة) .
 - كرات قانونية عدد (١٠) .
 - شريط قياس معدني بطول (٢٠) متر .
 - طباشير ملون و مقص .
 - اشربة لاصقة ملونة بعرض (٥) سم .
 - صافرة عدد (٢) .
 - الاختبارات والقياس .

٢ - ٣ - ٣ وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث .

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
٢. شبكة المعلومات (الانترنت)
٣. المقابلات الشخصية

٢-٤ المقياس المستخدم في البحث (مقياس المناعة النفسية) ملحق (٢)

يتكون مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين من (٣٩) فقرة إيجابية وسلبية موزعة على السمات السبعة ، ولكل فقرة خمسة بدائل (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارة الايجابية و (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارة السلبية ، وبدائل الإجابة (داعما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، ابدأ) وقد قام الباحثان بتصحيح استمارات الإجابة لعينة البحث ، وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات على جميع فقرات المقياس ، ولكون مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين مكرن من (٣٩) فقرة ، فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٩٥) واقل درة (٣٩).

٢-٥ الاسس العلمية لمقياس المناعة النفسية

٢-٥-١ الصدق الظاهري :

قام الباحثان بالتحقق من صدق مقياس المناعة النفسية باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه على عدد من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي بواسطة استمارة استبانة (١) اعدت لذلك وبلغت نسبة الاتفاق (٩٠%) اذ بلغ عدد الخبراء الذي تم عرض صلاحية المقياس عليهم (١٠) خبراء وتم موافقة ٩ خبراء منهم على صلاحية المقياس باستثناء خبير واحد اقترح اجراء تعديلات على بعض فقراته .

٢-٥-٢ الثبات

استخدم الباحثان طريقة الاختبار واعادة الاختبار على المدرسة التخصصية لفرع الرصافة للسباحة وكان عددهم ١٢ سباحا في يوم الاثنين ٢٠١٦/١١/١٤ وتم اعادة الاختبار على المجموعة نفسها بعد مدة زمنية ملائمة وقدرها اسبوع في يوم الاحد ٢٠١٦/١١/٢٠ مع ضمان توفر الظروف المشابهة لاجراءات الاختبار الاول وبعد جمع البيانات وتفرغها تم حساب معامل الارتباط بين النتائج للاختبارين الاول والثاني للعينة المختارة عشوائيا وقد بلغت معامل الارتباط (٠,٨٩١) .

٢-٥-٣ الموضوعية

ويقصد بها مدى ابتعاد النتائج عن الحكم الذاتي والتأثيرات الاخرى وان الاسلوب الذي وضع فيه المقياس وهو على شكل درجات ثلاثية (دائما، احيانا، نادرا) يعد من الاختبارات الموضوعية لان عملية تصحيحها وفق الدرجة لكل تدرج وهذه العملية من التصحيح واستخراج النتائج لا تتأثر بذاتية المصححين وعليه يعد الاختبار موضوعيا .

٢ - ٦ اختبارات البحث :

٢-٦-١ استمارة التقويم:

بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة يمكن التعامل معها إحصائياً في تقويم الأداء الفني لسباحة الفراشة أستعان الباحث باستمارة تقويم مقننة (جنان سلمان: ١٩٩٣: ١٢٩) احتوت على ستة أبعاد قام الباحثون بأجراء بعض التعديلات عليها وخاصة بما يتعلق بالبعد الثاني الخاص بوضع الجسم والحركة التموجية بغية تمكينها من التوافق مع متطلبات التقويم الخاصة بالفعالية محور البحث حيث تم عرضها على الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص وهي كالآتي (*):

البعد الأول: ويمثل الأوضاع و رقم اللاعب و الدرجة ويتألف من سبعة حقول.

البعد الثاني: ويمثل وضع الجسم والحركة التموجية (Body Position & undulating movement) ويتألف من اربعة أعمدة.

البعد الثالث: ويمثل ضربات الرجلين (Legs action) ويتألف من ثلاثة أعمدة.

البعد الرابع: ويمثل حركة الذراعين (Arms action) ويتألف من خمسة أعمدة.

البعد الخامس: ويمثل التنفس (Breathing) ويتألف من ثلاثة أعمدة.

البعد السادس: ويمثل التوافق (Coordination) ويتألف من اربعة أعمدة.

٢-٧-١ درجات التقويم:

تكون الدرجة العليا للبعد الواحد متوافقة وقيمة هذا الحركة خلال الاداء الكلي للحركة وتتباين بين القيم الاتية (١-٢-٣ درجات) وبذلك يكون أعلى تقييم (15) خمسة عشر درجة وأوطأ تقييم (5) خمسة درجة

٢-٧-٢ طريقة التقويم:

وتتم عن طريق الملاحظة العلمية الدقيقة بواسطة (التصوير الرقمي HD) للحصول على نتائج دقيقة.

٢-٨-٨- مواصفات الاختبار:

الهدف: قياس مستوى الأداء الفني للمتعلم في سباحة الفراشة

الأدوات(مصدر)

-حوض سباحة.

-شريط قياس.

-أعلام لتحديد المسافة.

-كاميرا تصوير رقمية HD.

٢-٨-١- طريقة الأداء:

يقف المختبر داخل الحوض في منطقة المياه الضحلة وعندما يكون جاهزاً للأداء يقوم

بالسباحة لقطع المسافة المحددة وهي (١٥) متر.

٢-٨-٢- طريقة التسجيل:

يكون التقييم عن طريق الملاحظة غير المباشرة (التصوير الفديوي الرقمي HD)

وباستخدام استمارة مقننة لتقويم الأداء.*

٢-٨-٣- الأسس العلمية للاختبار:

استعان الباحثون باختبار مقنن على البيئة العراقية بمعدل صدق (٠,٩٠) ومعامل ثبات (٠,٨١).

٢ - ٧ التجارب الاستطلاعية:

٢ - ٧ - ١ التجربة الاستطلاعية الاولى :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/١١/١٤ على عينة قوامها (١٢) لاعب

تم استبعادهم لاحقا من خلال عرض المقياس على اللاعبين وكانت التجربة الاستطلاعية تهدف الى :

١. التأكد من صلاحية وملائمة فقرات مقياس المناعة النفسية لعينة البحث .
٢. التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعبون للاجابة على فقرات المقياس.
٣. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء التجربة .

٢ - ٧ - ٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١١/٢٢ على نفس العينة متكونة

من (١٢) سباح تم استبعادهم بتطبيق الاختبار المقرر لقياس الاداء المهاري لسباحة الفراشة، وتهدف التجربة الاستطلاعية الثانية الى :

١. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى الدقة في تنفيذ الاختبار .
٢. التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
٣. صلاحية الاختبار وملائمته لعينة البحث.
٤. صلاحية الادوات المستخدمة في اجراء البحث.

٢ - ٨ اجراءات البحث الميدانية

وتمثلت في أخذ قياسات الطول و الوزن وتدوين أعمار أفراد العينة وبعد اجراء التجانس اشرف

الباحث على تطبيق المنهج التعليمي بجهاز مقترح خارج الماء للمجموعة من قبل فريق العمل.*

(*) ينظر الملحق رقم (٣)

(*) فريق العمل المساعد

-أ.د علي احمد هادي-فسلجة التدريب الرياضي-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد

-أ.م.د مهند كامل شاكر-التدريب الرياضي-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى

-م.أ سامر محمد حسين-مدرب العاب-كلية التربية الاساسية-جامعة ديالى

واستمرت فترة تنفيذها من الفترة ٢٠٢١/٣/٤ ولغاية الفترة ٢٠٢١/٥/١٤ حيث تم اجراء الاختبار و التصوير القبلي للمجموعتين بعد مرور أربعة أسابيع على تطبيق المنهجين وتم عرض التصوير الفديوي على المحكمين (**). لأجل تقويم الأداء وذلك بواسطة استمارة مقننة صممت لهذا الغرض (جنان سلمان: ١٩٩٣: ١٢٩) وبعد التنفيذ الكلي للمنهجين تم اجراء الاختبار و التصوير البعدي للمجموعتين حيث حرص الباحث على اتباع السياق نفسه من حيث اجراءات الاختبار وتقويم الأداء.

٢ - ٩ - ١ تطبيق المقياس والاختبارات

قام الباحثون بتطبيق المقياس والاختبارات في يوم الثلاثاء الموافق ٢٩ / ١١ / ٢٠١٦ من خلال توزيع مقياس المناعة النفسية على عينة البحث للاجابة على فقراته ومن ثم اجراء اختبار الاداء المهاري لسباحة الفراشة بنفس اليوم وعلى عينة البحث المكونة من (١٦) لاعب .

٢-٩-٢- المنهج التعليمي المقترح:

بعد اطلاع الباحث على أغلب المصادر العربية و الأجنبية العلمية المتوفرة و البحوث المنشورة على الشبكة العالمية (الأنترنت) وخاصة المناهج التعليمية التي تتعلق بالسباحة. قام الباحثون بتصميم منهج تعليمي باستخدام جهاز مقترح خارج بيئة الماء لتعليم سباحة الفراشة حيث تم عرضه على المحكمين (**). من ذوي الاختصاص وذلك بغية الوقوف على ما قد يعترضه من نقص من حيث الهيكلية التنظيمية ومحاولة تلافيها وكذلك فاعلية التمارين و الأدوات التي يتضمنها. حيث أحتوى المنهج التعليمي المقترح على (١٠) عشر وحدات تعليمية طبقت خلال فترة (١٠) عشرة أسابيع وبواقع وحدة في الأسبوع وهو يوم الثلاثاء وحسب الجدول الدراسي الخاص بالكلية لمادة السباحة وبلغ وقت الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) تسعون دقيقة قسمت إلى (٢٠) عشرون دقيقة قسم تحضير و (٦٠) ستون دقيقة قسم رئيسي و (١٠) عشرة دقائق للقسم الختامي حيث بلغ الوقت الكلي المخصص للمنهج التعليمي المقترح (١٨٠٠) دقيقة وبواقع (٤٠٠) دقيقة قسم اعدادي و (١٢٠٠) دقيقة قسم رئيسي و (٢٠٠) دقيقة للقسم الختامي و الجدول رقم (٤) يوضح ذلك. جدول رقم (٤) يوضح أقسام الوحدة التعليمية و الوقت و النسبة المئوية لكل قسم خلال مدة تطبيق المنهج المقترح.

النسبة المئوية	الزمن الكلي	الوقت خلال شهر	الوقت خلال أسبوع	الوقت خلال الوحدة التعليمية الواحدة	أقسام الوحدة التعليمية	
22.22%	400M 100M 300M	160M 40M 120M	40M 10M 30M	20M 5M 15M	القسم التحضيري احماء عام احماء خاص	أولاً
66.66%	1200M 100M 1100M	480M 40M 440M	120M 10M 110M	60M 5M 55M	القسم الرئيسي الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	ثانياً
11.11%	200M 180M 10M	80M 72M 4M	20M 18M 2M	10M 9M 1M	القسم الختامي لعبة صغيرة الانصراف	ثالثاً
	1800M					المجموع النهائي

(**) ينظر الملحق رقم (٢).

(**) ينظر الملحق رقم (٢).

ولقد تضمن المنهج التعليمي المقترح المحاور الآتية:
 -تعليم وضع الجسم و الحركة التموجية.
 -تعليم حركة الذراعين.
 -تعليم حركة الذراعين و الجزء المرافق لها من حركة الرجلين.
 -تعليم التوافق.
 -تعليم التنفس.
 -تعليم الأداء الكلي للسباحة مع التنفس.
 ٢ - ١٠ الوسائل الاحصائية :
 تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات الاحصائية واستخراج النتائج.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية

- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وفق البيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية والاداء المهارى لسباحة الفراشة على نوع العلاقات الارتباطية بين المتغيرات لعينة البحث.

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة علاقة ارتباط مستوى المناعة النفسية والاداء المهارى لسباحة الفراشة لعينة البحث.

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ لمقياس المناعة النفسية والاداء الفني لسباحة الفراشة لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
مقياس المناعة النفسية	٣٣,٦٨٨	درجة	٨,١٨٧	* ٠,٥٦١	٠,٠١٦	معنوي
الاداء الفني لسباحة الفراشة	١٢,٨١٣		٢,٣٧٣			

من الجدول (2) يتبين لنا وجود علاقة معنية بين كل من مستوى المناعة النفسية والاداء المهارى لسباحة الفراشة حيث كان الوسط الحسابي لمقياس المناعة النفسية (33,688) وانحراف معياري (8,187) اما الوسط الحسابي لاداء مهارة الفراشة فقد كان (١٢,٨١٣) بانحراف معياري (2,373) حيث كانت قيمة معامل الارتباط هي (*0,561) ونسبة الخطأ (0,016) وهذا يدل على معنوية الارتباط ويرى الباحثون ان الارتباط قد يكون له عدة اسباب منها ان افراد العينة هم من السباحين غير العارفين بتكنيك الفراشة والذين ليست لديهم الخبرات الكافية وهذا ما جعلهم تحت ضغوط مختلفة مثل القلق والخوف والخجل الزائد للظهور بأفضل صورة بأداء الفراشة وهذا ما عمد اليه فريق العمل المساعد حيث كانت عينة البحث تحت ضغوط كثيرة مما جعل دور المناعة النفسية واضحا فالسباح الذي يملك مناعة نفسية افضل هو السباح صاحب الاختبار الافضل وهذا ما اكده المدرب اثناء الاختبارات بان هنالك بعض السباحين لم يظهروا بصورتهم الحقيقية رغم محاولاتهم الجادة والواضحة لأفضل اداء لكنهم لم يحصلوا على نتائج جيدة وهذا ما يراه الباحثون بظهور دور المناعة النفسية بشكل فعال وهذا ما اكده علي فرجاني 2015 المناعة النفسية بانه السيطرة الكاملة على مشاعر العصبية الناتجة عن الخوف الشديد من مواجهة الجمهور او القلق او التوتر او الخجل او الحماس الزائد(علي

فرجاني،2015: 132)، وكما اشارت (دلال عوض 2016) ان الشخص الثابت انفعالياً هو من يستطيع الاحتفاظ بضبط النفس في مواجهة التوتر الانفعالي البسيط في شكل مناعة نفسية وكذلك لا يغضب او يثور بسهولة وتتصف حالته بالاستقرار والثبات الى حد كبير.. (دلال عوض،2016: 139).

٤- الاستنتاجات و التوصيات:

٤-١-الاستنتاجات:

١. للمنهج التعليمي بالجهاز المقترح خارج بيئة الماء تأثير إيجابي في تعلم سباحة الفراشة.
٢. توجد علاقة ارتباط طردية قوية بين المناعة النفسية والاداء المهاري لسباحة الفراشة

٤-٢- التوصيات:

- ١- اعتماد المنهج التعليمي بالجهاز المقترح خارج بيئة الماء في تعليم سباحة الفراشة
٢. استخدام التمرينات الأرضية وبشكل خاص تمرين الإحساس بالحركة التموجية وتمرين الإحساس بحركة الذراعين مع الجزء المرافق لها من حركة الرجلين بعدهما اساسين (ديناميكيين) رئيسيين في سباحة الفراشة
٣. تصميم منهج تعليمي لتعليم الصم و البكم السباحة.
٤. الابتداء بتعلم سباحة الصدر بعد مرحلة التعلم الأولى قبل تعليم أي نوع آخر من السباحة.

المصادر

- ١- جمال الدين عبد العاطي الشافعي: التعليم المعرج في التربية الرياضية:، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧
- ٢- جنان سلمان : أثر ضبط الإيقاع الحركي على سرعة اكتمال بعض أنظمة التوافق في سباحة الصدر ، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد .
- ٣- جمال حسن وآخرون: تدريس التربية الرياضية: الموصل، مطبعة الموصل، ١٩٩٧
- ٤- خالد سلمان ضهير: أثر استخدام استراتيجيات التعلم التوليدي في علاج التصورات البديلة لبعض المفاهيم الرياضية لدى طلاب الصف الثامن الأساسي: (رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، كلية التربية)، غزة، ٢٠٠٩
- 5- rickgross:super guides swimming :Dorling Kindersley limited ,2000
- 6- paul D .leery :practical Research: Macmillan publishing co-Inc.- new york 1980
- 7- ungerechts,B.&Gunther,Freitag:lehrphlan schwimmsport:band I technik Hofmann. schorndorf 2002

ملحق (١) (استمارة تقويم الأداء المهاري لمهارة سباحة الصدر التموجية)

ت	رقم اللاعب	وضع الجسم والحركة الموجية			حركة الرجلين			ضربات الذراعين			التنفس			التوافق الكلي			المجموع
		١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	
١	السباح ١																
٢	السباح ٢																
٣	السباح ٣																
٤	السباح ٤																
٥	السباح ٥																
٦	السباح ٦																
٧	السباح ٧																
٨	السباح ٨																
٩	السباح ٩																
١٠	السباح ١٠																

الاسم :

اللقب العلمي :

التوقيع :

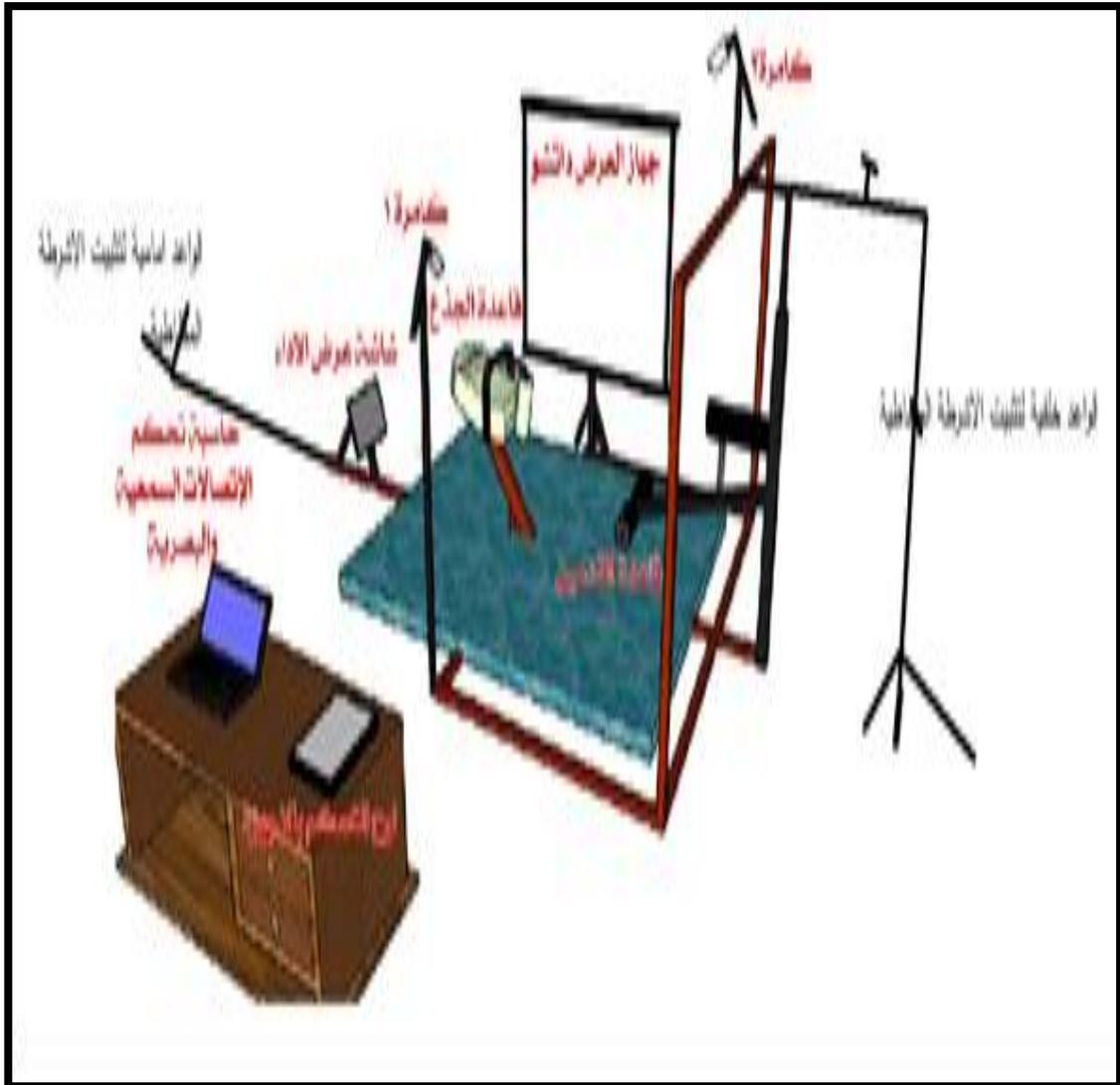
التاريخ :

الباحث

ملحق (٢) مقياس المناعة النفسية

فقرات مقياس المناعة النفسية (39) فقرة النهائية الموزعة على عينة التقتين مع ورقة التعليمات

الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً نادراً	أبدأ
1- أني محب للاستطلاع وأحب القيام بأشياء جديدة ومبتكرة أثناء التدريب				
2- أتقبل الخسارة بروح عالية مثلما أفرح بالفوز				
3- أزداد إصراراً عندما أخفق في أداء مهمة ما في التدريب أو المنافسة				
4- أجد نفسي منعزلاً عن فريقي وبعيدا تدريباتي.				
5- أنظر لحياتي أن لها معنى وتستحق العيش.				
6- أشعر بالخيبة والإحباط والتوتر عندما أخفق في أداء واجبي في التدريب أو المنافسة				
7- عند تعرضي لبعض المشكلات في المنافسات فأنتي لا أستطيع مواجهتها.				
8- أشارك مع زملائي في مختلف النشاطات الرياضية وغير الرياضية.				
9- سعيد جدا تجاه ذاتي وما حققته وأتجزته في المنافسات التي شاركت فيها				
10- أبذل قصارى جهدي في مواجهة المنافس حتى وإن كان أقوى مني.				
11- عندما أقوم بأفعال متهورة أثناء التنافس اندم على فعلها فيما بعد				
12- أعتقد أن مستقبلتي الرياضي سيكون مثيلاً بالفشل.				
13- لدي القدرة على تماسك أعصابي حتى وإن فشلت في المنافسة.				
14- أستطيع أن أتقبل التغيرات التي تكثراً في التدريب والمنافسة				
15- أعتقد إن كل ما يحدث لي في المنافسات يعتمد على ذاتي				
16- عندما أتعرض لمواقف جديدة في المنافسة فأنتي أبذل جهدي لمواجهتها.				
17- عندما أفقد منافسة مهمة فأنتي لا أعاني من الإحباط				
18- قدرتي على التعامل مع المشاكل التي أتعرض لها في المنافسة محدودة.				
19- غير مندفع تجاه الأفعال المتهورة أثناء التنافس				
20- أكون قلقاً عندما أفكر بالمنافسات التي خسرتها				
21- عندما أقترب خطأ ما في المنافسة أصبح سريع الغضب.				
22- أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني				
23- أجد صعوبة في تغيير شخصيتي بالطريقة التي أريدها من خلال اندماجي مع فرقي.				
24- مقتنعا بذاتي حين أجد نفسي في موقف صعب في التدريب والمنافسة				
25- أستمر بالمنافسة إلى النهاية حتى وإن كانت صعبة وأواجه مشكلة ما.				
26- أستطيع الاستمرار بتدريبات الفريق حتى إن لم احصل على فرصتي كلاعب أساسي				



ملحق (٣) الجهاز المقترح لتعليم سباحة الفراشة خارج بيئة الماء