

مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة

خضوري

د. رشا مسامح^١

جامعة خضوري^١

(¹ rasha.mosameh@ptuk.edu.ps)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري. ولتحقيق ذلك تم إجراء الدراسة على عينة قصدية قوامها (٥٢) طالبة من طالبات السباحة ومن المسجلات لمساق سباحة^١ وسباحة^٢ حسب كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الصيفي (2023/2024)، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات، ولمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). وأظهرت النتائج أن مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري كان بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغيرات (نوع المساق، المرحلة الدراسية، مكان السكن) وتوصي الباحثة إجراء دراسات مستفيضة حول العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة على التردد النفسي في رياضات مختلفة، مع التركيز على متغيرات إضافية مثل الجنس، الخبرة السابقة، والدوافع الفردية لتحسين فهم هذه الظاهرة وتطوير استراتيجيات علاجية مبتكرة.

الكلمات المفتاحية: التردد النفسي - السباحة - طالبات خضوري.

١- المقدمة:

مثل العمر ومستوى الثقة بالنفس (Nagla, 2015) . ويشير التردد النفسي في السباحة إلى الحواجز الذهنية والمخاوف التي تعيق الطالبات من المشاركة الفعالة في دروس السباحة. يسلط البحث الضوء على أهمية معالجة هذا التردد من خلال تقنيات التوجيه مثل « إيقاف التفكير السلبي » لتحسين الأداء (Zaid&Khalif, 2024).

كما أن الحواجز النفسية، مثل القلق المعرفي والرغبة المنخفضة في المنافسة، تؤثر بشكل كبير على أداء الطالبات، كما يتضح من درجات TAIS الأعلى في المجموعة العامة مقارنة بمجموعة التدريب النفسي. ويمكن أن يؤدي التردد النفسي في الرياضة، المرتبط غالبًا بالقلق، إلى إضعاف أداء الطالبات بشكل كبير، كما يتضح من تأثير الحواجز النفسية على استعدادهن قبل الأداء (Li, 2023).

ويتأثر الإحجام النفسي عن السباحة، أو رهاب الماء، بعوامل مثل المرونة العقلية، وفهم السباحة، وضعف تنسيق الجسم، والقلق التنافسي. يمكن أن تخلق هذه العناصر حواجز كبيرة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و ١٢ عامًا في تعلم السباحة (Wang & Han, 2024).

والخوف من الماء هو حاجز نفسي كبير للسباحة، مما يؤدي إلى سلوكيات التجنب. يحدد استبيان تقييم الخوف من الماء (FWAQ) الطالبات اللاتي يعانين من هذا الخوف، ويسهل استراتيجيات التدريس المصممة لمساعدتهن على التغلب على ترددهن وتحسين كفاءات السباحة (Misimi, 2020).

وغالبًا ما ينبع التردد النفسي عن السباحة، خاصة عند الأطفال، من المخاوف المرتبطة بالمياه المفتوحة، مثل الخوف من العمق، والبيئات غير المألوفة، والأعراض الجسدية مثل عدم انتظام دقات القلب وصعوبة التنفس، والتي يمكن أن تعيق اكتساب مهارات السباحة (Obrazhey, 2017).

وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئات بتعلمها، نظرًا لوجود الوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد وعدم الثقة بالنفس.

التردد النفسي في السباحة يُعد من المشكلات الشائعة التي تواجه العديد من الطالبات، إذ يعبر عن حالة من الخوف أو القلق المرتبط بالمياه أو بممارسة السباحة. قد ينجم هذا التردد عن تجارب سلبية سابقة، مثل التعرض لحوادث غرق أو مشاهدة مثل هذه الحوادث، فضلًا عن قلة الخبرة أو انعدام الثقة بالنفس. يلعب التردد النفسي دورًا كبيرًا في منع الطالبات من الاستفادة من الفوائد الجسدية والنفسية للسباحة، كما يؤثر على قدرتهن على التعامل مع البيئات المائية بشكل آمن. للتغلب على هذا التردد، يمكن إتباع أساليب تعليمية تدريجية، إلى جانب الدعم النفسي والاجتماعي، ما يساعد في بناء الثقة وتعزيز الشعور بالأمان أثناء ممارسة السباحة.

ويعد علم النفس الرياضي جزءًا هامًا في ثقافة أي طالبة مهتمة بالرياضة، سواء كانت ممارسة أو متعلمة. لذا يجب أن يكون جزءًا أساسيًا في عملية التعلم والتدريب، وخاصة في إعداد الطالبات المتخصصات في المجال الرياضي (عمر، ٢٠٢٣).

لقد تزايد الاهتمام بالجانب النفسي ومتغيراته لما له من أهمية كبيرة في العملية التعليمية والتدريبية في مختلف الأنشطة الرياضية. وتؤثر العديد من المتغيرات النفسية، مثل التردد النفسي، على الحالة التعليمية والتدريبية وكذلك على الأداء أثناء المنافسات. لذلك يُعد التردد النفسي أحد العوامل النفسية المهمة التي يمكن ملاحظتها من خلال سلوك طالبة في استجابتها للمواقف التعليمية الجديدة خلال تعلم مهارات السباحة. والتقدم في تعلم السباحة يعتمد على تكيفات نفسية ووظيفية تحدث في الأجهزة الداخلية للطالبة، مما يؤدي إلى تعزيز قدراتها تدريجيًا وفقًا لطبيعة النشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء (كريم، ٢٠١١).

والتردد النفسي في السباحة يُعد عائقًا أمام الأداء الفعال ويؤثر سلبًا على نشاط الطالبات. غالبًا ما ينشأ التردد في الحالات ذات الضغط العالي، ويتأثر بعوامل مثل القلق وانعدام الثقة بالنفس. يُلاحظ أيضًا أن التردد النفسي يمكن أن يعيق استئناف النشاط الرياضي بعد الإصابة أو فترات الانقطاع، ويتأثر بالعوامل الفردية

تسلط الضوء على ظاهرة التردد النفسي لدى طالبات السباحة في كلية التربية الرياضية، وهي ظاهرة ترتبط بالجوانب النفسية والتربوية التي لم تُدرس بعمق في السياق المحلي. تعزز الدراسة الفهم النظري للعوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة على أداء الطالبات في البيئة المائية، مما يساهم في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالسباحة والتربية الرياضية من منظور نفسي تربوي. كما تساعد الدراسة على بناء إطار معرفي يمكن أن يكون أساساً لدراسات مستقبلية حول المشكلات النفسية الأخرى التي تواجه طلاب كليات التربية الرياضية في الوطن العربي.

أهمية العلمية (التطبيقية): من الناحية العملية، توفر الدراسة رؤى وحلولاً قابلة للتطبيق تساعد في تقليل التردد النفسي لدى طالبات السباحة بجامعة خضوري. النتائج المتوقعة قد تساهم في تطوير المناهج الدراسية، وإعادة تصميم البرامج التدريبية لتشمل استراتيجيات داعمة نفسياً للطالبات. كما يمكن أن تساعد المدربين وأعضاء هيئة التدريس في التعرف على أفضل الممارسات لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات، مما يرفع من مستوى أدائهن الأكاديمي والرياضي. علاوة على ذلك، يمكن أن تساهم هذه الدراسة في تحسين بيئة التعلم والتدريب، مما يدعم الهدف الأوسع بتأهيل خريجات قادرات على مواجهة التحديات المهنية بمهارات شاملة تشمل الجانب النفسي والجسدي.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة التعرف إلى:

١- مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري.

٢- الفروق في مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تبعاً لمتغيرات (نوع المساق، المرحلة الدراسية، مكان السكن).

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

١- ما مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في الفروق مقارنة التردد النفسي في مساق

وتتطلب السباحة التوافق بين حركات الذراعين والرجلين للارتقاء بكفاءة الإنسان. من هنا تحتاج لعبة السباحة إلى طالبة ذات كفاية بدنية ووظيفية ونفسية عالية. ونظراً لأن السباحة تُعد من الفعاليات الرياضية المهمة التي تستقطب الكثير من الاهتمام لدى الطالبات في كليات التربية الرياضية، فإن إقبالهن واندفاعهن نحو ممارسة السباحة يتباين، إذ تقبل بعضهن بلهفة وحماس كبير على الممارسة، بينما يتردد البعض الآخر (عمر، ٢٠٢٣).

مشكلة الدراسة:

تُعد السباحة إحدى المهارات الرياضية الأساسية التي تسعى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري إلى تأهيل طالباتها لإتقانها كجزء من المنهاج الأكاديمي، إلا أن العديد من الطالبات يواجهن تحدياً نفسياً كبيراً يتمثل في التردد النفسي تجاه ممارسة السباحة. تتجلى هذه الظاهرة في شعور الطالبات بالخوف من المياه، القلق من الفشل، أو انعدام الثقة بقدراتهن، وهو ما يؤثر سلباً على مستوى أدائهن الأكاديمي وتطورهن المهني. هذا التردد النفسي لا ينشأ من فراغ، بل قد يرتبط بتجارب سلبية سابقة، أو ضعف الاستعداد النفسي للتعامل مع البيئة المائية، أو حتى عدم وجود الدعم الكافي داخل البيئة التعليمية.

ومع أهمية السباحة كمهارة حياتية ورياضية، فإن استمرار هذه الظاهرة دون معالجة قد ينعكس على تحقيق الأهداف التعليمية للبرنامج الأكاديمي، ويحد من قدرة الطالبات على تطوير مهارتهن العملية والثقة بأنفسهن. ومن خلال عمل الباحثة محاضرة في كلية التربية البدنية بشكل علم ومحاضرة لمساق السباحة لاحظت إلى الحاجة الملحة إلى دراسة هذه المشكلة بعمق لتحديد أسبابها الجوهرية، وفهم العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة، بهدف وضع استراتيجيات فعالة تساعد في تقليل التردد النفسي، وتمكين الطالبات من اجتياز هذا التحدي بنجاح. ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة للكشف عن التردد النفسي لدى طالبات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة خضوري.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في:

الأهمية النظرية: تكتسب هذه الدراسة أهمية نظرية من كونها

الرياضة، لذا فإن هدف البحث الحالي هو التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي وفق أسلوب (إيقاف التفكير السلبي) في خفض العزوف النفسي في درس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتحقيق هدف البحث تطلب بناء أداتين، هما: أولاً، مقياس العزوف النفسي في دروس السباحة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ثانياً، برنامج إرشادي باستخدام أسلوب (إيقاف التفكير السلبي) مكون من (١٢) جلسة إرشادية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد الحاصلات على درجات عالية على مقياس العزوف النفسي في دروس السباحة. ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي في تطوير مقياس العزوف النفسي واستخدام المنهج التجريبي بتصميم الاختبار القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة بما يتماشى مع مشكلة البحث. وأشارت النتائج إلى أن الأسلوب الإرشادي (إيقاف التفكير السلبي) كان له تأثير معنوي في خفض العزوف النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع وجود فرق معنوي إحصائياً مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة هاريانتو وآخرون (Haryanto et al,2022) والتي تهدف التعرف إلى الكشف عن الأسباب التي تجعل الطلاب غير متمكنين من دورات السباحة. هذا البحث هو بحث وصفي نوعي بأسلوب المقابلة المتعمقة. كان مجتمع الدراسة جميع طلاب الفصل الدراسي الثاني لبرنامج دراسة تعليم التدريب الرياضي الذين شاركوا في عقد دورة TP. بلغ عدد طلاب السباحة ٥٨ طالباً. تم اختيار عينة البحث بناءً على أسلوب أخذ العينات بالكرة الثلجية، والتي كانت عينة من ٨ طلاب. استخدمت الأداة في هذه الدراسة دليلاً للمقابلة يتكون من ١٠ أسئلة حول الظروف البدنية والنفسية أثناء دورات السباحة. النتيجة: صرح خمسة طلاب أن نبضهم لا يزال طبيعياً. طالب واحد يكون طبيعياً في بعض الأحيان، وأحياناً لا. صرح طالبان بوجود زيادة في معدل النبض. صرح خمسة طلاب بعدم وجود مشكلة في تاريخ الإصابة. صرح ثلاثة طلاب بوجود إصابات تتكرر كثيراً. صرح سبعة طلاب بعدم وجود صدمة

السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغيرات (نوع المساق، المرحلة الدراسية، مكان السكن)؟

مصطلحات الدراسة:

التردد النفسي: يعرفه جوده (٢٠١٥) بأنه هو: عدم القدرة على تحمل مسؤولية القرار، وبالتالي يتأخر الفرد في اتخاذ القرار اللازم في الوقت المناسب في ظهر متخاذلاً عن اتخاذ القرار المطلوب ويبدو عليه القلق من تحمل مسؤولية قرار.

التردد النفسي: بأنه تلك الحالة التي تمنع الفرد، وبخاصة الطالبات في كلية التربية الرياضية، من الإقدام على ممارسة السباحة أو التدريب عليها بثقة، نتيجة لمخاوف داخلية أو ضغوط نفسية متعلقة بالخوف من المياه، القلق من الفشل، أو الشعور بعدم الكفاءة (تعريف اجرائي).

محددات الدراسة:

المحدد البشري: طالبات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة خضوري.

المحدد المكاني: مسيح جامعة فلسطين التقنية-خضوري.

المحدد الزمني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الصيفي في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٢٤/٨/١ ولغاية ٢٠٢٤/٩/١ من العام الأكاديمي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

الدراسات السابقة:

دراسة زايد وخليفة (Zaid & Khalif, 2024) والتي هدفت التعرف الى تأثير أسلوب الإرشاد (إيقاف التفكير السلبي) في خفض العزوف النفسي في دروس السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مع تسليط الضوء على مفهوم العزوف النفسي وكيفية مواجهته في دروس السباحة. يقدم البحث إطاراً نظرياً شاملاً ومتكاملاً يفيد العملية الإرشادية، ويساهم في تطوير برامج إرشادية تساعد في خفض العزوف النفسي أو القضاء عليه. بالإضافة إلى ذلك يقدم هذا البحث مقياساً للعزوف النفسي، يساعد في تقييم وتشخيص الطلاب لغرض إرشادهم. تناول البحث شريحة مهمة تتمثل في طالبات كلية التربية البدنية وعلوم

إلى التعرف على مستوى التردد النفسي لدى بعض طلاب كلية التربية الرياضية وعلاقته بمستوى الأداء العملي في مادة الجمباز، من خلال عينة مكونة طلاب (طلبة و طالبات) من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها ٣٥٠ طالب وطالبة منهم (١٠٠) طالب وطالبة للدراسة الاستطلاعية و (٢٥٠) طالب وطالبة للدراسة الأساسية وبحيث لا تشتمل عينة البحث على الطلاب الباقين للإعادة أو الممارسين لرياضة الجمباز طلاب كلية التربية الرياضية بنها، وبناء مقياس التردد النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣، استخدم الباحث المنهج الوصفي، و بأسلوب المسح إذ أنه المنهج المناسب لطبيعة الدراسة، وقد أستنتج الباحث أن التردد النفسي وجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين مستوى التردد النفسي ومستوى أداء الامتحان العملي في مادتي التمرينات والجمباز لدى طلاب كلية التربية الرياضية عينة البحث، ووجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة ومتوسط درجات الطالبات في التردد النفسي ولصالح متوسط درجات الطلبة.

دراسة عثمان وشعيب (٢٠٢٢) والتي تهدف التعرف على التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والمستوى الرقمي لسباق ١٠م/ح لطلاب كلية التربية الرياضية، إذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث، حيث اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالب من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس بالاستطلاعية تخصص العاب القوى العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢، وقد تم الاستعانة بمجموعة من الأدوات لجمع البيانات الخاصة بالبحث إذ تضمنت أدوات جمع البيانات على مقياسان أحدهما خاص بالتردد النفسي للرياضيين إعداد (اكرام السيد ودعاء محمد كامل والأخر) خاص بالاستجابة الانفعالية للرياضيين تعريب (محمد حسن علاوي)، وكان من أهم النتائج التي تم التوصل إليها الباحثان وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التردد النفسي والمستوى الرقمي لسباق ١٠م/ح لدى عينة البحث، وجود علاقة

محددة في السباحة. يعاني طالب واحد من صدمة خاصة في السباحة. شعر ستة طلاب بحالة جيدة في حالتهم البدنية. لم يعرف طالب واحد. شعر أحد الطلاب أن حالته البدنية ليست على ما يرام. لم يشعر جميع الطلاب بالغبثان أثناء دروس السباحة. شعر جميع المشاركين في البحث بصعوبة في متابعة الحركات الموضحة. ستة طلاب مهتمون بدروس السباحة. طالبان غير مهتمين بدروس السباحة، لكنهما يريدان أن يكونا قادرين على السباحة. اعترف أربعة طلاب بأنهم لم يشعروا بالقلق في دروس السباحة. يشعر أربعة طلاب بالقلق في دروس السباحة. يشعر جميع المشاركين في البحث بالقلق والخوف من عمق الماء. يشعر جميع المشاركين بالسعادة في أخذ دورات السباحة. الاستنتاج هو أن الطلاب الرياضيين الذين لا يجيدون السباحة يحتاجون فقط إلى التشجيع والتحفيز ليكونوا أكثر حماساً في تعلم السباحة.

دراسة عبد الأمير (٢٠٢٤) والتي تهدف التعرف على مستوى التردد النفسي والعلاقة بين المتغيرين الاستجابة الانفعالية والأداء الرقمي لفعالية القفز العالي لدى طلاب التربية البدنية/جامعة بابل ٢٠٢٢/٢٠٢٣ إذ افترض الباحث للتردد النفسي تأثير على الاستجابة الانفعالية وأداء المستوى الرقمي لفعالية القفز العالي لدى طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل وهم يمثلون العينة فقط تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والمختصين باللعبة وأصبح العدد (٩٠) طالب والأدوات المستخدمة في البحث هو مقياس التردد النفسي والاستجابة الانفعالية واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية في معالجة البحث واستنتج الباحث إن اللاعب لديه تردد نفسي واستجابة انفعالية وأداء فعالية القفز العالي ويوجد ارتباط بين المتغيرات المبحوثة وقد ثبت الباحث عدة توصيات منها استخدام البرامج النفسية بشكل مستمر للرياضي وحل كل المشاكل.

دراسة الباقر (٢٠٢٤) والتي هدفت التعرف الى هدفت الدراسة

٢-٤ أداة الدراسة: اشتملت الدراسة الحالية على الأداة التالية:
 ٢-٤-١ مقياس التردد النفسي: قامت الباحثة بتصميم استبانة الدراسة بعد الاطلاع على الأدب التربوي والمتمثل في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التردد النفسي مثل دراسة (عبد الأمير، ٢٠٢٤) ودراسة (الباقيري، ٢٠٢٤) ودراسة (عثمان وشعيب، ٢٠٢٢)، إذ تم تحديد فقرات الاستبيان بناءً على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (٣٢) فقرة. إذ تضمن القسم الأول البيانات الشخصية عن الطالبة التي قامت بتعبئة الاستبانة، أما القسم الثاني فتضمن فقرات مقياس التردد النفسي، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (١،٢،٣،٤،٥) (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً) على التوالي للفقرات. والملحق (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

٢-٥ إجراءات العلمية:

٢-٥-١ صدق لأداة: قامت الباحثة بإجراء صدق المحتوى للحكم على مدى مناسبة الاستبيان الخاص بالتردد النفسي للغرض الذي وضع من أجله، إذ تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية، وذلك لإبداء الرأي في الفقرات ومدى مناسبتها وسلامة اللغة وصياغتها، إذ تم تعديل وحذف الفقرات التي اتفق عليها المحكمين وبذلك يصبح الاستبيان صالحاً للتطبيق وأنه يقيس ما وضع لقياسه.

٢-٥-٢ الثبات لأداة الدراسة: وللتعرف إلى معامل الثبات لأداة الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا، إذ كان معامل الثبات للتردد النفسي (81.6%)، وبالتالي تتمتع أدوات الدراسة بمستوى جيد من الثبات وتفي لتحقيق أغراض الدراسة، ونتائج الجدول (2) يبين ذلك.

ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التردد النفسي والاستجابة الانفعالية لدى عينة البحث، توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الانفعالية والمستوى الرقمي لسباق ١٠م/ح لدى عينة البحث.

٢- الطريقة والإجراءات:

٢-١ منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

٢-٢ مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والبالغ عددهن (٦٦) طالبة والمسجلات لمساعي سباحة ١ وسباحة ٢ وفق كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الصيفي من العام الأكاديمي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

٢-٣ عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من جميع طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ بلغ قوامها (٥٢) طالبة من طالبات مسابقي سباحة ١ وسباحة ٢ إذ تمثل العينة نسبته (٧٨.٧٨%) من مجتمعها وذلك على وفق كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري وتم اختيارهم بالطريقة القصدية. والجدول (١) يبين توزيع عينة الدراسة على وفق المتغيرات الديموغرافية (المستقلة).

الجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة) (ن=٥٢).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
نوع المساق	سباحة ١	25	48.1
	سباحة ٢	27	51.9
	المجموع	52	100.0
المرحلة الدراسية	بكالوريوس سنة أولى	16	30.8
	بكالوريوس سنة ثالثة	14	26.9
	بكالوريوس سنة رابعة	22	42.3
	المجموع	52	100.0
مكان السكن	مدينة	18	34.6
	قرية	34	65.4
	المجموع	52	100.0

*أقصى درجة لاستجابة (٥) درجات.

الجدول (2) يبين الثبات لأداة الدراسة.

المجلات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
الدرجة الكلية لمقياس للتردد النفسي	٣٢	81.6

٢-٥-٣ **الموضوعية:** تظهر الموضوعية في الإجراءات العلمية المتعلقة بصدق وثبات أداة الدراسة من خلال إتباع منهجيات بحثية دقيقة ومحايدة لضمان نتائج دقيقة وقابلة للتكرار. بالنسبة لصدق الأداة، تم عرض استبيان المناعة النفسية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية لتقييم ملائمة الفقرات وصياغتها. تعكس هذه الخطوة الالتزام بالموضوعية، إذ تعتمد على آراء مستقلة من خبراء في المجال، مما يساعد في تجنب أي تحيز من الباحثة. وقد تم تعديل الفقرات وفقاً لملاحظات المحكمين، مما يعزز دقة الاستبيان. أما الثبات، فقد تم قياسه باستخدام معادلة " كرونباخ ألفا "، إذ بلغ معامل الثبات 81.6%، مما يدل على مستوى عالٍ من الثبات. ويعزز استخدام هذه الطريقة الإحصائية موضوعية الدراسة من خلال اعتمادها على حسابات رياضية دقيقة توضح استقرار النتائج.

٢-٦ **متغيرات الدراسة:** اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

٢-٦-١ **المتغيرات المستقلة:** التردد النفسي.

٢-٦-٢ **المتغيرات الوسيطة:** نوع المساق وله مستويان (سباحة ١، سباحة ٢)، المرحلة الدراسية وله ٣ مستويات (بكالوريوس سنة أولى، بكالوريوس سنة ثالثة، بكالوريوس سنة رابعة).

٢-٦-٣ **المتغيرات التابعة:** تتمثل في استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة.

٢-٧ **إجراءات تنفيذ الدراسة:** تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

١- تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها المتمثلة في طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٢- حصر مجتمع الدراسة بواسطة سجلات وكشوفات القبول

والتسجيل في جامعة فلسطين التقنية خضوري.

٣- إعداد استبانة التردد النفسي وتجهيزها يدوياً وإلكترونياً.

٤- تم توزيع الاستبانة في الفترة الواقعة ما بين ٢٠٢٤/٨/١ ولغاية ٢٠٢٤/٩/١ من العام الأكاديمي ٢٠٢٣/٢٠٢٤. من خلال رابط الكتروني قبل بداية درس السباحة.

٥- جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب إلكترونياً وتبويبها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

٦- عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

٢-٨ **المعالجات الإحصائية:** قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي: (معادلة كرونباخ الفا للتأكد من ثبات أداة الدراسة، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) واختبار (L. S. D) أقل فرق دال للمقارنات البعدية إن لزم ذلك.

٣- **عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:**

أولاً: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على ما مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية، ونتائج الجدول (3) تظهر ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المتعارف عليها لسلم ليكرت الخماسي وهي:

(1.80) فأقل درجة قليلة جداً.

(1.81-2.60) درجة قليلة.

(2.61-3.40) درجة متوسطة.

(3.41-4.20) درجة كبيرة.

أكبر من (4.20) درجة كبيرة جداً.

متوسطة	58.8	1.39	2.94	٢٢	يشئت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الذم بعدم القدرة على اداء مهارات السباحة
كبيرة	80.2	1.03	4.01	٢٣	وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في اداء مهارات السباحة بشكل امن
كبيرة	77.2	1.06	3.86	٢٤	تصورني لمرحلة الطيران والهبوط إلى الماء تخفزي على القيام بالاداء الجيد لمهارة الغطس
متوسطة	51.8	1.37	2.59	٢٥	أتردد عندما اشعر بضعفي في المهارة المراد أدائها
قليلة	39.6	1.16	1.98	٢٦	عندما يسخر البعض مني اتردد بالقيام ببعض المهارات
كبيرة جدا	86.8	0.96	4.34	٢٧	إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء جميع مهارات السباحة بشكل جيد وجميل
قليلة	41	1.194	2.05	٢٨	شعوري بالخلج يسبب لي ضعف الثقة بالنفس والخوف
قليلة	47.2	1.23	2.36	٢٩	الفوض العميق في الماء نتيجة القفز يسبب لي التردد والقلق
متوسطة	55.6	1.193	2.78	٣٠	إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني متردد في أداء مهارات السباحة
قليلة	45.6	1.33	2.28	٣١	أجد صعوبة كبيرة بالرجوع إلى سطح الماء بعد الغطس بالراس
كبيرة	80	1.22	4.00	٣٢	امتك روحا معنوية عالية تجعلني ماهرا في أداء مهارات السباحة بشكل رائع
متوسطة	٥٩.٦	٠.45	2.98	الدرجة الكلية للتردد النفسي	

* أقصى درجة لاستجابة (٥) درجات.

تشير نتائج الجدول (٣) أن الدرجة الكلية للتردد النفسي لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري جاءت بدرجة متوسطة على المستوى الكلي، إذ بلغ المتوسط الحسابي (٢.٩٨) بأهمية نسبية (٥٩.٦)، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية لل فقرات بين (٤.٣٤-١.٧٦)، إذ جاء في المرتبة الأولى فقرة (إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء جميع مهارات السباحة بشكل جيد وجميل) بمتوسط حسابي (٤.٣٤) وأهمية نسبية (٨٦.٨)، وفي المرتبة الأخيرة فقرة (أتردد عندما اقترب من حافة البركة) بمتوسط حسابي (١.٧٦) وأهمية نسبية (٣٥.٢). وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى وجود عوامل متعددة قد تسهم في هذا المستوى. من أبرز هذه العوامل نقص الخبرة والتدريب الكافي، مما يؤثر على شعور الطالبات بالثقة في قدرتهن. كما أن البيئة المادية والنفسية أثناء التدريب تلعب دوراً مهماً، حيث إن الشعور

الجدول (٣) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية للتردد النفسي لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري (ن=٥٢).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	لأهمية النسبية	الدرجة
١	أتردد عندما اقترب من حافة البركة	1.76	1.05	35.2	قليلة جدا
٢	لدي الثقة الكافية لأداء القفز بالرأس إلى الماء	3.32	1.46	66.4	متوسطة
٣	معرفتي للهدف من المهارة يساعدي على الأداء بشكل مريح	3.94	1.01	78.8	كبيرة
٤	يرتفع نبضي قبيل أداء مهارات السباحة	2.61	1.34	52.2	متوسطة
٥	إنني متفائل بقدراتي المهارية لأداء القفز بالرأس الى الماء	3.51	1.36	70.2	قليلة
٦	امتك الخبرة السابقة التي تمكنني من القفز الى الماء بشكل مريح	3.25	1.42	65	كبيرة
٧	نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الدخول الى السباحة	1.98	1.19	39.6	قليلة
٨	إدراكي لارتفاع منصة القفز عن الماء يجعلني متردد في أداء مهارة الغطس بالرأس	2.51	1.19	50.2	قليلة
٩	قوة إرادي تؤثر بأدائي بشكل كبير وإيجابي	4.15	1.09	83	كبيرة
١٠	توفر المنقذين حول المسبح يحفزني على أداء مهارات السباحة	3.84	1.25	76.8	كبيرة
١١	روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر اتقان مهارات السباحة	4.32	0.78	86.4	كبيرة جدا
١٢	إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بأداء مهارات السباحة	2.32	1.13	46.4	قليلة
١٣	انتشائم كثيرا من لحظة التصادم والخوف من لحظة ملامسة الماء	1.90	1.15	38	قليلة
١٤	ميلان جسمي أثناء الطيران يجعلني قلقا من أداء مهارة الغطس	2.65	1.37	53	متوسطة
١٥	أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في أداء مهارة الغطس بالراس الى الماء	2.63	1.34	52.6	متوسطة
١٦	أتردد في القفز إذا شعرت بالخوف من الإصابة عند دخول الماء	2.59	1.25	51.8	متوسطة
١٧	توجيهات المدرس قبل القفز تجعلني مطمئنا وادائي جيد	4.28	0.82	85.6	كبيرة جدا
١٨	الفشل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء مهارات السباحة	2.32	1.29	46.4	قليلة
١٩	أرى إن طبيعة ملابسني عند القفز تجعلني متردد وعدم الشعور بالارتياح	2.03	1.06	40.6	قليلة
٢٠	رغبتي وحبي لدرس السباحة تحثني على أداء مهارات الغطس وانواعها	4.09	1.05	81.8	كبيرة
٢١	كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الجيد	2.28	1.24	45.6	قليلة

تعزى لمتغيرات (نوع المساق، مكان السكن) ونتائج الجدول رقم (٤) توضح ذلك.

الجدول (٤) يبين نتائج اختبار (independent t.test) لمقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تبعاً لمتغير (نوع المساق، مكان السكن) (ن=٥٢).

المقياس	نوع المساق ومكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوىلالة
التردد النفسي	سباحة ١	25	3.02	0.51	٠.٥٢٧	٠.٦٠٠
	سباحة	27	2.95	٠.38		
التردد النفسي	مدينة	18	2.97	0.52	٠.١٩٥-	٠.٨٥٨
	قرية	34	2.99	٠.41		

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05 ≤ α).

يتضح من نتائج الجدول (٤) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغير نوع المساق ومكان السكن. وتعزو الباحثة ذلك الى توحيد البيئة التعليمية والتدريبية في الجامعة، إذ يتم تقديم برامج تعليمية ودعم نفسي مماثل لجميع الطالبات بغض النظر عن نوع المساق. كما أن التدريب والخبرات السابقة المكتسبة قد تكون متقاربة بين الطالبات، مما قلل من تأثير هذه المتغيرات. فضلاً عن ذلك، يمكن أن يكون الدعم النفسي والاجتماعي الذي تقدمه الجامعة عاملاً مساهماً في تقليل التردد النفسي بشكل عام. علاوة على ذلك، فإن غياب فروق جغرافية مؤثرة بين أماكن سكن الطالبات، خاصة إذا كان السكن داخل الحرم الجامعي أو قريباً منه، قد ساهم في توحيد الظروف المحيطة. كما أن محتوى المساقات قد لا يكون له تأثير جوهري على التردد النفسي، إذ يُركز على تعليم مهارات السباحة الأساسية التي تُقدم بأسلوب موحد. وأخيراً، قد تعكس هذه النتيجة خصائص العينة الدراسية، حيث من المحتمل أن يتمتعن بمستويات متقاربة من الثقة بالنفس والخبرات، مما يحد من أثر متغيري الدراسة. تتفق الدراسة مع نتائج دراسة (هارياننو وآخرون، ٢٠٢٢)، التي أشارت إلى أن العديد من الطلاب يواجهون صعوبات نفسية في دورات السباحة، والتي يمكن التغلب عليها من خلال التحفيز والتشجيع، دون وجود تأثير كبير لمتغيرات مثل

بعدم الأمان أو الراحة قد يزيد من التردد. فضلاً عن ذلك، قد يكون للخوف من الغشل أو ارتكاب الأخطاء أمام الآخرين تأثير مباشر على الثقة بالنفس، خاصة إذا ترافق ذلك مع ضغوط مجتمعية أو تصورات مسبقة تحد من شجاعة الطالبات. ولا يمكن إغفال دور التجارب السابقة السلبية، مثل الحوادث أو المواقف المحرجة أثناء السباحة، والتي قد تترك أثراً نفسياً يؤدي إلى زيادة التردد. من جهة أخرى، تشير الفروق بين الفترات إلى أن الطالبات يشعرن أحياناً بالشجاعة والثقة عند تنفيذ مهارات محددة يمتلكن فيها خبرة، بينما يتزايد ترددهن في مواقف تتطلب اقتراباً من الحافة، ربما بسبب الخوف من فقدان السيطرة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (عبد الأمير، ٢٠٢٤)، التي أشارت إلى وجود تردد نفسي لدى طلاب التربية البدنية وعلاقته بالاستجابة الانفعالية ومستوى الأداء الرقمي. كما تتفق مع دراسة (الباقيري، ٢٠٢٤)، التي وجدت علاقة عكسية بين التردد النفسي ومستوى الأداء العملي، مع وجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات في مستوى التردد النفسي.

من ناحية أخرى، تختلف نتائج البحث الحالي مع دراسة (زايد وخليفة، ٢٠٢٤)، التي ركزت على فعالية برامج إرشادية لخفض العزوف النفسي في دروس السباحة وأشارت إلى نجاح هذه البرامج في تقليل العزوف بشكل كبير. كما تختلف مع نتائج دراسة (هارياننو وآخرين، ٢٠٢٢)، التي ركزت على الأسباب البدنية والنفسية ولم تركز على مستوى التردد النفسي ككل.

ثانياً: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≤ α) في الفروق مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغيرات (نوع المساق، مكان السكن)؟

أ-نوع المساق ومكان السكن:

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة

الجدول (٦) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية)(ن=٥٢).

رقم المجال	التردد النفسي	مصدر التباين	مجموع مربعات لانحراف	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	الدالة *
٢	المرحلة الدراسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.253 ١٠.١٥٧ 10.410	٢ 49 51	٠.١٢٧ ٠.٢٠٧	٠.٦١١	0.547

* دال إحصائياً عند $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من الجدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسطات الدرجة الكلية لمقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية وذلك استناداً إلى قيمة ف المحسوبة لمتغير المرحلة الدراسية (٠.٦١١) وبمستوى دلالة (٠.٥٤٧) ، إذ تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية، وتعزو الباحثة ذلك الى تشابه البيئة التعليمية والتدريبية التي تخضع لها الطالبات، مما يؤدي إلى مواجهة تحديات نفسية متقاربة بغض النظر عن المساق أو المرحلة الدراسية. فضلاً عن ذلك، تعتمد المناهج وطرق التدريس غالباً على أساليب موحدة بين جميع الطالبات، مما يجعل استجابتهن النفسية متشابهة. كذلك، فإن التجانس الثقافي والاجتماعي بين الطالبات، بغض النظر عن مكان السكن، يسهم في تقارب مستوى التردد النفسي. كما أن التقارب العمري والخبرات بين الطالبات يعزز من تشابه التجارب النفسية لديهن. وأخيراً، قد يكون للتفاعل مع نفس العوامل النفسية والجماعية داخل بيئة السباحة تأثير أكبر من العوامل الفردية تنفق نتيجة الدراسة الحالية التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التردد النفسي لدى طالبات السباحة بناءً على متغيرات نوع المساق، المرحلة الدراسية، ومكان السكن مع دراسة (هارياننتو وآخرين، ٢٠٢٢)، التي أوضحت أن التحديات النفسية مثل القلق والتردد كانت مشتركة بين الطلاب بغض النظر عن خلفياتهم الفردية، وأنها ترتبط بعوامل عامة مثل صعوبة المهارات والخوف من الماء. كما تتوافق مع دراسة (زايد وخليفة، ٢٠٢٤)،

الخلفية أو الاهتمام بدروس السباحة على القلق النفسي. يُظهر ذلك أن الظروف العامة المشتركة بين الطلاب قد تُقلل من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات. تختلف الدراسة الحالية عن دراسة (عبد الأمير، ٢٠٢٤) ودراسة (الباقيري، ٢٠٢٤)، إذ أشارت كلتا الدراستين إلى وجود فروق دالة إحصائية في التردد النفسي بين الطلاب بناءً على متغيرات مثل الجنس ومستوى الأداء. يعزى هذا الاختلاف إلى

اختلاف طبيعة البيئة التعليمية والسياق الثقافي بين جامعة خضوري وجامعات أخرى. علاوة على ذلك، قد يكون تصميم البرامج الدراسية في جامعة خضوري موحداً بشكل أكبر مما يقلل من تأثير متغيرات مثل نوع المساق أو مكان السكن.
ب- المرحلة الدراسية:

وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري، وتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق تبعاً لمتغيرات (المرحلة الدراسية) ونتائج الجداول (٤،٥) توضح ذلك.

الجدول (٥) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مقارنة التردد النفسي في مساق السباحة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة خضوري تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية) (ن=٥٢).

الرقم	المتغير المستقل التردد النفسي	مستويات المتغيرات الوسيطة	التكرار (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
2	المرحلة الدراسية	بكالوريوس سنة أولى	16	2.91	0.48
		بكالوريوس سنة ثالثة	14	2.95	0.37
		بكالوريوس سنة رابعة	22	3.06	٠.48
المجموع					
			52	2.98	٠.45

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات فقرات مقياس التردد النفسي لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية)، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$ تم تطبيق تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، والجدول (٥) يبين ذلك:

- الطلاب في الاختبار العملي لمادتي التمرينات والجمباز. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٣(٤٣)، ٢١٤-١٨٢.
- [٢] جودة، حسام عبد العزيز. (٢٠١٥) : تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئ كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفتون التربية الرياضية ، مصر، ٣(٤١)، ٢٦١-٣٠٦
- [٣] عبد الأمير، حيدر عباس. (٢٠٢٤). التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والاداء الرقمي لفعالية الففز العالي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، (١١)، ٥١-٦٨.
- [٤] عثمان، عطوة المتولي وشعيب، محمود ابراهيم. (٢٠٢٢). التردد النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية والمستوى الرقمي لسباق ١١٠م/ح لطلاب كلية التربية الرياضية. مجلة بحوث التربية الرياضية ٧٣(١٤٣)، ٨٧-١١٠.
- [٥] عمر، شنكة سليمان. (٢٠٢٣). التردد النفسي وعلاقته بالتحصيل المعرفي والمهاري لدى الطالبات في السباحة الحرة. مجلة علوم الرياضة، ١٥(٥٧)، ٩٦-١١٤.
- [٦] كريم، ميثم صالح. (٢٠١١). التوتر النفسي بكرة السلة عند طلاب التربية الرياضية ضمن مراحلها الثلاثة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل ٤(١)، ١٧-١٠١.
- [7] Wang, H., Han, H. (2024). Causes of Aquaphobia in Swimming Beginners Aged 6 to 12 and Related Strategies in Swimming Instruction. *Journal of education and educational research*, 9(2), 73-76
- [8] Haryanto, A. I., Pulungan, K. A., Siregar, N., Kadir, S. S., & Ikhsan, H. (2022). APA KENDALA MAHASISWA OLAHRAGA YANG TIDAK MAHIR BERENANG?. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 79-85.
- [9] Li, Y., Gong, L., Chai, J., & Sun, J. (2023). Analysis of the effect of psychological training on the treatment of the pre-competition psychological obstacles of ski jumpers. *CNS Spectrums*, 28(S1), S32-S33.
- [10] Misimi, F., Kajtna, T., Misimi, S., & Kapus, J. (2020). Development and validity of the fear of water assessment questionnaire. *Frontiers in psychology*, 11, 1-9.
- [11] Nagla, E. (2015). Impact of using some of mental strategies on the psychological hesitation and effectiveness of tactical activity of juniors' kumite. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 32.
- [12] Obrazhey, O. (2017). Overcoming the Fear of Water at the Initial Stage of Learning to Swim. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (1 (37), 66-71.
- [13] Zaid, T., Khalif, A. (2024). The Impact of the Guidance Technique of Stopping Negative Thinking on reducing Psychological Reluctance in Swimming Lessons among Female Students of Physical Education and Sports Science. *Journal of Physical Education*, 36(3), 765-781.

التي ركزت على أهمية التدخلات الإرشادية للتقليل من العزوف النفسي بشكل عام، دون التأكيد على تأثير متغيرات محددة. ومع ذلك، تختلف هذه النتيجة مع دراسة (عبد الأمير، ٢٠٢٤)، التي أظهرت وجود ارتباط بين التردد النفسي ومتغيرات الأداء والاستجابة الانفعالية، ما يشير إلى أن هناك عوامل محددة تؤثر على التردد النفسي. كما تختلف مع دراسة (الباقيري، ٢٠٢٤)، التي وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مستوى التردد النفسي وأثره على الأداء العملي، مما يدل على تأثير بعض العوامل الفردية والاجتماعية.

٤- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يلي:

- ١-تمتلك طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية -خضوري مستويات متوسطة من التردد النفسي.
 - ٢-لا تؤثر السباحة على الطالبات في التردد النفسي مهما كان مستواه التعليمي او المنطقة التي يعشن بها، وكذلك المرحلة الدراسية لا تؤثر على التردد النفسي مهما كان نوع المساق.
- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يلي:
- ١-توفير برامج إرشادية وتوجيهية تهدف إلى تقليل التردد النفسي لدى طالبات السباحة، من خلال بناء الثقة بالنفس وتحفيزهن على التغلب على المخاوف المرتبطة بأداء مهارات السباحة .
 - ٢-تحسين البيئة التعليمية والتدريبية من خلال توفير مساح مجهزة بأعلى معايير الأمان وإشراك مدربين متخصصين يقدمون الدعم الفني والنفسي بشكل متوازن لتعزيز شعور الطالبات بالراحة أثناء التدريب .
 - ٣-إجراء دراسات مستفيضة حول العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة على التردد النفسي في رياضات مختلفة، مع التركيز على متغيرات إضافية مثل الجنس، الخبرة السابقة، والدوافع الفردية لتحسين فهم هذه الظاهرة وتطوير استراتيجيات علاجية مبتكرة.

المصادر:

[١] الباقيري، إبراهيم محمد إبراهيم. (٢٠٢٤). التردد النفسي وعلاقته بمستوى أداء

الملاحق:

الملحق (١) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة تهدف التعرف الى " درجة التردد النفسي لدى طالبات السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة خضوري"، إذ تتكون الاستبانة من البيانات الشخصية ومقياس التردد النفسي والذي يتكون من (٣٢) فقرة، الرجاء من حضرتكم التكرم بقراءة فقرات الاستبيان بدقة ووضع علامة (x) في المكان الذي تراه مناسباً علماً بأن جميع البيانات التي ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. "تقبلوا فائق الاحترام والتقدير.

الباحثة

أولاً: البيانات الشخصية:

- نوع المساق: سباحة ١ () سباحة ٢ ()

- المرحلة الدراسية: بكالوريوس سنة أولى () بكالوريوس سنة ثالثة () بكالوريوس سنة رابعة ()

مكان السكن:

مدينة () قرية ()

ثانياً: التردد النفسي: يتكون المقياس من ٣٢ فقرة، أرجو من حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة في كل مجال والتكرم بوضع إشارة (x) بما ينطبق عليك.

ت	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
١	أتردد عندما اقترب من حافة البركة					
٢	لدي الثقة الكافية لأداء القفز بالرأس إلى الماء					
٣	معرفتي للهدف من المهارة يساعدي على الأداء بشكل مريح					
٤	يرتفع نبضي قبيل اداء مهارات السباحة					
٥	إنني متفائلة بقدراتي المهارية لأداء القفز بالرأس الى الماء					
٦	امتلك الخبرة السابقة التي تمكنني من القفز الى الماء بشكل مريح					
٧	نمطي الجسمي يسبب لي الحيرة قبل الدخول الى السباحة					
٨	إدراكي لارتفاع منصة القفز عن الماء يجعلني متردد في أداء مهارة الغطس بالرأس					
٩	قوة إرادتي تؤثر بأدائي بشكل كبير وإيجابي					
١٠	توفر المنفذ حول المسبح يحفزني على أداء مهارات السباحة					
١١	روح الأمل بالأداء الجيد تجعلني مصر اتقان مهارات السباحة					
١٢	إعدادي البدني غير الجيد يجعلني متردد بأداء مهارات السباحة					
١٣	انتشائم كثيراً من لحظة التصادم والخوف من لحظة ملامسة الماء					
١٤	ميلان جسمي أثناء الطيران يجعلني قلقاً من أداء مهارة الغطس					
١٥	أدائي غير الجيد في السباحة يسبب ترددي في أداء مهارة الغطس بالرأس الى الماء					
١٦	أتردد في القفز إذا شعرت بالخوف من الإصابة عند دخول الماء					
١٧	توجيهات المدرس قبل القفز تجعلني مطمئناً وإدائي جيد					
١٨	الفشل المتكرر يسبب لي الحيرة والتردد في أداء مهارات السباحة					

					أرى إن طبيعة ملائيمي عند القفز تجعلني متردد وعدم الشعور بالارتياح	١٩
					رغبتي وحبي لدراس السباحة تحثني على أداء مهارات الغطس وانواعها	٢٠
					كثرة الجمهور أو المشاهدين يقلل من عزيمتي على الأداء الجيد	٢١
					يتشتت تركيزي عندما اسمع كلمات مضمونها الدم بعدم القدرة على أداء مهارات السباحة	٢٢
					وجود المعلم أو المدرس يجعلني غير متردد في أداء مهارات السباحة بشكل امن	٢٣
					تصوري لمرحلة الطيران والهبوط إلى الماء تحفزني على القيام بالأداء الجيد لمهارة الغطس	٢٤
					أتردد عندما اشعر بضغفي في المهارة المراد أدائها	٢٥
					عندما يسخر البعض مني اتردد بالقيام بعض المهارات	٢٦
					إحساسي بالشجاعة يجعلني قادر على أداء جميع مهارات السباحة بشكل جيد وجميل	٢٧
					شعوري بالخجل يسبب لي ضعف الثقة بالنفس والخوف	٢٨
					الغوص العميق في الماء نتيجة القفز يسبب لي التردد والقلق	٢٩
					إحساسي بالإرهاق والتعب يجعلني متردد في أداء مهارات السباحة	٣٠
					أجد صعوبة كبيرة بالرجوع إلى سطح الماء بعد الغطس بالراس	٣١
					امتلك روحا معنوية عالية تجعلني ماهرا في أداء مهارات السباحة بشكل رائع	٣٢

الملحق (٢) يوضح قائمة بأسماء الخبراء المحكمين ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

مكان العمل	الرتبة العلمية	لاسم
جامعة فلسطين التقنية - خضوري	أستاذ دكتور	أ.د بهجت أبو طامع
جامعة فلسطين التقنية - خضوري	أستاذ دكتور	أ.د. جمال ابو بشارة
الجامعة الأردنية	أستاذ دكتور	أ.د عبد السلام جابر
جامعة بيرزيت	أستاذ مشارك	د. اياد عبد الله
جامعة فلسطين التقنية - خضوري	أستاذ مشارك	د. نضال القاسم
جامعة فلسطين التقنية - خضوري	أستاذ مساعد	د. أحمد نصار
جامعة فلسطين التقنية - خضوري	أستاذ مساعد	د. إسماعيل زكارنة

* تم ترتيب أسماء السادة المحكمين بحسب الرتبة العلمية ولأحرف الأبجدية