

## أثر القلق المعوق على تعلم الطلاب الغير ممارسين للسباحة

م. م محب حامد رجا

جامعة تكريت

كلية التربية الرياضية

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

السباحة رياضة مائية شعبية ذات أهمية كبيرة في عدة جوانب من حياة الفرد الانسانية والاجتماعية والدفاع عن الوطن وأهله وكان لنا في رسول الله اسوة حسنة فقال (صلى الله عليه وسلم) ((حق الولد على الوالد ان يعلمه أكتابه والسباحة والرماية)) حيث ان أهمية السباحة عند رسول الله ان على الإنسان ان يتعلم السباحة وكان يمارس السباحة عند بئر بني عدي النجار هذا دليل على أهمية السباحة ومكانها في حياة المجتمع.<sup>(1)</sup>

تعد لعبة السباحة من الالعاب الرياضية الصعبة لاختلاف الوسط الذي تمارس فيه هذه الفعالية عن الفعاليات الأخرى وقد تحتاج الى تهيئة بدنية ونفسية لدى المتعلم لكي تعود للفرد من أهمية من الناحية الصحية والاجتماعية والنفسية.

يعود تعلم السباحة الى أهمية في الحياة اليومية والتطور الذي حصل في المجال الرياضي فأن حاجة الانسان لمزاولة النشاطات الرياضية مهم من ناحية الصحية والجسمية وقلة ظهور أمراض القلب والمفاصل وبصورة عامة تعتبر الاضطرابات النفسية والفسولوجية من اهم اعراض القلق حيث تظهر على المتعلم من سلوك مختلف في الحركات والاعراض الغير مريحة وكثرة التعرق وازدياد عدد ضربات القلب وقلة التركيز وارتفاع ضغط الدم وهذه الإعراض قد تضعف عملية التعلم ومن خلال الدراسات الميدانية لاسباب هذه الاعراض هو القلق من موقف قد يواجهه المتعلم يعد القلق المعوق احد

(1) فيصل رشيد عياش. (رياضة السباحة، جامعة بغداد- مطبعة بيت الحكمة، 1980 ص9).

مظاهر الانفعالات النفسية التي تؤدي الى الإخلال في تعلم السباحة وخاصة للغير ممارسين لهاو ظهور ضعف توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى اداء المتعلم للمهارة المعطاة خلال مزاولته للسباحة في الأحواض المائية.

### 1-2- مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في هذا المجال كونه يدرس مادة السباحة لاحظ ظهور الأعراض النفسية لدى المتعلم كالنرفزة والتعرق وزيادة عدد ضربات القلب وعدم الشعور بالرغبة للتعلم كانت واضحة مما دفع الباحث لدراسة أسباب هذه الظاهرة لدى المتعلم وهل لهذه الظاهرة سبب في تأخر عملية التعلم لدى الغير ممارسين للسباحة في الحياة اليومية وهل القلق هو السبب في ظهور حالة النرفزة لدى المتعلم.

### 1-3- هدف البحث

- التعرف على أسباب ظهور أعراض القلق لدى المتعلم الغير ممارس للسباحة.

### 1-4- فرض البحث

- القلق المعوق يؤثر سلباً لدى الغير ممارسين للسباحة عند بدء عملية التعلم.

### 1-5- مجالات البحث

- أ- المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت.
- ب- المجال الزمني : 2008-4-21 ... 2008-5-29.
- ج- المجال المكاني : مسبح تكريت الاولمبي.

## 2 - الدراسات النظرية

1-2: مفهوم القلق:

أن المجال الرياضي يختلف عن مجال الحياة الطبيعية فممارسي الألعاب الرياضية الصعبة والعنيفة يتعرضون الى إصابات خطيرة قد تعيق مسيرة الحياة الرياضية، وان القلق يكون حالة داخل الرياضي ويكون على شكلين اما قلق ميسر او قلق معوق فشكل القلق الميسر يكون على استعداد لمعالجة الخصم او الدفاع بشكل جيد عن الفريق مثلا في رياضة الملاكمة يكون القلق عند الرياضي المتمكن قلق ميسر يوصل الرياضي الى الفوز على خصمه اما القلق المعوق عند خسارة فريق في كرة الطائرة والمحاولة الى تسجيل النقاط او هدف تقادي الخسارة ويضع الباحثين في المجال الرياضي القلق على محمل الجد فعلاقة المدرب مع الرياضي قد تؤدي الى اهداف جيدة اذا كان المدرب ناجحا في استخدام هذه الظاهرة الرياضية ويكون القلق حافزا للرياضي لمواجهة أي خصم اما اذا كانت هذه العلاقة غير ودية يصبح القلق معوقا مبنيا على الاستغلال واطهار عيوب الرياضي امام زملاءه سوف يكون هناك حاجز امام الرياضي لعدم اظهار قدرته نتيجة الخوف والقلق الذي اصابه.

أن القلق حالة يصل اليها كل شخص ولكن بمختلف الواجهه فالقلق عند الانسان هي حالة تلازم الشخص بنسب قليلة وعند مواجه موقف صعب فأن حالة القلق تزداد قد تصبح عائقاً امام الشخص في المجال الرياضي فهناك عدة اوجه من القلق فهناك التعرق وسرعة النبض وارتفاع ضغط الدم.

ويذكر حلمي عن محمد حسين علاوي نقلاً عن (ليفيت 1980 levity) القلق بأنه شعور ذاتي بالاستشارة الفسيولوجية العالية نتيجة حافز خارجي)..<sup>(1)</sup>

وعرفه (سبليجر spielperger) عبارة عن نمط معقد من الاستجابات الشخصية التي تتسم بالخوف والتوتر وبصاحبه اثارا نفسية اوفسيولوجية).<sup>(2)</sup>

(1) حلمي لطفي الجمل. (علاقة المستوى العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارعين ، 1984، ص 386، بحث منشور).

(2) حلمي لطفي الجمل. (علاقة المستوى العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارعين ، 1984، ص 386، بحث منشور).

**2-2: القلق عند السباحين**

ان القلق ظاهرة نفسية تنمو عند المتعلم للسباحة ليس بشيء بسيط كون المدرس يواجه أشخاصا ميولهم غير معروفة ولا بيئتهم الاجتماعية وما هي دوافع الابوين لهذا المتعلم القلق وما هي الأسباب حول عدم تعلم السباحة منذ الصغر وه ل هناك سبب لامتناع عن ممارسة السباحة. (1)

**2-3: الاستثارة والقلق**

وعرفها مالمو malmo (1959) بأنها الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في انسجة جسم الانسان والتي تبدو في صورة النشاط والاستجابة ويشير عدد من العاملين في هذا المجال ان التحولات التي تحدث في جسم عند استثارة اللاعب ويظهر بأنها درجة التنشيط للاعضاء التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي الاوتونومي للرياضة المطلوبة اما بشكل ايجابي اوسلبي. (2)

**2-2: الدراسات المتشابهة****2-1- دراسة (افتخار السامرائي، وجنان سلمان) 1988**

اثر عامل الخوف على مستوى الانجاز في رياضة السباحة

**2-1-اهداف البحث:**

- دراسة عادل الخوف واثره في مستوى الانجاز في رياضة السباحة.
- التعرف على اسباب الخوف لدى المبتدئين في السباحة.

(1) فيصل رشيد عياش. (رياضة السباحة ، جامعة بغداد- مطبعة بيت الحكمة، 1980 ص57).

(2) كامل الويس. ( محاضرات علم النفس الرياضي لطلبة الماجستير 2002 - 2003، كلية التربية الرياضية 2002 - 2003).

**2-2- عينة البحث: طالبات المرحلة الثانية والثالثة وعددهن 75 طالبة.****2-3- فروض البحث :**

- للخوف تأثير نسبي على المبتدئين في مستوى الانجاز رياضية السباحة.
- معرفة اسباب الخوف تساعد على وضع الحلول الناجحة في تقليل تأثيره السلبي وامكانية توجيهه بحيث يصبح قوة دافعة للتعلم.

**2-5: الاستنتاجات والتوصيات****2-5-1- الاستنتاجات:**

- 1- عدم ظهور حالات الخوف الشديد نظراً لكبر سن المتعلمات أي ان ادراكهن كان كبيراً.
  - 2- ان مبدأ التدرج كان مبدأ هاماً وضرورياً في عمليات التعليم فالبدء من السهل للصعب والاصعب في خطوات سهلة مع مراعاة مستوى المبتدئين.
  - 3- ان استخدام الطرق المنطقية كالاقتناع والتوضيح يمكن ان تخلص المتعلمين من الاسباب المؤدية للخوف خاصة بعد ما يتعلمون حركات التوازن والسيطرة على الماء.
  - 4- ان خلق الرغبة والدافع لدى المتعلمين عند مواجهتهم للخبرة الجديدة ستمكنه من ايجاد طريق معين للتعلم وسينسى جزء من متاعبه الخاصة ومخاوفه عندما يندمج في تعلم الحركات الجديدة.
  - 5- ان اكثر الاسباب التي تخلق الخوف بعد دخول الحوض هو عدم الامان كبر المحيط وعدم وجود مدرسة مع كبر عدد الطالبات<sup>(1)</sup>.
- \* تشابهة دراسة الباحث مع الدراسة المشابهة من ناحية المنهج المتبع في البحث وكذلك بالهدف المراد تحقيقه .

**3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية**

(1) افتخار احمد السامرائي، جنان سلمان (اثر عامل الخوف على مستوى الانجاز في رياضة السباحة) المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية العراق، بحث منشور 1988، ص (1263).

**3-1- منهج البحث**

استخدام الباحث أسلوب المنهج الوصفي بطريقة المسح وذلك لملائته طبيعة المشكلة.

**3-2- عينة البحث**

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الاولى والبالغ عددهم (85) طالباً وطالبة وتم استبعاد الطالبات والبالغ عددهن ( 10 ) وكذلك استبعد الطلاب الذين يجيدون السباحة والبالغ عددهم 30 طالب حيث بلغ عدد افراد العينة ( 45 ) طالبا" ممن لا يجيدون السباحة.

**3-3- الوسائل المستخدمة في البحث**

استخدام الباحث الوسائل الاتيه

1- استمارة استبيان.

معدة من قبل الدكتور محمد حسن علاوي (موسوعة الاختبارات للرياضيين)<sup>(1)</sup>

المعدلة من قبل الباحث وتم عرضها على الخبراء لصلاحيه الفقرات (\*).

2- المراجع العربية.

**3-4- الوسائل الاحصائية**

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{100} \times 100$$

(1) محمد حسن علاوي. ( موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة، المركز الكتاب للنشر، 1998، ص291).

(\*). أ. د. نزهان حسين العاصي. طرائق تدريس كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت.

أ. د. كامل الويس. علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت.

أ. م. د. فانت محمد رشيد. الكرة الطائرة كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت..

## الكل

## 1-4 عرض النتائج وتحليلها

## جدول رقم (1)

رقم السؤال	السؤال	النسبة المئوية %		
		نعم	كلا	غير متأكد
1	هل تشعر بأهمية ان تتعلم السباحة	97.77	0	2.22
2	هل تعتقد ان تعلم السباحة عملية صعبة	8.88	66.66	24.44
3	قبل ان تشترك في درس للسباحة هل تشعر بالقلق من احتمال وجود مخاطر	73.33	17.7	8.88
4	اثناء وجودك في حوض السباحة هل تشعر بالتوتر من احتمال الغرق	53.33	35.55	6.66
5	هل تشعر بالضيق عند محاولة وضع رأسك تحت الماء	53.33	37.77	8.88
6	هل تشعر بالانزعاج وانت في الماء عندما يكون الماء بمستوى صدرك	17.77	68.88	13.33
7	هل تشعر بالخوف وانت في الماء على عمق اعلى من رأسك	66.66	24.44	8.88
8	هل تشعر بالضيق عندما يدخل الماء في انفك وعينك	80	13.33	6.66
9	هل تفضل بدء السباحة بالهبوط من سلم حوض السباحة بدلاً من القفز من حافة الحوض	68.88	13.33	17.77
10	هل يبتابك الخوف عند الدخول في الماء العميق	75.55	17.77	6.66
11	هل تخشى من فقدان توازنك اثناء دخولك في الماء	44.44	42.22	13.33
12	هل تخشى من خطر الاصابة اثناء السباحة	48.88	42.22	8.88
13	هل تفضل تعلم أنشطة رياضية اخرى غير السباحة	68.88	20	11.11
14	هل تشعر بالتعب العصبي عقب دروس السباحة نتيجة القلق	51.11	33.33	15.55
15	اخشى السباحة لان اقاربي واهلي واصدقائي لم	20	64.44	15.55

			يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء	
16	17.77	24.44	57.77	اخاف تعلم السباحة لاسباب لاستطيع تذكرها الان
17	24.44	15.55	60	عندما اجلس بجوار حافة الحوض يتملكني الخوف
18	8.88	60	31.11	اغلق عيناوي عندما يكون وجهي تحت الماء في حوض السباحة
19	20	33.33	46.66	عندما اكون بجوار الماء انزعج اذا سمعت صرخة بسيطة
20	24.44	24.44	51.11	اجد صعوبة في كتم نفسي تحت الماء لفترة قصيرة جداً
21	8.88	75.55	15.55	اخشى دخول الماء المظلم الذي لايمكنني رؤية القاع فيه
22	13.33	68.88	17.77	افضل الابلمسنني احد عندما اكون في الماء
23	6.66	44.44	48.88	لااحب البقاء في الماء فترة طويلة
24	24.44	44.44	31.11	اعتقد انني لن استطيع السباحة في الماء العميق لخشية الغرق
25	8.88	8.88	82.22	ليست لدي ثقة في نفسي لتعلم السباحة

#### 4-2 تحليل النتائج

بعد جمع استمارة الاستبيان وتحليلها لاحظ الباحث النتائج التالية، فوق مستوى

نسبة بين 50% يكون السؤال لصالح البحث.

- حصل السؤال الأول على نسبة الإجابة ((بنعم) ( 97.77% )) هذا يدل على أهمية

تعلم السباحة في الحياة اليومية لما فيها من فوائد للمتعلم لممارسة النشاطات

الرياضية كانتعاش الجسم وتقوية المفاصل وكسب اوقات الفراغ بشكل ايجابي. (1)

(1) فيصل رشيد عياش. (رياضة السباحة ، جامعة بغداد- مطبعة بيت الحكمة، 1980 ص13).



- حصل السؤال الثاني على نسبة الاجابه ((لا)) (66.66))، ان اغلب الغيرمتعلمين يعتقدون أن تعلم السباحة ليس شيء صعب وهذا يدل على ادراك المتعلم لما يقوم به من مواجهه الموقف والمحيط الذي يتعلم فيه. (1)
- حصل السؤال الثالث على نسبة الاجابه ((نعم)) (73.33))، ان ارتفاع نسبة القلق قبل البدء بالدرس لخشيته مخاطر التعليم للسباحة بصورة متأخرة .
- حصل السؤال الرابع على نسبة الاجابه ((نعم)) (57,77))، شعورالمتعلم في الحوض بالغرق يعود الى التوتر عند المتعلم لخوفه من الماء كونه وسط جديد للتعلم.
- حصل السؤال الخامس على نسبة الاجابه ((بنعم)) (53,33))، ان المتعلم لايشعر بالضيق عند محاوله وضع راسه تحت الماء.
- حصل السؤال السادس على نسبة الإجابة ((كلا)) (68,88))، أن عدم شعور المتعلم بالقلق من مستوى الماء في الصدر.
- حصل السؤال السابع على نسبة الإجابة ((بنعم)) (66,66))، ان المتعلم لايتقن حركات السباحة التي تؤهله للطفو وأن شعوره بعدم مس الارض يولد لديه حركات عشوائية تساعد على الطفو ولكن لايشعر بها. (2)
- حصل السؤال الثامن على نسبة الإجابة ((بنعم)) (80))، أن الشعور المتعلم بحاله الاختناق وحرقة العين يسبب له أنزعاج وتوتر وهذه يؤثر عليه اثناء التعلم بأن الماء قد يعيق تنفسه ورؤيه،
- حصل السؤال التاسع على نسبة الإجابة ((بنعم)) (68,88))، أن النزول من سلم الحوض يدل على أن المتعلم يبدأ عملية التعلم بصورة متسلسلة خشية الإصابة عند القفز من حافة الحوض.
- حصل السؤال العاشر على نسبة الإجابة ((بنعم)) (75,55))، ان القلق من الغرق عند تعلم السباحة سبب في عدم الدخول في الماء العميق.

(1) فيصل رشيد عياش. (مصدر سبق ذكره ص 57).

(2) افتخار احمد السامرائي، جنان سلمان. (مصدر سبق ذكره ص 12691 بحث منشور.

- حصل السؤال الحادي عشر على نسبة الإجابة ((بنعم)) (44,44) والكلا ((42,22)) وهذا يدل على أن المتعلمين قد يفقد توازنه أما القسم الخير لا يفقده ويكون السبب للفهم الثاني هو خشية ظهور الخوف من الماء امام زملائهم.
- حصل السؤال الثاني عشر على نسبة الإجابة ((بنعم)) (48,88) والكلا ((42,22)) وهي نسب متقاربة كون العينه من نفس المرحلة وخوفهم من بقاء خطر الاصابه من الماء في ذاكرة زملائهم.
- حصل السؤال الثالث عشر على نسبة الإجابة ((بنعم)) (68,88)، يدل على ان الشعور بالقلق من الماء واضح داخل المتعلمين لرغبتهم في تعلم أنشطة رياضه اخرى عدا السباحة كونها رياضه صعبة.
- حصل السؤال الرابع عشر على نسبة الإجابة ((بنعم)) (51,11)، ان المتعلم طيلة فترة بقاءه اجباراً في الماء وعدم الرغبة في تعلم السباحة يشعر بالتعب من ملازمة ظاهر القلق طيلة فترة الدرس.
- حصل السؤال الخامس عشر على نسبة الإجابة ((بكلا)) (64,44)، أن عدم تعلم السباحة لا يعود سبب الاهل او الاقارب من خوفهم من الماء ولاكن يعود لاسباب أخرى.
- حصل السؤال السادس عشر على نسبة الإجابة ((بكلا)) (57,77)، يدل على أنه لا يوجد اسباب في ذهن المتعلم حول تعلم السباحة كأن شاهد حالة غريق او سماح قصص خرافية حول الماء.
- حصل السؤال السابع عشر على نسبة الإجابة ((بكلا)) (60)، ان المتعلم عندما يجلس قرب حافة الحوض لايشعر بالانزعاج من قربة من الماء.
- حصل السؤال الثامن عشر على نسبة الإجابة ((بنعم)) (60)، أن غلق المتعلم لعينه داخل الماء لخشية الحرقه او الخوف من تذكر الوسط المائي الذي هو بداخله وعدم الرغبة في مشاهدة المدرس لمشاهدة الحركات داخل الماء.
- حصل السؤال التاسع عشر على نسبة الإجابة ((بكلا)) (46,66)، ان المتعلم يدرك مايدور حولة كونه متفهم وان سماح صرخة لا تعيق في تعلمه.

- حصل السؤال العشرون على نسبة الإجابة ((بكلا)) (51,11)، لا يشعر المتعلم في صعوبة كتم نفسة داخل الماء وهذه دليل على ان المتعلم يحاول ان يتقن بعض المهارات.
- حصل السؤال الحادي والعشرون على نسبة الإجابة ((بنعم)) (75,55)، أن الخوف من الغرق يبعد المتعلم من دخول الماء المظلم الذي لا يمكنه من روثية قاع الحوض.
- حصل السؤال الثاني والعشرون على نسبة الإجابة بنعم ((بنعم)) (78,88)، ان المتعلم لا يرغب أن يلمسه احد زملائه خشية المزاج فقط عندما يكون المدرس بالقرب منه ليتعلمه .
- حصل السؤال الثالث والعشرون على نسبة الإجابة ((بكلا)) (48,44)، يدل أن المتعلم لدية رغبة للتعلم ولا يوجد عائقاً أمامه للتغلب على هذا العائق.
- حصل السؤال الرابع والعشرون على نسبة الإجابة ((بنعم)) (44,44)، ان المتعلم الغير ممارس للسباحة لدية شعور بعدم الثقة بنفسة للسباحة في الاماكن العميقة سبب قلقه من الغرق.
- حصل السؤال الخامس والعشرون على نسبة الإجابة ((بكلا)) (82,22) أن غير المتعلمين للسباحة يكون في داخلهم عدم الثقة بنفسة ولكن على المدرس الناجح ان يزرع روح الثقة بالنفس في المتعلمين لديه .
- \* ويرى الباحث بعد جمع أستمارة الاستبيان وتحليلها ومناقشه نتائج يرى أن الفرض الذي افترضه أن القلق المعوق يسبب ظاهرة من الفرع من الماء مما يؤثر سلباً على الغير ممارسين لفعالية السباحة في الحياة اليومية.

#### 5-1 الاستنتاجات :

- 1- القلق يؤثر سلباً على المتعلمين الغير ممارسين للسباحة ويؤثر على تأخر عملية التعلم للحركات الماية.
- 2- تأثير الاهل على عملية التعلم حيث ان دور الوالدين مهم في تعلم السباحة.
- 4- ضرورة زرع الثقة لدى المتعلمين من قبل مدرسيهم ومبادلتهم الشعور بالثقة بالنفس.

5- عدم الرغبة عن المتعلم نتيجة كثرة الطلاب في الدرس يضعف من شعور الطالب بالثقة بنفسه لبعد المدرس والانشغال بالآخرين.

### 5-2 التوصيات:

- 1- زرع الثقة بالنفس من قبل الاباء للابناء منذ الصغر لكي لايتعرض المتعلم لضغوط عند دخوله الكلية.
- 2- اعطاء دورات تعليمية للمبتدئين للسباحة.
- 3- عرض المدرس للمتعلم فكرة عن احواض السباحة الرياضية المائية قبل البدء بعملية التعلم.
- 4- الاكثار من الالعاب الترويحية داخل الحوض حتى يبتعد شعور المتعلم عن القلق من الماء.
- 5- ان يكون اكثر من مدرس موجود في حوض الماء لشعور المتعلم بالثقة بنفسه عند مشاهدة مدرسه.
- 6- ان يعد المدرس طلابه اعداد نفسي جيد قبل بدء عملية التعلم.

### المصادر

- ١ - افتخار السامرائي، وجنان سلمان الغبان على مستوى الانجاز في رياضة السباحة، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية العراق، بحث منشور، 1988.
- ٢ - حلمي لطفي الجمل، علاقة المستوى العام للقلق النفسي بنتائج المباريات لدى المصارعين، 1984.
- ٣ - محمد حسن علاوي. المدخل في علم النفس، الاسكندرية.
- ٤ - نزار طالب، كامل الويس، علم النفس الرياضي، مطبعة بغداد، طبعة الثانية، 2000.
- ٥ - فيصل رشيد عباس، رياضة السباحة، جامعة بغداد، مطبعة بيت الحكمة، 1980.

