

## تأثير برنامج تروحي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإلقاء في السباحة للمبتدئات

د/ حسام عبدالعزيز محمد جوده\*

د/ آثار حسن حامد محمد\*\*

### مقدمة ومشكلة البحث

يشهد المجتمع تطوراً كبيراً في مجالات الحياة كافة، والمجال الرياضي من المجالات الأكثر تطوراً، حيث يساهم بتحقيق الإنجازات لمختلف الفعاليات الرياضية، والتي لم تأت من فراغ، وإنما تحدث بفعل قدرة المتخصصين والباحثين في المجال الأكاديمي والتطبيق على توظيف العلوم المختلفة بالتخطيط العلمي السليم في هذه الفعاليات وخاصة في الرياضات المائية.

ويشير هيثم سيد (٢٠٠٥م) إلى أن الوسط المائي يحظى باهتمام جميع الفئات العمرية، كما يثير الدافعية للإقبال على الممارسة والتعلم، حيث أن النشاط الحركي والمهاري داخل الماء له العديد من التأثيرات الإيجابية على الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية، فيعمل على الحد من الخوف والملل ويقلل من القلق والتوتر النفسي في الممارسة العادية، خاصة إذا كان يتضمن بعض الأنشطة والألعاب الترويحية (٢٧: ١٢).

ويذكر كل من "كمال درويش، محمد الحماحمي" (٢٠٠٧م) أن البرامج الترويحية تُعد وسيلة يستطيع من خلالها الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوه منه، والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويح لم يكن وليد صدفة أو طريقة عشوائية، بل كان تطوراً مبنياً على الدراسة المستفيضة، والتخطيط العلمي والتنظيم الجيد (١٨: ١٣١).

ويرى الباحثان أن الألعاب والأنشطة الترويحية داخل الوسط المائي من الممارسات المحببة لدى مختلف الفئات، فهي مشوقة ومفيدة للصحة، بالإضافة إلى الراحة النفسية.

كما يرى كل من Egenfeldt, S(2007) و Maria,V. & George, K(2008) أن الألعاب الترويحية تحل العديد من المشكلات النفسية التي قد يتعرض لها الأفراد مثل؛ الشعور بالوحدة النفسية وحالات الخوف والقلق، وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية وملائمتها لاحتياجات واهتمامات الأفراد تحت إشراف تروبي قادر على متابعة تنفيذ هذه البرنامج بما يحقق الأهداف المطلوبة (٢٩: ٢٨٠) (٣٢: ١٧٦).

\* أستاذ مساعد دكتور بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

\*\* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

ويشير كل من (Poehlman, E. & al(2014) Rogers, M. & Evans, W(2013) إلى إنتشار وتزايد الوعي بفوائد الممارسة في الوسط المائي، حيث تعمل على تنمية اللياقة البدنية للصحة، وتخفيف الضغوط ومواجهة الخوف النفسي المتزايد لدى الأفراد. (٣٧: ٦٧) (٢٥٢: ٣٦).

لذا يرى الباحثان وجود بعض المشكلات التي تقابل الأفراد عند تعلم السباحة والإنقاذ، تتمثل في التوتر والخوف والإخفاق النفسي من إظهار قدرات الفرد جراء بعض المواقف التي تعرض لها، مما يسبب حرج نفسي وإعطاء الفرد انطباعات سلوكية مختلفة عن ما يمتلك من نظم وقدرات.

ويذكر كل من "بدر الأنصاري (١٩٩٧م)، مصطفى نوري، خليل عبدالرحمن" (٢٠١١م) أن الحرج عبارة عن حالة إنفعالية أو ظرف طارئ عابر، ويتسم بأحاسيس ومشاعر ذاتية من التوتر والخوف، وقد تختلف الحالة في الشدة وتتذبذب عبر الوقت ويستجيب بها الفرد لظروف بيئية متباينة، وتحدث هذه الاستجابات كرد فعل على كل تغير مهم يحدث في الموقف، حيث أن الحرج له مكونات فسيولوجية ومعرفية وموقفية، ويتسم بإحساسات تعوق إشباع الفرد لحاجته وكتسوك تعبيرية معين؛ مثل تجنب مواقف الإقتراب، والتفاعل مع الآخرين (٧: ١٩) (٢٣: ٢٢٣).

لذا الحرج مرتبط بالمواقف التي تعوق الفرد عن إبراز الصورة التي يرغب في الظهور بها أمام الآخرين، ويعد الحرج أحد ظواهر الخجل التي تدرج تحت القلق الاجتماعي، إذ إن الأفراد أصحاب القلق الاجتماعي المرتفع غالباً ما يشعرون بالحرج والارتباك، والذي يؤثر بدوره في كيفية إدراكهم ومستوى تقديرهم للإحداث ولردود أفعال الآخرين مما يؤدي إلى شكوك كثيرة لديهم عند تعاملهم مع الآخرين، ويظهر ذلك بشكل كبير عند تعلم رياضات جديدة مثل الإنقاذ.

ويشير كل من "حاتم حسني، صلاح منسى (٢٠٠٥م)، هارالد فيرفيك" (٢٠١٠م) إلى أن رياضة الإنقاذ هي إحدى الرياضات المائية والتي يشرف عليها الاتحاد الدولي للإنقاذ بالتعاون مع الاتحادات الأهلية، ويشجع المسؤولين عن رياضة الإنقاذ الافراد إلى تطوير وتحسين المهارات المطلوبة لإنقاذ الحياة في البيئة المائية، حيث أن الدور الأساسي للمنقذين هو إنقاذ الأشخاص الذين هم في حالة خطر بالوسط المائي (١١: ٣٦) (٢٦: ٧٤).

ويبين Moran, k (2011) أن المشكلة الرئيسية التي تواجه معلم السباحة والإنقاذ عند تعلم المبتدئين هي الخوف والارتباك والحرج، وقد يكون ذلك ناتج عن مشاهدة فيلم أو قراءة

كتاب كان من بين أحداثه تعرض أبطال العالم إلى مخاطر الماء، حيث أشار العديد من علماء النفس إلى أن علاج هذا النوع من الخوف يجب أن يقدم مصدر الخوف للشخص تدريجياً حتى يتم عكس التجربة السالبة بشكل ايجابي من جديد والعمل على تنمية الإدراك للمواقف السلبية (٣٤: ٢٠٢).

ويذكر "محمد القط" (٢٠٠١م) أن المنقذ يجب أن تتوافر به مجموعة من الصفات، مثل السلامة من الناحية الصحية، إجادة مهارات السباحة وخاصة سباحة الانقاذ، الإلمام بطرق الانقاذ عملياً ونظرياً، يتسم بالشجاعة والتمتع بقوة الإرادة والتصميم (٢٣٠، ٢٣١). ويُعد الإنقاذ من الوظائف الهامة والأعمدة الرئيسية في مجال السباحة وخصوصاً الترويحية منها، حيث توافر حمات السباحة في مراكز شباب المدن والأندية الرياضية بشكل كبير خاصة في المدن الجديدة، مما أدى ضرورة توفير المنقذين بشكل كبير، لذا تم تحديث وتطوير لوائح بعض كليات التربية الرياضية في تدريس مقرر عن الإنقاذ في السباحة كمقرر منفصل، مما يشير إلى أهمية مهنة الإنقاذ ودورها في مجال السباحة.

كما يتطلب الإنقاذ في السباحة متطلبات ومواصفات خاصة بالوقت الذي يمتاز بالسرعة والدقة، وبالوقت نفسه تحتاج إلى مواصفات بدنية وحركية ومهارية عالية، ولا بد أن تمتلك المبتدئة في تعلم الإنقاذ قاعدة أساسية من إعداد بدني وحركي ومهاري ونفسي، فالجوانب البدنية والحركية والمهارية توازي بنفس الأهمية الإعدادات الإرادية والجوانب النفسية، حيث تواجه العديد من المبتدئات مواقف محرجة لهم عند تعلمهم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة.

ويظهر ذلك عند ممارسة الطالبات المبتدئات لمحاضرات الإنقاذ في السباحة بشكل عملي، يتفاجأن بخصوصية وصعوبة المهارات عليهن، مما يعرضهن إلى مواقف محرجة وحالات نفسية لهن عند الإكراه على الأداء، حيث وجوب اجتياز المقرر الدراسي بنجاح في المرحلة الدراسية.

لذا تم إجراء دراسة إستطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية شبه المقننة مع (١٠) طالبات عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ بحمام سباحة كلية التربية الرياضية للبنات (ملحق ب)، بهدف التعرف على متطلبات ومواصفات تعلم الإنقاذ وبعض المشكلات التي قد تواجههن، وقد تبين أن أهم متطلبات تعلم الإنقاذ من وجهة نظر الطالبات هو التعلم المسبق لسباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر وأن يتصف المنقذ بالسرعة والشجاعة، ويواجه العديد من الطالبات مشكلات عند تعلم الإنقاذ، والتي تتمثل في ضعف أداء بعض المهارات، والخوف والتردد والتوتر كحالات نفسية تواجههن بدرجات متفاوتة، مما قد تسبب في بعض مواقف الإكراه أمام الزملاء والقائمين بالتعليم.

وقد يرجع الباحثان ذلك إلى أن تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة يتطلب مستوى مرتفع من الجوانب البدنية والمهارية والمعرفية وال نفسية، كما أن اتباع الطريقة التقليدية في تعلم مهارات الإنقاذ، والتي تعتمد علي شرح المهارة وأداء نموذج لها، قد يؤدي إلى عدم وصول الطالبات إلي إتقان مهارات الإنقاذ وتعلمها.

ومن خلال اطلاع الباحثان على بعض نتائج وتوصيات الأبحاث والدراسات السابقة في مجال الترويح المائي ورياضة الإنقاذ في السباحة، تبين الاهتمام باستخدام برامج ترويحية وتعليمية على بعض المتغيرات المعرفية والبدنية والحركية والمهارية وال نفسية، مثل دراسة كل من **صادق الحايك و منار شاهين (٢٠٠٩م) (١٥)**، والتي توصي بأهمية الجوانب النفسية للمبتدئين لما في ذلك من أثر على سرعة التعلم واستخدام برامج فعالة في خفض حدة الخوف من الماء لتعليم فئة السيدات المبتدئات، ودراسة **حنان المرسي (٢٠١٤م) (١٢)**، والتي توصي بتطبيق البرامج التعليمية باستخدام الألعاب المائية على المبتدئات لما حققته من إيجابية في النتائج التي تم التوصل إليها وأهمية إدخال الألعاب المائية داخل برامج تعليم السباحة للمبتدئين.

كما تبين نتائج دراسة **إسلام منصور وهناء محمود (٢٠١٩م) (٣)**، أن للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة وتنمية المهارات النفسية للسباحين، كما توصي الدراسة بضرورة استخدام الألعاب الترويحية المائية في تطوير القدرات البدنية والنفسية للسباحين والاهتمام بنوعية البرامج الترويحية المستخدمة للوسط المائي على فئات عمرية مختلفة.

ويرى الباحثان أنه لم تعد الطريقة التقليدية المعتمدة علي الشرح اللفظي وأداء نموذج للمهارة قادرة على تأديه دورها في توصيل المعلومات والمعارف وتنمية المهارات لدي المبتدئات، بالإضافة إلى ندرة الدراسات والأبحاث العلمية-على حد علم الباحث- التي تتناول تأثير البرامج الترويحية المائية على تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات.

لذا يرى الباحثان الحاجة إلى الإهتمام بالحرج الموقفي لدى المبتدئات عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في لسباحة وتوفير فرص النجاح التي يهيئها المعلم أو المدرب، والتي تكسب الثقة بالنفس وعدم التردد عن مواجهة أي مثير، وينعكس ذلك على الأداء في المهارات وإيجابية الجانب النفسي ويساهم بدرجة عالية في تقديم نتائج أفضل.

## هدف البحث

- يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج ترويجي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات، وذلك من خلال:
- وضع برنامج ترويجي مائي للمبتدئات في تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة.
  - تحديد مستوى الحرج الموقفي للمبتدئات في تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة.
  - التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تخفيف حدة الحرج الموقفي للمبتدئات في تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة.

## فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث:

### - البرنامج الترويجي المائي:

يعرفه خالد المهدي (٢٠٠٦م)، بأنه "مجموعة منظمة من الأنشطة الحركية المختارة والموجهة التي يغلب عليها الطابع الترويجي، والتي تؤدي داخل الوسط المائي بهدف الزيادة في عنصر التشويق والإثارة، والارتقاء بمستوى المهارات الأولية والأساسية في السباحة بطريقة غير مباشرة" (١٣: ٩).

### - الحرج الموقفي:

يعرفه بدر الأنصاري (١٩٩٧م)، بأنه "خبرة أو استجابته ذاتية تنصب على الشعور بعدم الإرتياح والاستثارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد في حضور الآخرين نتيجة

لعيوب في الأداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما يؤدي إلى الفشل في ممارستها" (٧: ١١).

#### - الإنقاذ في السباحة:

يعرفه محمد السيد (٢٠٠٨م)، بأنه "أحد فروع الرياضات المائية والتي تشتمل علي العديد من المهارات التي يجب علي المنقذ أن يتقنها لإنقاذ الآخرين" (٧: ١٩).  
الدراسات المرجعية:

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

- **Perowne. S.& Mansell, W.** (٢٠٠٢م) (٣٥) بهدف دراسة الحرج الموقفي والاهتمام الذاتي من خلال السلوك غير اللفظي والعلاج النفسي السلوكي والمعرفي، وكانت من أهم النتائج توجد بعض الخصائص الشخصية التي تميز الطلاب مثل استخدام كلمات التهديد وتعبيرات الوجه السلبية والألفاظ النابية، وهذه الأعراض تعطي مؤشر على أن هذه العينة تعاني من مستوى متوسط للحرج الموقفي.

- **Jackson. T.& Ebnet, S.** (٢٠٠٦م) (٣١) بهدف التعرف على أثر كل من الحرج الموقفي والجنس على استراتيجيات التعامل مع العلاقات الشخصية، وكانت من أهم النتائج أن المجموعة التي لا تعاني من الحرج الموقفي أظهرت انسجاماً في العلاقات الشخصية، الإناث أكثر إنسجاماً من الذكور في التعبير عن انفعالاتهم.

- **فؤاد طلافحه وأحمد عربيات** (٢٠٠٦م) (١٧) بهدف التعرف على مستوى الحرج الموقفي لدى الطلبة وعلاقته بمتغيرات الجنس ومستوى التحصيل، وكانت من أهم النتائج أن متوسط درجة مستوى الحرج الموقفي لدى أفراد العينة جاءت ضمن المتوسط الطبيعي، توجد فروق بين متوسطات الذكور والإناث لصالح الإناث ولا توجد فروق في مستوى درجة الحرج الموقفي تعود إلى متغيرات الجنس ودرجة التحصيل ونمط التنشئة والتفاعل بينهم.

- **بهجت أبو طامع** (٢٠٠٧م) (٨) بهدف معرفة أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة، وكانت من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للسباحة كان له أثر إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية، حيث أدى الشعور بالطمأنينة وتقليل درجة

- الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس مما سرع في تعلم المهارات، وان استخدام أدوات الطفو عمل على جذب انتباه المتعلمين مما كون لديهم اتجاهات ايجابية في العمل.
- **محمد السيد (٢٠٠٨م) (١٩)** بهدف التعرف على أثر استخدام الحاسب الآلي في تعليم مهارات سباحة الإنقاذ، وكانت من أهم النتائج تفوق مجموعة الحاسب الآلي على أسلوب التعلم بالأوامر (الطريقة التقليدية) في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في مستوى أداء مهارات سباحة الإنقاذ والتحصيل المعرفي للدارسين.
- **صادق الحايك ومنار شاهين (٢٠٠٩م) (١٥)** بهدف التعرف على فاعلية برنامج تعليمي مقترح بدمج بين استخدام المنطقة العميقة والمنطقة الضحلة واستخدام أساليب مختلفة للتعليم في رياضة السباحة لدى السيدات المشاركات في الدورات التعليمية، وذلك لخفض حدة الخوف من الماء، ورفع مستوى الرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري لديهن، وكانت من أهم النتائج التي تم التوصل إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في خفض حدة الخوف من الماء ورفع مستوى الرضا الحركي لديهن.
- **Fredrick, F. (٢٠١٣م) (٣٠)** بهدف التعرف علي المعايير التي يجب أن تتوفر في المنقذ الجيد، وكانت من أهم النتائج يجب تدريب المنقذين في النواحي الإدراكية والحركية والنفسية وكذلك التدريب علي الإسعافات الأولية والوقاية من الإصابات الناتجة عن الغرق.
- **حنان المرسي (٢٠١٤م) (١٢)** بهدف التعرف على تأثير استخدام الألعاب المائية على الخوف من الماء وعلى تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات، وكانت من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن البرنامج المقترح باستخدام الألعاب المائية له تأثير إيجابي على إزالة الخوف من الماء وعلى تعلم مهارة الزحف على البطن لدي المبتدئات، تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في نسب التحسن وأن البرامج المتبعة في عملية التعليم غير كافية للوصول إلى مستوى مناسب من الأداء المهاري.
- **رضا إبراهيم (٢٠١٦م) (١٤)** بهدف التعرف علي فاعلية استخدام الفيديو التفاعلي في تعلم بعض الجوانب مهارية والمعرفية في سباحة الإنقاذ، وكانت من أهم النتائج تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري والمعرفي لمهارات الإنقاذ، فاعلية استخدام الفيديو التفاعلي وزيادة التحصيل المعرفي لمهارات الإنقاذ.

- أحمد كامل (٢٠١٧م) (١) بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج تعليمي مدعم بالحاسب الآلي على تعلم بعض مهارات الإنقاذ بحمام السباحة، وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المدعم بالحاسب الآلي كان له تأثيراً إيجابياً على تعلم مهارات الإنقاذ والمهارات المعرفية لطلاب المجموعة التجريبية.
- منار خيرت (٢٠١٩م) (٢٤) بهدف التعرف على تأثير استخدام النموذج التوليدي على الحصائل المعرفية وبعض مهارات الإنقاذ في السباحة، وكانت من أهم النتائج البرنامج المقترح ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة، وتحسين مستوى التحصيل المعرفة لطالبات المجموعة التجريبية.
- إسلام منصور وهناء محمود (٢٠١٩م) (٣) بهدف التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي تأثير إيجابي في تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة وتنمية المهارات النفسية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث، وقد تم الاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) بإتباع القياسين القبلي والبعدي لهما.

#### مجتمع وعينة البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بفليمنج بالفرقة الثالثة شعبة تعليم، والمبتدئات في تعليم مهارات الإنقاذ للمرحلة العمرية (٢٠: ٢٢) سنة، والمشاركات في الدورات التعليمية بحمام السباحة، والبالغ عددهن (٢٧٠) طالبة، للعام الجامعي (٢٠١٧/٢٠١٨م).

وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات المستجديات والمبتدئات والمشاركات بالدورات التعليمية من ذوات الحرج الموقفي المرتفع، والبالغ عددهن (٦٠) طالبة بنسبة مئوية (٢٢.٢٢%) كعينة أساسية بواقع (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة و(٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية، كما تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة بنسبة مئوية (٧.٤١%)، وقد تم استبعاد عدد (٤) طالبات بنسبة مئوية (١.٥٠%) لعدم انتظامهم في تطبيق البرنامج الترويحي المائي.

### مواصفات وشروط اختيار عينة البحث:

أن تكون الطالبات من المستجديات بالفرقة الثالثة والمبتدئات في تعلم مهارات الإنقاذ ومن ذوات الحرج الموقفي المرتفع، أن تشتركن في الدورات التعليمية بحمام السباحة، أن توافن على تطبيق المقياس قبل وبعد البرنامج المقترح، أن توافن على الإشتراك في البرنامج الترويحي المائي وأن توافن في حضور وحداته.

### اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية:

تم التأكد من اعتدالية التوزيع في المتغيرات الأولية والدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفي وأبعاده في القياس القبلي باستخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط ومعامل الإلتواء قبل تطبيق البرنامج الترويحي المائي المقترح.

#### جدول (١)

#### إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية (ن=٦٠)

م	المتغيرات الأولية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	الوزن	كجم	٦٣.٢٣	٥.٩٤	٦٤.٥٠	٠.٣٥-
٢	الطول	سم	١٦٣.٢٧	٤.٦٢	١٦٤.٠٠	٠.٤٥-
٣	السن	سنة	٢١.٠٥	٠.٥٣	٢١.٠٠	٠.٠٥

يتبين من الجدول (١) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية، تتراوح ما بين (+٣، -٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

#### جدول (٢)

#### إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في مقياس الحرج الموقفي وأبعاده (ن=٦٠)

م	الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ	درجة	٦.٩٢	١.٢٧	٧.٠٠	٠.٧٧-
٢	حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء	درجة	٥.٢٣	٠.٩٢	٦.٠٠	٠.٨٩-
٣	حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عمليا	درجة	٣.٨٠	٠.٩٢	٤.٠٠	٠.٤٠-
٤	حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة	درجة	٢.٩٥	٠.٧٩	٣.٠٠	٠.١٢-
٥	حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق	درجة	٣.٢٥	٠.٦٥	٣.٠٠	٠.٣٠-
	الحرج الموقفي	درجة	٢٢.١٥	٢.٧٢	٢٣.٠٠	٠.٧٢-

يتبين من الجدول (٢) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث الأساسية في الدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفي وأبعاده، تتراوح ما بين (+٣، -٣)، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات.

وبالتالي تقع بيانات العينة تحت المنحنى الاعتدالي أي تتبع التوزيع الطبيعي، وقد استخدم الباحثان القوانين الإحصائية الخاصة بالتوزيع الطبيعي في جميع المعالجات الإحصائية في البحث.

### تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية:

تم التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية (الضابطة والتجريبية) بالدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفي وأبعاده في القياس القبلي باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين قبل تطبيق البرنامج التروحي المائي المقترح.

#### جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الحرج الموقفي وأبعاده (ن=٦٠)

رقم	الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ	٦.٩٣	١.٣١	٦.٩٠	١.٢٤	٠.١٠
٢	حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء	٥.١٦	٠.٩٥	٥.٣٠	٠.٩٤	٠.٥٥
٣	حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عملياً	٣.٩٧	٠.٩٩	٣.٦٣	٠.٨١	١.٤٢
٤	حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة	٢.٩٧	٠.٨٥	٢.٩٣	٠.٧٤	٠.١٦
٥	حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق	٣.١٧	٠.٦٥	٣.٣٣	٠.٦٦	٠.٩٨
	الحرج الموقفي	٢٢.٢٠	٢.٥١	٢٢.١٠	٢.٩٦	٠.١٤

\* 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 الحرج الموقفي وأبعاده، حيث أن 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، بالآتي:

أولاً: استمارة المقابلة الشخصية (إعداد الباحثان) (ملحق ب):

قام الباحثان بإعداد استمارة المقابلة الشخصية- شبه المقننة- لإستطلاع الرأي مع (١٠) مبتدئات في تعلم بعض مهارات الإنقاذ بحمام سباحة كلية التربية الرياضية للبنات، بهدف التعرف على متطلبات ومواصفات تعلم الإنقاذ وبعض المشكلات التي قد تواجههن.

وقد تبين أن أهم متطلبات تعلم الإنقاذ من وجهة نظر المبتدئات هو التعلم المسبق لسباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر وأن يتصف المنقذ بالسرعة والشجاعة، ويواجه العديد من المبتدئات مشكلات عند تعلم الإنقاذ، والتي تتمثل في ضعف أداء بعض المهارات، الخوف والتردد والتوتر كحالات نفسية تواجهن بدرجات متفاوتة، مما قد تسبب في بعض مواقف الإحراج أمام الآخرين.

ثانياً: مقياس الحرج الموقفي لدى المبتدئات (إعداد الباحثان) (ملحق ز):

- قام الباحثان بإعداد مقياس الحرج الموقفي، من خلال إجراء خطوات بناء المقياس التالية:
- تحديد الهدف من المقياس: يهدف مقياس الحرج الموقفي لدى المبتدئات؛ تحديد ومعرفة مستوى الحرج الموقفي لدى الطالبات المبتدئات في الإنقاذ.
  - تحديد أبعاد المقياس: قام الباحثان بتحديد المفاهيم التي تعتمد في بناء المقياس قبل البدء بالإجراءات، حيث أن الحرج الموقفي استجابة انفعالية جراء عمليات سابقة ولاحقة، وينظر في كونه نزعة للشعور بالخجل والإرتباك في المواقف التي تستثيره، والذي يتم اكتشافه وتشخيصه عن طريق قياس نتاج ذلك السلوك، وكما أن المبتدئات يختلفون فيما لديهم من خاصية الحرج الموقفي، فهم بذلك يتم توزيعهم على نحو اعتدالي في المجتمع. تم عرض أبعاد المقياس في الصورة الأولى (ملحق ج)، على السادة الخبراء المتخصصين في مجالات طرق تدريس الرياضات المائية، الترويج الرياضي وعلم النفس الرياضي (ملحق أ) والبالغ عددهم (٧) خبراء، لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وأي مقترحات أخرى، وقد ارتضى الباحثان نسبة مئوية (٧٠.٠٠٪) فأكثر من رأى الخبراء لقبول الأبعاد وذلك من أجل تحقيق أقصى استفادة ممكنة في دراسة الظاهرة موضوع البحث.
  - لذا، يتكون مقياس الحرج الموقفي من خمسة أبعاد رئيسية في صورته النهائية (ملحق د)، هم بالترتيب: (حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ)، (حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء)، (حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عملياً)، (حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة) و(حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق).
  - تحديد المفردات الخاصة بأبعاد المقياس: قام الباحثان بوضع مجموعة مفردات تحت كل بُعد في مقياس الحرج الموقفي، بلغت (٣٧) مفردة في الصورة الأولى (ملحق ه)، بواقع (١٠) مفردات إيجابية و(٢٧) مفردة سلبية، مع مراعاة الدقة في إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها وصياغتها بشكل سهل والبعد عن التعقيد والتكرار.
  - تم عرض المفردات الخاصة بأبعاد المقياس على السادة الخبراء (ملحق أ)، لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وتحديد نوع المفردات المستخدمة وأي مقترحات أخرى، وقد ارتضى الباحثان نسبة مئوية (٧٠.٠٠٪) فأكثر من رأى الخبراء لقبول المفردات الخاصة بالأبعاد وذلك من أجل تحقيق أقصى استفادة ممكنة في دراسة الظاهرة موضوع البحث.
  - لذا، تتكون مفردات مقياس الحرج الموقفي من (٣١) مفردة بواقع (٦) مفردات إيجابية و(٢٥) مفردة سلبية، موزعة على خمسة أبعاد رئيسية في صورته الثانية (المعاملات العلمية)

(ملحق و)، هم بالترتيب: (حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ) (١١) مفردة، (حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء) (٧) مفردات، (حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عملياً) (٥) مفردات، (حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة) (٤) مفردات و(حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق) (٤) مفردات.

- تم تحديد ميزان تقدير لإستجابات عينة البحث وفقاً لآراء السادة الخبراء، على النحو التالي: (أوافق) وتقدر بدرجة واحدة و(لا أوافق) وتقدر بصفر درجة وذلك للمفردات السلبية، والعكس بالنسبة للمفردات الإيجابية.

- تم صياغة وكتابة التعليمات وتحديد البيانات الأولية(الاسم، السن، الطول، الوزن) في غلاف مقياس الحرج الموقفي.

**المعاملات العلمية لمقياس الحرج الموقفي:**

**أولاً: الصدق:**

تم استخدام صدق الإتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد، وبين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفي، كما موضح بالجدولين(ملحق و).

**ثانياً: الثبات:**

تم استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test- Retest Method لتحديد درجة الثبات، وذلك بتطبيق مقياس الحرج الموقفي قيد البحث وإعادة تطبيقه بعد فترة مدتها (١٠) أيام، ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، كما موضح بالجدول (ملحق و).

بعد إجراء المعاملات العلمية لمقياس الحرج الموقفي تتكون مفردات مقياس الحرج الموقفي من (٢٧) مفردة بواقع (٦) مفردات إيجابية و(٢١) مفردة سلبية، موزعة على خمسة أبعاد رئيسية في صورته النهائية (ملحق ز)، هم بالترتيب: (حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ) (٨) مفردات، (حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء) (٦) مفردات، (حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عملياً) (٥) مفردات، (حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة) (٤) مفردات و(حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق) (٤) مفردات.

تحديد المستوي التقديري لمقياس الحرج الموقفي وأبعاده، قام الباحثان بتحديد درجة القطع لإيجاد مستوي تقديري للتعرف على مستوى المبتدئات، من حيث إملاكهن لصفة الحرج الموقفي، حيث يبلغ المقياس(٢٧) مفردة بـ(٠) درجة كحد أدنى و(٢٧) درجة كحد

أقصى، وتم استخدام تقدير ثنائي (٠ و ١) بغرض دقة تحديد وجود الصفة للمبتدئات، كما موضح بالجدول (ملحق ز).

ثالثاً: البرنامج الترويحي المائي (إعداد الباحثان) (ملحق ح):

قام الباحثان بإعداد البرنامج الترويحي المائي، من خلال إجراء الخطوات التالية:

- تحديد الهدف من البرنامج الترويحي المائي: يهدف البرنامج المقترح لدى المبتدئات؛ تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة.
- أسس ومعايير وضع البرنامج الترويحي المائي: توجد بعض الأسس والمعايير التي يجب توافرها عند وضع البرنامج المقترح، وهي:

أن يحقق برنامج الترويحي المائي الهدف الذي وضع من أجله.

- أن يتمشى محتوى البرنامج من الألعاب الترويحية المائية، الأنشطة الحركية والتمرينات مع مهارات الإنقاذ المراد تعلمها، استعدادات المبتدئات في تعلم مهارات الإنقاذ.
  - أن يتسم البرنامج بالتشويق والإثارة ويخفف حدة الحرج الموقفي بالموقف التعليمي.
  - أن تتوفر الامكانيات اللازمة (متنوعة الشكل والحجم) لتطبيق البرنامج الترويحي المائي.
  - محتوى البرنامج الترويحي المائي: قام الباحثان من خلال الإطلاع على العديد من المراجع والأبحاث والدراسات العلمية بمجالات برامج الترويحي المائي وتدريب السباحة، مثل: محمد عبدالسلام (٢٠٠٠م) (٢١)، جمال الجمل (٢٠٠٤م) (٩)، أشرف مرسي (٢٠١٢م) (٤)، أسامه عبد اللطيف (٢٠١٥م) (٢)، اسلام عبد المنعم وهناء محمود (٢٠١٩م) (٣)، ووديع التكريتي " (٢٠١٩م) (٢٨) بهدف إختيار مجموعة مقترحة من الألعاب الترويحية المائية مناسبة لطبيعة العينة، المهارات المراد تعلمها والإمكانات الموجودة وكذلك عدد وحدات البرنامج المقترح ومدتها الزمنية.
- وقد تم إختيار مجموعة من الألعاب الترويحية المائية وإقتراح لعدد وحدات البرنامج الترويحي والهدف التعليمي ومدته الزمنية، للعرض على السادة الخبراء المتخصصين في مجالات طرق تدريس الرياضات المائية، الترويحي الرياضي وعلم النفس الرياضي (ملحق أ)، والبالغ عددهم (٧) خبراء، لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وأي مقترحات أخرى تشتمل على تعديل صياغة بعض الأهداف المعرفية، النفس حركية والإنفعالية، وقد ارتضى الباحثان نسبة مئوية (٧٠.٠٠%) فأكثر من رأى الخبراء لقبول الألعاب الترويحية المائية بوحدات البرنامج المقترح (ملحق ح).

لذا، يشتمل البرنامج المقترح على (١٢) وحدة ترويحية تشتمل على (٢٥) لعبة ترويحية مائية وبعض التمرينات المطلوب أدائها بالنشاط التعليمي، تم تطبيقها فعلياً خلال (١٢) أسبوع

بواقع وحدة كل أسبوع لمدة شهرين ونصف متدرجة في الزمن، وتتكون أجزاء الوحدة الترويحية المائية من (الجزء التمهيدي، الجزء الرئيسي والجزء الختامي) (ملحق ح).

- إمكانات البرنامج الترويحي المائي: تتمثل الإمكانيات اللازمة لتوافرها لتطبيق محتوى البرنامج الترويحي المائي وتحقيق هدف البحث في: الإمكانيات البشرية (المعلم، الطالبات، المبتدئات، منفذ أو أكثر، أخصائي إسعافات أولية، العمال أو العاملين بحمام السباحة)، الإمكانيات المادية (جهاز تسجيل موسيقى، سماعات، جهاز كمبيوتر محمول (لاب توب)، لوحات طفو، دمى تعليمية، مجسم فيبر، ساعة إيقاف، أحبال، صافرة، أطواق ملونة، صناديق خطو، مقاعد سويدية، أكواب بلاستيكية، بالونات ملونة، شرائط عريضة قماشية، كرات طبية متنوعة، زعانف، أثقال مختلفة الحجم، إشارات ملونة، عصا طويلة).

#### الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي المائي:

إشتمل برنامج الألعاب الترويحية المائية على (١٢) وحدة بواقع (١) وحدة في الأسبوع ولمدة (١٢) أسابيع في (٢.٥) شهر، وقد استغرق زمن الوحدة من (٤٥ : ٦٠) دقيقة، على أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تطبيق البرنامج (ملحق ح).

#### خطوات تطبيق مقياس الحرج الموقفي والبرنامج الترويحي المائي:

##### أولاً: الدراسات الإستطلاعية:

- الدراسة الإستطلاعية الأولى: قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم الأحد الموافق (٢٤/٠٢/٢٠١٩م)، واستهدفت التعرف على وضوح ومناسبة صياغة المفردات لمستوى فهم العينة وتقنين المقياس، وأظهرت النتائج وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس، مناسبة صياغة المفردات لمستوى فهم العينة وإيجاد معاملات صدق المقياس باستخدام صدق الإتساق الداخلي.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية: تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية بعد فترة زمنية (١٠) أيام، وذلك يوم الخميس الموافق (٠٧/٠٣/٢٠١٩م)، واستهدفت إيجاد معاملات الثبات للمقياس، وأظهرت النتائج تحديد درجة الثبات للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني.

- الدراسة الإستطلاعية الثالثة: تم تطبيق وحدة ترويحية من (البرنامج الترويحي المائي) على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم الأحد الموافق (١٠/٠٣/٢٠١٩م)، واستهدفت التعرف على

مناسبة محتوى الوحدة الترويحية المائية لخصائص المبتدئات وقدراتهم وكذلك الإمكانيات المتاحة، مناسبة الزمن المحدد للتعلم، تحديد بعض المشكلات أو العقبات التي قد توجد أثناء تطبيق البرنامج ومحاولة إيجاد حلول لها، وأظهرت النتائج مناسبة الألعاب الترويحية المائية، التمرينات والأنشطة الحركية لخصائص واستعدادات المبتدئات، توافر الإمكانيات اللازمة، مناسبة وقت الوحدة الترويحية لتحقيق الهدف منها وتم تدريب بعض المساعدين وتوزيع المهام لهم لتلافي العقبات والمشكلات خلال تطبيق البرنامج.

#### ثانياً: الدراسة الأساسية:

- **القياس القبلي:** قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة لمقياس (الحرّج الموقفي لدى المبتدئات) والمتغيرات الأولى (الوزن، الطول والسن) على عينة أساسية قوامها (٦٠) طالبة، وذلك يوم الإثنين الموافق (٢٠١٨/٠٣/١١م)، وقبل تطبيق البرنامج الترويحي المائي.
- **تطبيق البرنامج الترويحي المائي:** تم تنفيذ (البرنامج الترويحي المائي) لتخفيف حدة الحرّج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة لدى المبتدئات بحمام السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات-فليمنج بجامعة الإسكندرية على العينة الأساسية، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٩/٠٣/١٢م) إلى يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٩/٠٥/٢٨م)، لمدة (١٢) أسبوع بواقع وحدة ترويحية أسبوعية في شهرين ونصف.
- **القياس البعدي:** تم إجراء القياسات البعدية لمقياس (الحرّج الموقفي لدى المبتدئات) على العينة الأساسية، وذلك يوم الأربعاء الموافق (٢٠١٩/٠٥/٢٩م)، وبعد الإنتهاء من الأسبوع (الثاني عشر) في البرنامج الترويحي المائي.

#### الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحثان برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لتحليل المعاملات والمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مترابطتين ومستقلتين.

#### عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث:

يعرض الباحثان ما توصلوا إليه من نتائج مصنفة في حدود منهج وإجراءات هذا البحث؛ وفقاً لتساؤلات البحث؛ على النحو التالي:

عرض وتفسير ومناقشة الفرض الأول: الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي".

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الحرج الموقفي وأبعاده (ن=٣٠)

٥	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ	٦.٩٣	١.٣١	٥.١٧	٠.٨٣	*١٠.٣٥	%٢٥.٤٠
٢	حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء	٥.١٦	٠.٩٥	٤.٠٧	٠.٨٣	*٦.٥٣	%٢١.١٢
٣	حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عمليا	٣.٩٧	٠.٩٩	٣.٢٠	٠.٧٦	*٥.٧٧	%١٩.٣٩
٤	حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة	٢.٩٧	٠.٨٥	٢.٥٧	٠.٨٩	*٢.٨٤	%١٠.٠٨
٥	حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق	٣.١٧	٠.٦٥	٢.٥٣	٠.٧٨	*٦.٢٤	%٢٠.١٩
	الحرج الموقفي	٢٢.٢٠	٢.٥١	١٧.٥٣	١.٩٢	*١٥.٩٣	%٢١.٠٤

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

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

وبلغت نسبة التحسن بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إجمالي مقياس الحرج الموقفي (%٢١.٠٤) لصالح القياس البعدي، بينما تتراوح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأبعاد ما بين (%١٠.٠٨) و (%٢٥.٤٠) لصالح القياس البعدي.

وقد يرجع ذلك التحسن إلى التزام المجموعه الضابطة بممارسة أنشطة التعلم المحدده بالنمط التقليدي، والذي رغم ما اتضح لديه من بعض العيوب، إلا أنه نمط تعلم يعتمد على التواصل المباشر باللقاء المعلم والمتعلم وجها لوجه وإشراك أكثر من حاسه في نقل وإستقبال

المعلومات مما يؤثر بشكل كبير على وضوح رساله التعلم داخل الموقف التعليمي وبتيح فرصاً فعلية للتطبيق المباشر، حيث يخفف من حدة الحرج الموقفي لدى المبتدئات.

كما أن دور المعلم كركيزه أساسية ومصدر رئيسي لنقل المعلومات والخبرات والمهارات للمتعلم يساعده في التعرف على نقاط القوة والضعف بالأداء الفني ومعالجتها وجهاً لوجه، مما يدعم عمليه التقييم والتوجيه نحو الأفضل، حيث أن هذا النمط من التعلم يمكن كلا المعلم والمتعلم من إدراك مشاعر وإنفعالات وإستجابات الآخر بشكل فوري ومباشر ويساعدهم في التعبير عنها، مما يؤثر على مستوى الحرج الموقفي والأداء المهاري وبشكل خاص بالوسط المائي والذي يختلف عن اليابسة بما يحمله من مشاعر متباينة، مثل: الحرج، القلق، الخوف والإثارة والتي تظهر بشكل واضح أثناء الأداء وخاصة لدى المبتدئات.

وهذا ما يشير إليه كل من **Marly, A. & Lolas, F** (٢٠٠٠م) (٣٣)، إلى أن النمط التقليدي للتعلم يجعل المعلم الركيزه الأساسية في إتخاذ جميع القرارات الخاصة بالعملية التعليمية والمسئول عنها فهو القائم بالشرح والتفسير والملاحظه والتقييم والتقويم، مما يؤثر بشكل إيجابي على نواتج التعلم، ويؤكد ذلك نتائج دراسات كل من أميمة عفيفي (٢٠٠٤م) (٦) وأمال علي (٢٠١٣م) (٥)، في أن النمط التقليدي بالتعلم يجعل لوجود المعلم وتعليماته أهمية كبيره، مما قد يؤثر إيجابياً في عمليه التعليم.

كما اتفقت نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسات كل من **Perowne. S. & Mansell, W** (٢٠٠٢م) (٣٥)، فؤاد طلافحه وأحمد عربيات (٢٠٠٦م) (١٧)، بهجت أبو طامع (٢٠٠٧م) (٨) وصادق الحايك ومنار شاهين (٢٠٠٩م) (١٥)، بينما يختلف ذلك مع نتائج دراسة محمد السيد (٢٠٠٨م) (١٩) والتي أثبتت عدم فعالية النمط التقليدي للتعلم. عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثاني؛ الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي".

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الحرج الموقفي وأبعاده (ن=٣٠)

م	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ	٦.٩٠	١.٢٤	٣.٢٧	٠.٩٤	*١٢.٧٢	%٥٢.٦١
٢	حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء	٥.٣٠	٠.٩٤	٢.٩٧	١.٠٧	*٩.٣١	%٤٣.٩٦

تابع جدول (٥)  
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الحرج الموقفي  
وأبعاده (ن=٣٠)

م	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٣	حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عملياً	٣.٦٣	٠.٨١	٢.١٧	٠.٨٧	*٧.٤٨	%٤٠.٢٢
٤	حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة	٢.٩٣	٠.٧٤	٢.٠٠	٠.٨٣	*٤.٤٧	%٣١.٧٤
٥	حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق	٣.٣٣	٠.٦٦	١.٦٣	٠.٧٦	*٨.٨٢	%٥١.٠٥
	الحرج الموقفي	٢٢.١٠	٢.٩٦	١٢.٠٣	٢.٣٦	*١٥.١٦	%٤٥.٥٦

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

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

وبلغت نسبة التحسن بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إجمالي مقياس الحرج الموقفي (%٤٥.٥٦) لصالح القياس البعدي، بينما تتراوح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأبعاد ما بين (%٣١.٧٤) و (%٥٢.٦١) لصالح القياس البعدي.

وقد يرجع تحسن مستوي المجموعة التجريبية (قيد البحث) بالقياس البعدي عن القبلي إلى تنفيذ محتوى برنامج الترويح المائي المقترح والذي تم إعداده بصوره علمية مقننة وموجهه، مما أدى لتخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة، كما يرجع سبب التفوق إلى ما يحويه البرنامج من ألعاب وأنشطة مائية ترويحية وحركية وتمارين متعددة ومقننة وموجهه وفقاً لخصائص المرحلة العمرية للمبتدئات مع مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

وتعد الأنشطة الترويحية المائية مجالاً محبباً وممتعاً، إذ تضيف مزيجاً من البهجة والحيوية والنشاط، فضلاً عن الفوائد العديدة من الناحية الاجتماعية والتربوية والنفسية، حيث تساعد طبيعة الأنشطة والمسابقات والألعاب المستخدمة في اكتساب سلوكيات جيدة تفيد المبتدئات للتغلب على مظاهر الحرج كالخوف والخجل والتردد والقلق لديهن فيشعرن بالثقة في نفسهن وقدراتهن.

وأيضاً جمع برنامج الألعاب الترويحية المائية ما بين تعلم أداء بعض مهارات الإنقاذ مع المتعة والسرور بشكل يهدف إلى الحث على تنفيذ محتوى البرنامج الأمر الذي جعل المبتدئات يتعرضن إلى مواقف معينة أدت إلى تشجيع المبادرة الإيجابية فيه مع زيادة الثقة بالنفس، بالإضافة إلى أن استخدام ألعاب ومسابقات مائية في التعلم تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والمهاري ورفع الروح المعنوية والنفسية لدى المتعلمات.

كما أن لتنظيم بيئه التعلم وإستخدام الأدوات المساعده كألواح الطفو والدمى التعليمية والأجسام الطافية والإمكانات المتاحة لها تأثير إيجابي وفعال في مساعدة المبتدئات على إدراك طبيعة وخصائص الوسط المائي بشكل أسرع وأدق وعمل على جذب انتباههن، مما أدى إلى إستثارتهم نحو تعلم مهارات الإنقاذ مع تخفيف حده الحرج الموقفي الذي يقلل من تركيز المبتدئات ويشتت إنتباههن، مما يؤثر على مستوي تحصيلهن للمعلومات وتوظيفها عملياً.

كما اتفقت نتائج الفرض الثاني مع نتائج دراسات كل من حنان المرسي (٢٠١٤م) (١٢)، إسلام منصور، هناء محمود (٢٠١٩م) (٣)، منار خيرت" (٢٠١٩م) (٢٤) في التأثير الإيجابي للبرامج الترويحية بإستخدام الأنشطة والألعاب المائية على إزالة عامل الخوف وتحسن مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية والنفسية لدى المتعلمين.

عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثالث؛ الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الحرج الموقفي وأبعاده (ن=٦٠)

رقم	الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ	٥.١٧	٠.٨٣	٣.٢٧	٠.٩٤	*٨.٢٦
٢	حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء	٤.٠٧	٠.٨٣	٢.٩٧	١.٠٧	*٤.٤٦
٣	حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عملياً	٣.٢٠	٠.٧٦	٢.١٧	٠.٨٧	*٤.٨٨
٤	حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة	٢.٥٧	٠.٨٩	٢.٠٠	٠.٨٣	*٢.٥٤
٥	حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق	٢.٥٣	٠.٧٨	١.٦٣	٠.٧٦	*٤.٥٢
	الحرج الموقفي	١٧.٥٣	١.٩٢	١٢.٠٣	٢.٣٦	*٩.٩٠

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

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع التحسن في نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى، فاعلية البرنامج المقترح عن النمط التقليدي المتبع في التعلم، حيث أن المحتوى المحدد بالبرنامج المقترح تضمن مجموعة من الأنشطة والألعاب المائية التي تم إختيارها بشكل علمي دقيق لتتشابه إلى حد كبير مع المهارات الأساسية للإنقاذ المراد تعليمها ولكن في شكل ألعاب ترويحية صغيرة سواء بأدوات أو بدون أدوات وأحيانا بمصاحبة الموسيقى مما أثار في نفوس المبتدئات إحساسا بالبهجة والسعادة والرغبة في التعلم.

كما أن برنامج البرنامج المقترح يشتمل على ألعاب مائية تتضمن أنشطة ومسابقات عن أهم المهارات الأساسية في رياضة الإنقاذ، والتي يظهر بها حالة الحرج الموقفي، مثل: مهارات الدخول للماء لإنقاذ الغريق، الغطس لإنقاذ الغريق والسحب وإنقاذ الغريق بالطرق المختلفة، والتي لاغني عنها في في إتقان وتثبيت الإنقاذ في السباحة.

كذلك إجراء تلك الأنشطة والألعاب داخل الوسط المائي دعم لدى المبتدئات؛ إدراك خصائص وتفصيل وطبيعة الوسط المائي، وكذلك إدراك قدراتهن البدنية والجسمية، إضافة إلى أن الألعاب والأنشطة الترويحية المائية ساعدتهن على التخلص من التوتر والخوف والخجل والحرج الذي قد يظهر أثناء التعلم.

لذا؛ لا يمكن أن يأتي الحرج الموقفي عفويًا، وقد يكمن السبب في المتعلم نفسه أو من مصدر خارجي، فالمبتدئ في رياضة معينة يحتاج دائماً إلى تأكيد ذاته، والذي يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه، حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية بشكل عام تجعل الفرد يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، وتنطلق طاقاته وتتغير إتجاهاته وسلوكياته في مواجهه الضغوط النفسية والمشكلات.

كما انفتحت نتائج الفرض الثالث مع نتائج دراسات كل من جيهان أيوب (٢٠٠٦م) (١٠)، محمد عبدالفتاح (٢٠١١م) (٢٢)، إسلام منصور وهناء محمود (٢٠١٩م) (٣) والتي أفرت أهميه استخدام الأنشطة والألعاب الترويحية بشكل عام والمائية بشكل خاص في تحسين الجوانب الحياتية المختلفة العقلية والبدنية والصحية والنفسية للممارسين لهذه الأنشطة.

عرض وتفسير ومناقشة الفرض الرابع؛ الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح المجموعة التجريبية".

### جدول (٧)

دلالة فرق الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الحرج الموقفي وأبعاده (ن=٦٠)

رقم	الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	فرق نسبي التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ	١.٧٦	٠.٩٣	٣.٦٣	١.٥٦	*٥.٦١	%٢٧.٢١
٢	حرج تنفيذ الأوامر الخاصة بالدخول للماء	١.٠٩	٠.٩٢	٢.٣٣	١.٣٧	*٤.٠٨	%٢٢.٨٤
٣	حرج تطبيق مراحل إنقاذ الغريق عملياً	٠.٧٧	٠.٧٣	١.٤٦	١.٠٧	*٢.٩٥	%٢٠.٨٣
٤	حرج استخدام أدوات الإنقاذ الخاصة	٠.٤٠	٠.٧٧	٠.٩٣	١.١٤	*٢.١٢	%٢١.٦٦
٥	حرج تطبيق الإسعافات الأولية للغريق	٠.٦٤	٠.٥٥	١.٧٠	١.٠٥	*٤.٨٩	%٣٠.٨٦
	الحرج الموقفي	٤.٦٧	١.٦٠	١٠.٠٧	٣.٦٤	*٧.٤٤	%٢٤.٥٢

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

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وبلغت فرق نسبي التحسن بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إجمالي مقياس الحرج الموقفي (%٢٤.٥٢) لصالح المجموعة التجريبية، بينما تتراوح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأبعاد ما بين (%٢٠.٨٣) و (%٣٠.٨٦) لصالح المجموعة التجريبية. وقد يرجع التحسن الذي طرأ على المبتدئات بالمجموعه التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى، استخدام الأدوات المساعدة المماثلة للأشخاص الحقيقيين (الدمي التعليمي) داخل مواقف تمثيلية محده لتعلم مهارات الإنقاذ في ظروف مختلفة ومتنوعة وتحت سيطره وتحكم المعلم، حيث حفزه على المحاولة والتجريب لضمان الأمان وتحقيق الثقة بالوسط المائي، مما ساعدهن في تخفيف حده الحرج الموقفي داخل الموقف التعليمي.

كما أن الألعاب الترويحية ساعدت المبتدئات في التخلص من الخجل والتوتر المصاحب للأداء داخل الوسط المائي، مما أدى إلى تخفيف الحرج وتحسن في مستوى التركيز والانتباه وإستقبال المعلومات داخل الموقف التعليمي، وبالتالي تحسن مستوى أدائهن لمهارات الإنقاذ، حيث أن مستوى الأداء المهارى يرتبط إرتباطاً وثيقاً بمستوى المهارات العقلية والنفسية للمتعلقات.

وقد يرجع ذلك أيضاً إلى التأثير الإيجابي والناجح لمحتوى الوحدة الترويحية من ألعاب مائية وأنشطة مرتبطة برياضة الإنقاذ، كذلك بعض التمرينات الرياضية المستخدمة في الإحماء والختام، مثل: ألعاب (أطول قفزه، سباق الزحف تحت الحبل، سباق بالونه الظهر، سباق الحصول على الكنز، إشاره المرور، سباق الدفع بالعربة، القبطان الماهر، تتابع الإنقاذ وسباق حمل المصابين) والتي تهتم بتخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة، مثل: (طرق الدخول للماء لإنقاذ الغريق، طرق الغطس لإنقاذ الغريق، مهارة السباحة على الجنب لإنقاذ الغريق، مهارة سباحة الظهر الأولية لإنقاذ الغريق ومهارة سباحة الظهر الأولية لإنقاذ الغريق).

كما أن إنتظام المبتدئات المتعلقات عينة البحث الأساسية بتطبيق وتنفيذ الوحدات الترويحية المحدده مع مراعاة الزمن المحدد لكل وحده وتدرجها من حيث السهولة والصعوبة وتوافر الإمكانيات اللازمة وتدريب بعض المساعدين للتغلب على أي مشكلات أو عقبات تواجه المتعلقات أثناء التطبيق، أثر ذلك في مساعدة المبتدئات في إدراكهن الكامل لقدراتهن وولإمكانياتهن وطبيعته الوسط اللائي يتعاملن من خلاله، مما أدى إلى تحقيق الهدف العام من البرنامج الترويحي المائي المقترح في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة.

كما اتفقت نتائج الفرض الرابع مع نتائج دراسات كل من بهجت أبو طامع (٢٠٠٧م) (٨)، نادية ظاهر (٢٠٠٨م) (٢٥)، حنان المرسي (٢٠١٤م) (١٢)، على محمد (٢٠١٥م) (١٦) والتي تشير جميعها إلى أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي وفعال في مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسيه للفرد الممارس لها.

#### إستخلاصات البحث :

إنطلاقاً من تفسير ومناقشة نتائج البحث؛ يقدم الباحثان الإستخلاصات التالية:

- يساهم النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند ممارسة بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات.

- يتيح النمط التقليدي للتعلم فرص تخفيف حرج تعلم مبادئ ومهارات الإنقاذ لدى المبتدئات.
- يؤثر البرنامج الترويحي المائي بشكل إيجابي في تخفيف حدة الحرج الموقفي للمبتدئات عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة.
- يتفوق البرنامج الترويحي المائي على النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الحرج الموقفي لدى المبتدئات في بعض مهارات الإنقاذ في السباحة.
- تساعد أدوات الإنقاذ الخاصة بالمبتدئات في تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة والشعور بالطمأنينة وزيادة الثقة بالنفس وتخفيف مستوى الحرج الموقفي لديهن.
- البرنامج الترويحي باستخدام الوسط المائي يؤثر بشكل إيجابي في تحسين بعض القدرات مهارية لدى المبتدئات عند تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة.

#### توصيات البحث:

#### في ضوء إستخلاصات البحث؛ يوصي الباحثان بما يلي:

- الإسترشاد ببرنامج الترويح المائي الذي ساهم في تخفيف حدة الحرج الموقفي لدى المبتدئات عند تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة.
- استخدام برامج الترويح المائي عند تعليم المنقذين في حمامات السباحة والشواطئ، نظراً لدورها الفعال في تطوير الأداء بصفة عامة.
- إعداد وصقل العاملين بمجال الرياضات المائية (الأخصائي، المعلم والمدرّب) للإهتمام بالإعداد النفسي، كأحد جوانب الإعداد في رياضة الإنقاذ، عن طريق:
  - تزويد العاملين بالمعلومات والمعارف حول أهم المشكلات النفسية التي تواجه الممارسين والحالات النفسية لهم، للتغلب عليها باستخدام الأساليب العلمية
  - ممارسة العاملين للتغذية الراجعة، واستخدام الكلمات التشجيعية والحماسية للمبتدئين.
  - استخدام العاملين لوسائل تعزيز النواحي النفسية لدى المبتدئين كالثقة بالنفس والشجاعة قبل التعليم والتدريب علي مهارات الإنقاذ.
- إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة لفعالية البرامج الترويحية المائية في بعض المتغيرات النفسية والبدنية والمهارية على رياضات مائية أخرى.

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع باللغة العربية:**

- ١- أحمد كامل (٢٠١٧م): تأثير برنامج تعليمي مدعم بالحاسب الآلي على تعلم بعض مهارات الإنقاذ بحمام السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٢- أسامه عبد اللطيف (٢٠١٥م): تأثير برنامج تروحي 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- إسلام منصور، هناء محمود (٢٠١٩م): تأثير برنامج تروحي رياضي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٣)، العدد (٤٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ص: (٣١٦ - ٣٦٣).
- ٤- أشرف مرسى (٢٠١٢م): تأثير برنامج تروحي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٦)، العدد (٨٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ص: (٩٥ : ١٢٦).
- ٥- أمال علي (٢٠١٣م): فاعلية استخدام النموذج التوليدى فى تنمية مهارات معالجة المعلومات والكفاءة الإجتماعية لدى الطلاب الدارسين لمادة علم الاجتماع فى المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية البنات للأداب والتربية، جامعة عين شمس.
- ٦- أميمه عفيفى (٢٠٠٤م): فعالية التدريس وفق لنموذج التعلم التوليدى فى تحصيل مادة العلوم وتنمية التفكير الإبتكاري ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٧- بدر الأنصاري (١٩٩٧م): قياس الحرج الموقفي لدى طلاب المرحلة الجامعية من الجنسين وعلاقته ببعض المتغيرات التشخيصية في المجتمع الكويتي، مجلة حوليات كلية الآداب، المجلد (١٧)، العدد (١١٨)، جامعة الكويت.

- ٨- بهجت أبو ظامع (٢٠٠٧م): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية، المجلد(٢١)، العدد(١)، جامعة النجاح الوطنية، ص: (١٨٧-٢٢٦).
- ٩- جمال الجمل (٢٠٠٤م): التمرينات المائية واللياقة، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان، طنطا.
- ١٠- جيهان أيوب (٢٠٠٦م): تأثير برنامج متنوع للمشي والهاتايوجا على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية ومكونات الصحة البدنية للمسنين، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد(٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ص: (١٤٤: ١٦٩).
- ١١- حاتم حسنى، صلاح منسى (٢٠٠٥م): موسوعة الإنقاذ المائي، دار العلم للنشر، الكويت.
- ١٢- حنان المرسي (٢٠١٤م): تأثير الألعاب المائية على الخوف من الماء وتعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٣- خالد المهدي (٢٠٠٦م): تأثير برنامج تروبيقي مقترح للسباحة على تحسين النضج الاجتماعي للأطفال (١١-١٢) سنة، رسالة ماجستير، كلية علوم التربية البدنية والرياضة، جامعة الفاتح.
- ١٤- رضا إبراهيم (٢٠١٦م): تأثير استخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض الجوانب المهارية والمعرفية لبعض مهارات الإنقاذ في السباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد(٧٦)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ص: (٢٠٥-٢٢٨).
- ١٥- صادق الحايك، منار شاهين (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتعليم في السباحة على حدة الخوف في الماء والرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري لدى السيدات المبتدئات، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد(٦)، جامعة مستغانم الجزائرية، ص: (٤٨-٦٢).

- ١٦- **على محمد (٢٠١٥م):** تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لسباحى المسافات القصيره، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٧- **فؤاد طلافحه، أحمد عربيات (٢٠٠٦م):** الحرج الموقفي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤته وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، العدد(٣٠)، الجزء(٤)، كلية التربية، جامعة عين شمس، ص: (٢٦٩-٢٩٣).
- ١٨- **كمال درويش، محمد الحماحمي (٢٠٠٧م):** رؤية عصرية للترويج واوقات الفراغ، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- **محمد السيد (٢٠٠٨م):** أثر استخدام الحاسب الآلي في تعليم مهارات سباحة الإنقاذ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٠- **محمد النقط (٢٠٠١م):** المبادئ العلمية للسباحة، مكتب العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.
- ٢١- **محمد عبد السلام (٢٠٠٠م):** تأثير برنامج ترويحى مائي مقترح لتعليم المهارات الأولية الأساسية فى السباحة للأطفال من(٥-٦) سنوات، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٢- **محمد عبد الفتاح (٢٠١١م):** تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية فى تعديل الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد(٤٥)، العدد(٨٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ص: (٢٣٥:٢٦٣).
- ٢٣- **مصطفى نوري و خليل عبدالرحمن (٢٠١١م):** الاضطرابات السلوكية والإنفعالية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٤- **منار خيرت (٢٠١٩م):** تأثير استخدام النموذج التوليدي على الحصائل المعرفية وبعض مهارات الإنقاذ في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد(٨٧)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ص: (١-٣٣).
- ٢٥- **ناديه طاهر (٢٠٠٨م):** تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمى للناشئين فى السباحة، مجلة الرياضة- علوم وفنون، المجلد(٢٩)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ص: (٢٩٥:٣٢٧).

٢٦- هارالد فيرفيك (٢٠١٠م): الإنقاذ والسلامة المائية، ترجمة نبيل الشاذلي، الإتحاد المصري للغوص والإنقاذ، القاهرة.

٢٧- هيثم سيد (٢٠٠٥م): برنامج تروحي رياضي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية خلال مرحلة المراهقة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

٢٨- وديع التكريتي (٢٠١٩م): المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، مؤسسة عالم الرياضة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 29- Egenfeldt, S.(2007): Their Generation Educational use of computer games, Computer Science, Journal of Educational Multimedia and Hypermedia, Corpus ID: 53918200
- 30- Fredrick, F. (2013): Swimming pool Lifeguarding, *Journal of Physical Education and Recreation*, Published online, Volume (50), Issue (5), Pp: (42-43). <https://doi.org/10.1080/00971170.1979.10618921>
- 31- Jackson. T.& Ebnet, S.(2006): Appraisal and Coping in Romantic Relationship Narratives: Effects of Shyness, Gender, and Connotted Affect of Relationship Events, *Individual Differences Research*, Volume(4), Issue(1), Pp:(1-15).
- 32- Maria,V. & George, K.(2008): On the usability and likeability of virtual reality games for education: The case of VR-ENGAGE, *Computers & Education*, Volume(50), Issue(1), Pp:(154-178).
- 33- Marly,A. & Lolas, F.(2000): Developing children their changing movement ,Aguide for teacher, 2nd ed., *Lea and Febiger*, Philadelphia, U.S.A.
- 34- Moran, k.(2011): Perceived and Real Swimming Competence among young Adults in New Zealand. *proceedings of the world*

*drowning prevenyion conference*, Da Nang, Vietnam, 10-13th may, p.202,<http://www.worldconferenceondrowningprevention.org>.

- 35- Perowne. S.& Mansell, W.(2002):** Social Anxiety, Self-Focused Attention, and the Discrimination of Negative, Neutral. And Positive Audience Members by their Non-Verbal Behaviors, *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, Volume(30), Pp:(11-23).
- 36- Poehlman, E., Arciero, P. & Goran, M.(2014):** Endurance exercise in aging humans: effects on energy metabolism, *Exerc Sport Sci Rev*, Volume(22), Pp:(1-17). PMID: 7925546.
- 37- Rogers, M. & Evans, W.(2013):** Changes in skeletal muscle with aging: effects of exercise training, *Exerc Sport Sci Rev*, Volume(21), Pp:(65-102). PMID: 8504850.