

بناء برنامج إرشادي نفسي لخفض مستوى القلق لدي مبتدئي رياضة السباحة

*أ.د/ عادل محمد عبد المنعم مكي

**أ.د/ محمود عصمت أحمد

***أ.م.د/ شيماء علي محمد لولي

****أحمد جمال عثمان السيد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وهذا النوع من الإرشاد لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل، هذا بالإضافة إلى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الأزمات. (١٧:١١)

ويرى "محمد أحمد إبراهيم سغان" (٢٠٠٥م) أن العملية الإرشادية هي جملة الأعمال التي تتضمن المعارف والأنشطة والمهارات والإجراءات وتؤدي على مراحل متتابعة ومتراصة ومتفاعلة، ويكون لكل مرحلة أهدافها وتبدأ هذه المراحل بالتشخيص ثم تصميم البرنامج الإرشادي ثم تنفيذه من خلال جلسات إرشادية واتصال جيد بين المرشد والمسترشد، كما يقوم المرشد النفسي بالعمل

* أستاذ إدارة الرياضات المائية، ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون البيئة وخدمة المجتمع، جامعة أسوان.

** أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

*** أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

**** باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

مع المسترشد أو القائمين على رعايته وتربيته بالتخطيط والتنفيذ للعملية الإرشادية. (١٠: ٢٥)

وتؤكد "إخلاق محمد عبد الحافظ" (٢٠٠٢م) أن كثيرا ما نلاحظ في المجال الرياضي هبوط مستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم استقرار مستواهم أو اعتزال البعض الآخر، وكذلك ظهور بعض اللاعبين بشكل مغاير لطبيعتهم، كذلك تعرض اللاعبين لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم العقلية والجسمية والاجتماعية الأمر الذي دعا إلى الحاجة إلى الإرشاد النفسي الرياضي. (١٩:٢)

وتشير العديد من الدراسات السابقة كدراسة انتصار مظهر الرفاعي (٢٠٠٤) (٥)، سمير مهنا عناد (٢٠٠٩) (٦)، على أهمية و قدرة برامج الإرشاد النفسي في علاج العديد من المشكلات النفسية كتتمية الثقة بالنفس وخفض حدة الغضب وتخفيف الضغوط النفسية وعلاج المشكلات السلوكية وعلاج القلق باختلاف مجالاته، ولذلك قرر الباحثون استخدام برامج الإرشاد النفسي لعلاج مشكلة بحثه.

وترى "عزة عبد المنعم" (١٩٩٢) أن التعلم الحركي في السباحة لا يتوقف على الناحية الشكلية فقط ، ولكن يجب أن يعتمد أساساً على النواحي العقلية والفسولوجية والنفسية، ويعني ذلك أن هناك عمليات عقلية تتم داخل المخ هي عبارة عن اتصالات دينامية داخل الجسم أثناء تعلمه للحركات الجديدة. (٧: ٢٤)

ويذكر "فيصل العياش وآخرون" (١٩٩٧م) أن الخوف حالة نفسية تظهر على المبتدئ بسبب جهلة للسباحة أو رؤية حادث غرق لأحد الأشخاص، إضافة إلى القصص والخرافات التي يتحدث بها الآباء للأبناء هادفين من وراء ذلك تخويف أبنائهم وإبعادهم عن ممارسة السباحة في الأنهار والبحيرات وحتى في

أحواض السباحة بسبب عدم توفر شروط الأمان لممارسة هذا النشاط الرياضي والذي أدى بالتالي إلى تأخره. (٨ : ٣٨)

من خلال عمل الباحث كمعلم ومنقذ بمجمع حمامات السباحة بإستاد سوهاج الرياضي لاحظ الباحث أن قلق المبتدئين من ممارسة السباحة والنزول في المياه أحد الأسباب الرئيسية في عدم قدرتهم على التعلم وايضا لاحظ ظهور علامات القلق لدى المبتدئين ما يمنعهم من نزول المياه ، وفي حدود ما اطع عليه الباحث من دراسات سابقة وجد ندرة في الدراسات التي تتناول علاج قلق المبتدئين من تعلم السباحة.

وباستعراض بعض الدراسات السابقة كدراسة أحمد محمد نصر غازي (١٩٩٩)(١) ودراسة محب حامد رجا (٢٠٠٩)(٩) يتضح أنها قد اقتضت على التعرف على أسباب القلق لدى المبتدئين ولم تسعى لإيجاد الحلول المناسبة لتلك المشكلة وهذا أيضا كان دافعا إلى التطرق لهذه المشكلة.

ومن هنا تتضح أهمية التهيئة النفسية للمبتدئ حيث أن وجود القلق لدى المبتدئ يؤخر عملية التعلم فيحدث فاقد كبير من المدرب في الوقت وكذلك الجهد، وهذا القلق ينعكس أثره على باقي المبتدئين مما يشكل عائق أمام المعلم في تعليم السباحة.

أهمية البحث والحاجة إليه.

- ١- إلقاء الضوء على برامج الإرشاد النفسي في المجال الرياضي .
- ٢- توجيه نظر معلمي السباحة إلي القلق المصاحب للمبتدئ في السباحة كعامل نفسي يؤخر عملية التعلم .
- ٣- يعد هذا البرنامج وسيلة للعاملين في مجال تعليم السباحة تساعد في خفض مستوى القلق لدى المبتدئين في رياضة السباحة .

هدف البحث.

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج إرشادي نفسي ومعرفة تأثيره على خفض مستوى القلق لدى مبتدئى رياضة السباحة.

فروض البحث :

- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي فى خفض مستوى القلق لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.

الدراسات السابقة :

١- دراسة "احمد محمد نصر غازي" (١٩٩٩م) (١) بعنوان بناء مقياس لقلق الموت لدى المبتدئين فى السباحة بصعيد مصر، وقد استهدفت الدراسة بناء مقياس لقلق الموت لدى المبتدئين فى السباحة ممن تتراوح اعمارهم من ٩ الى ١٢ سنة فى صعيد مصر (سوهاج، أسيوط، المنيا)، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبة وطبيعة الدراسة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المبتدئين حيث بلغ قوامها (١٣٠ مبتدئى ٩٦ من البنين و ٣٤ من البنات) تتراوح اعمارهم (٩:١٢) سنة، وكان من اهم ادوات جمع البيانات المقابلة الشخصية ومقياس قلق الموت اعداد الباحثون، وكان من اهم نتائج الدراسة ان الباحثون توصل الي صيغة مقننة لقياس قلق الموت لدى المبتدئين فى السباحة.

٢- دراسة "محب حامد رجا" (٢٠٠٩م) (١٤) بعنوان أثر القلق المعوق على تعلم الطلاب الغير ممارسين للسباحة، هدفت الدراسة الى التعرف على اسباب ظهور اعراض القلق لدى الطالب الغير ممارس للسباحة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الاولى الغير ممارسين للسباحة حيث بلغ عددهم (٤٥) طالب، ومن اهم الادوات المستخدمة فى الدراسة استمارة استبيا اعداد محمد حسن علاوي، حيث توصل الباحثون الى ان القلق يؤثر سلبيًا على

المتعلمين الغير ممارسين للسباحة وذلك يؤدي إلى على تأخر عملية التعلم .

٣- دراسة "ميردث سميث **Smith, Meredith L** " (٢٠٠٧م) (٢١) وكان الغرض من هذه الدراسة تحقيق تغييرات في مستويات حالة القلق وتصورات والقلق، وفيما يتعلق الإرهاق ومستويات الأداء في القسم الأول جماعية السباحين على مدار موسم السباحة التنافسية. وكان الغرض الثانوي لدراسة العلاقات بين سمة القلق، الإرهاق الجسدي وحالة القلق المعرفي، والثقة بالنفس. وتكونت العينة من (١٢٧) سباح من ثلاثة أقسام ، حيث أعطيت في البداية مقياس القلق الرياضي (SAS)؛ سميث وآخرون، ١٩٩٠) لتحديد مستويات سمة القلق، وكذلك استبيان (ABQ؛ Raedeke وسميث، ٢٠٠١). وأشارت النتائج إلى أن مستويات الاحتراق النفسي تغيرت بشكل ملحوظ على مدار الموسم، وكذلك ان حالة القلق تنتقل من شخص الى اخر حسب السمات الشخصية، وايضا وجود تحسن ملحوظ في حالة القلق .

٤- دراسة "كريستن دافيز **Kristin Davies** " (٢٠١٢) (٢٠) وكان الغرض من هذه الدراسة دراسة الآثار المترتبة على التدخل الروتيني للمنافسة على السباحين الشباب مسابقة القلق والثقة والأداء، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وكان المشاركون في هذه الدراسة (٤) سباحين شباب من الاناث تتراوح اعمارهم بين ١٦.١٢ سنة، تلقى المشاركون التدخل الروتيني للمنافسة الذي يتمثل في التصور العقلي، وحديث النفس الإيجابي، والاسترخاء، وتقنية التنفس العميق. وقامت الباحثة بعمل استبيان ومقابلة شخصية للمشاركات، ولاحظت الباحثة الى وجود تحسن ايجابي على القلق والثقة بالنفس.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته مع طبيعة البحث حيث قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج على جميع أفراد العينة ثم القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في الأفراد المبتدئين المشاركين في مدارس تعليم السباحة بمجمع حمامات السباحة بإستاد سوهاج الرياضي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الافراد المبتدئين في ممارسة رياضة السباحة والذين تتراوح أعمارهم (من ١٤ الى ١٦) سنة والبالغ عددهم (٣٠) مبتدئ من المشاركين في مدارس تعليم السباحة بمجمع حمامات السباحة بإستاد سوهاج الرياضي.

إعتدالية أفراد العينة:

قام الباحثون بإجراء اعتدالية افراد العينة في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن، الذكاء).

جدول رقم (١)

اعتدالية عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والذكاء (ن=٣٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الأنحراف المعياري	معامل الألتواء
١	العمر	سنة	١٥.٠٣	١٥.٠٠	٠.٧٦	٠.٥٨
٢	الطول	متر	١.٦٠	١.٦٠	٤.٢٣	٠.٩٨٢
٣	الوزن	كجم	٥٩.٠٧	٥٩.٠٠	٥.٥٥	-٠.٠٥١
٤	الذكاء	درجة	٥٠.٢٠	٥١.٠٠	٢.٨٦	-١.٥٠٨

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية تراوحت بين (-١.٥٠٨، ٠.٩٨٢) وأن هذه القيم انحصرت

بين قيمة (± 3) مما يؤكد على اعتدالية عينة البحث التجريبية في جميع المتغيرات المختارة.

وسائل جمع البيانات:

بعد الاطلاع على المراجع الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع قيد

الدراسة، اعتمد الباحثون على مجموعه من الادوات وهي:

- اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد ذكي صالح لقياس الذكاء.
- مقياس تايلور للقلق الصريح إعداد مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي.
- برنامج الارشاد النفسي المقترح.... إعداد الباحثون.

أ- مقياس القلق الصريح لتايلور:

يتكون هذا المقياس من (٥٠) عبارة. ولديه درجة عالية لقياس مستوى

القلق بشكل موضوعي، عن الأعراض الظاهرة والصريحة التي يعاني منها شخص ما، ويناسب هذا المقياس جميع الأعمار.

تطبيق المقياس :

يمكن تطبيق الاختبار بشكل فردي، وكذلك بشكل جماعي إذا كان

الأشخاص يجيدون القراءة والفهم.

طريقة تصحيح المقياس:

- ١- لكل استجابة ب (نعم) درجة واحدة.
- ٢- يتم جمع استجابات الشخص (المفحوص) على استجابته (بنعم).
- ٣- تفسير نتيجة الشخص المفحوص على المقياس ومعرفة درجة القلق لديها وفقاً للجدول التالي:

جدول (٢)

مفتاح تصحيح مقياس تايلور للقلق الصريح

مستوى القلق	الدرجة	
	إلى	من
لا يوجد قلق	١٦	صفر
قلق بسيط	٢٠	١٧
قلق متوسط	٢٦	٢١
قلق شديد	٢٩	٢٧
قلق حاد (شديد جدا)	٥٠	٣٠

هـ - الدراسة الإستطلاعية للبرنامج الإرشاد النفسي المقترح:

- يكن الهدف الأساسي من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على الصعوبات التي يتم مواجهتها أثناء تطبيق الدراسة الأساسية، وإجراء المعاملات السيكومترية لبرنامج الإرشاد النفسي المقترح، بالإضافة إلى اكتساب خبرة التطبيق، وتمت هذه الدراسة في الفترة من السبت الموافق (٢٠١٦/١١/٥) إلى السبت الموافق (٢٠١٦/١١/١٢) كالتالي:
- تم إجراء دراسة استطلاعية على (١٥) فراد (مبتدئ) كعينة عشوائية قبل تطبيق البرنامج، وتم تطبيق ٣ جلسات إرشادية عليهم، وقد أجريت هذه الدراسة بغرض التعرف على:
 - مدى ملائمة المقاييس المستخدمة لطبيعة أفراد عينة البحث.
 - مدى وضوح عبارات المقاييس المستخدمة والزمن اللازم للإجابة عنها.
 - المشكلات التي يتم مواجهتها أثناء الدراسة الأساسية.
 - مدى فهم واستيعاب أفراد العينة الاستطلاعية من الهدف الذي يرمي إليه تطبيق البرنامج.
 - المدى الزمني اللازم لتطبيق البرنامج.
 - و- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/١١/١٧م داخل مجمع حمامات السباحة بإستاد سوهاج الرياضي الأساسية قيد البحث، لقياس مستوى القلق من السباحة، وذلك بعد المشاركة في حصة السباحة الأولى حيث يتم التعامل مع الوسط الجديد (الماء) لأول مرة.

ز - تطبيق البرنامج:

تم التطبيق بمعرفة الباحثون، وذلك بعد التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية مرفق رقم (٦) والعلمية، حيث تم التطبيق على عينة البحث وقوامها (٣٠) مبتدئ، وذلك وفق الشروط الموضوعية لاختيار العينة، وقد تم تطبيق البرنامج في مجمع حمامات السباحة بإستاد سوهاج، حيث يجتمع الباحثون بالمبتدئين قبل بداية الحصة التعليمية الخاصة بهم، وبعد انتهاء الجلسة الإرشادية يشترك المبتدئين مع المعلم الخاص بهم والذي يقوم بتعليمهم المهارات الأساسية في السباحة.

وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في الفترة من السبت (٢٠١٦/١١/١٩) إلى الثلاثاء (٢٠١٦/١٢/٢٠) على مدار خمس أسابيع بواقع جلستين من كل اسبوع، حيث استغرق تنفيذ الجلسة الواحدة (٣٠) دقيقة.

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على العينة قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي، على مقياس القلق من السباحة، وقد تم تصحيح المقياس ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعاملات العلمية، وذلك وفقا لمفتاح التصحيح المعد لذلك.

المعاملات العلمية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف

والتأكد من صحة الفرض المبني عليه البحث باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.

عرض النتائج ومناقشتها أولاً: عرض النتائج:

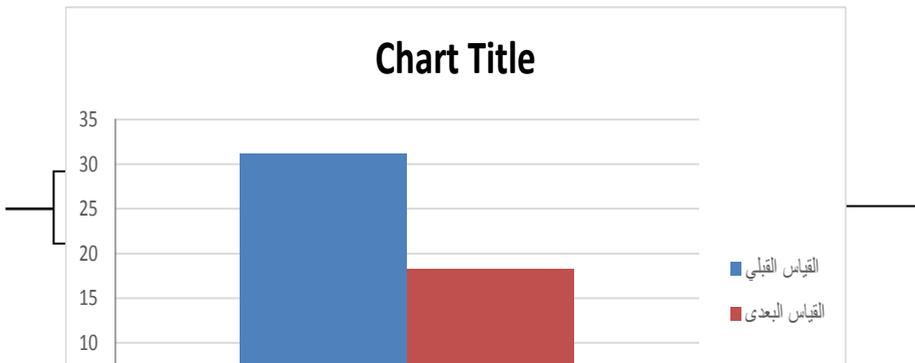
من خلال أهداف البحث وفروضة والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً جاءت النتائج تؤكد صحة الفرض الخاص والذي ينص على "توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في خفض مستوى القلق لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي"

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروق المتوسطين وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة التحسن لمقياس القلق الصريح لتايلور (ن = ٣٠)

الدلالة	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المقياس
				ع	س	ع	س	
دال	%٤١.٣٥	١٦.٨٤	١٢.٨٦	٢.٣٢	١٨.٢٤	٣.٢٧	٣١.١٠	مقياس تايلور القلق الصريح

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢.٠٥



شكل (١)

القياس القبلي والقياس البعدي لمقياس تايلور القلق الصريح

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحثون بإجراء القياس القبلي باستخدام مقياس تايلور للقلق الصريح إعداد مصطفى فهمي ومحمد أحمد غالي، ثم تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح علي عينة البحث المكونة من (٣٠) مبتدئ من الافراد المشاركين في مدارس تعليم السباحة بإستاد سوهاج الرياضي وذلك في الفترة من (٢٠١٦/١١/١٩) الي (٢٠١٦/١٢/٢٠)، وبعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق القياس البعدي لنفس المقياس، وجاءت النتائج كالتالي:

وبدراسة الجدول (٣) والشكل (١) يتضح ان قيمة المتوسط الحسابي لمقياس تايلور للقلق الصريح في القياس القبلي بلغت (٣١.١٠) بانحراف معياري قدره (٣.٢٧)، أما قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي قد بلغت (١٨.٢٤) بانحراف معياري قدره (٢.٣٢)، وان الفرق بين المتوسطين بلغ (١٢.٨٦) وان قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١٦.٨٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وان نسبة التحسن لدى عينة البحث في مقياس تايلور للقلق الصريح قد بلغت (٤١.٣٥ %) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمقياس تايلور للقلق الصريح لصالح القياس البعدي.

تفسير النتائج:

بدراسة الجدول رقم (٣) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمقياس تايلور للقلق الصريح حيث بلغ الفرق بين المتوسطين (١٢.٨٦) لصالح القياس البعدي، كما أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (١٦.٨٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وطبقا لمفتاح تصحيح المقياس الموضح بجدول رقم (٢) فإن المتوسط الحسابي للقياس القبلي (٣١.١٠) وهو يدل على مستوى قلق حاد (شديد جدا)، وأن المتوسط الحسابي للقياس البعدي (١٨.٢٤) وهذا يدل على مستوى قلق بسيط، وهذا يدل على انخفاض مستوى القلق لدى مبتدئ السباحة.

يرجع الباحثون ذلك الفرق إلى تأثير البرنامج الإرشادي وما يتضمنه من معلومات وتدريبات وتمارين ساعدت المبتدئين في تصحيح الأفكار والمفاهيم الخاطئة التي اكتسبوها خلال مراحل نموهم عن رياضة السباحة والماء مما أدى إلى خفض مستوى القلق لدى الأفراد المبتدئين المشاركين في البرنامج.

ويتفق أيضا مع نتائج أسماء محمود السعيد متولي (٢٠١٤) (٤) حيث أكدت على أن للبرنامج الإرشادي النفسي تأثير إيجابي على تعديل اتجاهات تلميذات المرحلة الإعدادية نحو ممارسة الأنشطة اللاصفية ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من انتصار مظهر الرفاعي" (٢٠٠٤م) (٥) والتي أكدت على حدوث تطور في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين مما أثر إيجابيا على مستوى الانجاز لديهم، سمير مهنا عناد (٢٠٠٩) (٦) حيث أوضح أن للبرنامج الإرشادي دور كبير في فهم الحكام لحالات الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، أسماء حسين علي مصطفى (٢٠١٦م) (٣)، والتي توصلت إلى أن البرنامج الإرشادي أدى إلى تحسين اتجاهات التلميذات نحو ممارسة الأنشطة الصيفية. والتي أكدت نتائجهم على أن تقديم المعارف والمعلومات

وتصحيح الأفكار الخاطئة والتي يجهلها الفرد عن المتغير قيد الدراسة تساعد في تحسين التفكير الإيجابي نحو ذلك المتغير.

ويعزي الباحثون خفض مستوى القلق لدى المبتدئين في ممارسة رياضة السباحة إلى أن البرنامج الإرشادي النفسي المقترح قد ساهم في تكوين إطار معرفي سليم عن رياضة السباحة والماء، فضلا عن احتواء البرنامج علي تمارين ومهارات يتم تأديتها داخل الماء ساعدت في تنمية الثقة بالنفس وزيادة الدافعية لتعلم السباحة.

ومن العرض السابق والذي اشتمل على عرض تفصيلي لفروض البحث يرى الباحثون انه أمكن التوصل إلى صحة فروض البحث وتحقيق أهدافه وذلك من خلال البرنامج الإرشادي النفسي المقترح والذي احتوى على الكثير من المعلومات النظرية عن رياضة السباحة والماء والتي ساعدت الافراد المبتدئين في ممارسة رياضة السباحة في إعادة تنظيم المعلومات الخاطئة والتي اكتسبوها خلال مراحل نموهم، كما احتوي البرنامج ايضا علي تدريبات وتمارين يتم ممارستها وتنفيذها داخل الماء حيث ساعدت في تنمية اتجاهات المبتدئين نحو ممارسة وتعلم رياضة السباحة.

الاستنتاجات:

- ١- يعاني الكثير من المبتدئين في ممارسة رياضة السباحة من ارتفاع مستوى القلق نتيجة مرورهم بخبرات سلبية ومعلومات خاطئة عن رياضة السباحة.
- ٢- يعاني الكثير من المبتدئين في ممارسة رياضة السباحة من الخوف من النزول في الماء وتعلم السباحة لأسباب أهمها المرور بخبرات سلبية عن السباحة كروية حادث غرق أو الروايات الخرافات من الوالدين والأقارب.
- ٣- البرنامج الإرشادي النفسي المقترح ساهم بطريقة إيجابية في خفض مستوى القلق والخوف لدى المبتدئين في ممارسة رياضة السباحة.

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المبتدئين المشاركين في البرنامج وفقا للقياسين القبلي والبعدي لمقياس تايلور للقلق الصريح لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي المقترح علي الافراد المبتدئين في ممارسة رياضة السباحة والذي يساعد في خفض مستوى القلق والخوف لديهم، مما يؤدي إلي سرعة تعلمهم مع توفير الوقت والجهد المبذول من معلم السباحة.
- ٢- ضرورة تواجد أخصائي نفسي بمدارس تعليم السباحة لمعالجة المشاكل النفسية للمبتدئين في ممارسة رياضة السباحة.
- ٣- ضرورة إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج الإرشاد النفسي لخفض مستوى القلق لدى المبتدئين في ممارسة الرياضات التي تمثل خطورة على حياة الإنسان مثل رياضة الجمباز ورياضات الدفاع عن النفس وغيرها.
- ٤- استخدام برامج الإرشاد النفسي لمواجهة المشكلات النفسية المتعلقة بالنشاط الرياضي بالنسبة للمبتدئ والناشئ واللاعب والمدرّب والحكم.

- ٧- **عزة حسين ذكي:** برنامج إرشادي لمواجهة مشكلة العدوانية لدى المراهقين الجانحين، معهد الدراسات العليا للطفولة دراسة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، ١٩٨٩م.
- ٨- **فيصل العياش وعلي الديري وهاني الربضي:** المبادئ الأساسية لتعلم السباحة، دار الأمل، بغداد، ١٩٩٧م.
- ٩- **محب حامد رجا:** أثر القلق المعوق على تعلم الطلاب الغير ممارسين للسباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة تكريت، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد الأول، العدد الأول، ٢٠٠٩م.
- ١٠- **محمد احمد إبراهيم سعفان:** العملية الإرشادية التشخيص البرامج الإرشادية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١١- **محمد حسن علاوي:** علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة، ٢٠١٢م.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية.

- 12- **Kristin Davies:** the effects of a competition Routine intervention on youth swimmers, competition anxiety, confidence and performance, University of Manitoba (Canada), Proust, UMI Dissertations Publishing, 2013.
- 13- **Meredith L..Smith,:** The relationship of event performance, anxiety intensity and interpretations, and the developmet of burnout in collegiate swimmers. University of west Virginia, ProQuest, UMI Dissertations Publishing, 2007.