

" دراسة مقارنة لبعض السمات النفسية ودورها في تعلم السباحة لطلبة كليات التربية البدنية "

د.عبير رجب مسعود عيسى

د.زياد صالح سويدان

1-1. مقدمة البحث:

إن علم النفس من العلوم التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا ، كما أصبحت أساسا جوهريا لفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية ، ويعتبر علم النفس الرياضي من بين الفروع العلمية التطبيقية والذي احتل مكانة مرموقة بين سائر علوم النفس وعلوم الرياضة المختلفة، ويحاول إن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي.

ويذكران الصديق عبد الستار الضمد أنه قد شهدت التربية البدنية والرياضة تطورا ملحوظا في كافة المجالات والعلوم لما تشكله من أهمية بالغة في المجتمع ولتعدد العلوم المختلفة التي من شأنها أن تساهم في رفع مستوى الرياضة والرياضيين وعلم النفس الرياضي هو أحد أهم العلوم الرياضة التي تسعى بالشأن النفسي والرياضي على حد سواء كما وأن العصر الحالي الذي يتميز بكثرة الضغوط النفسية والقلق مما أدى إلى الاهتمام بالعوامل المسببة لها التي بالتأكيد أدت بالفرد إلى تحدي تلك الضغوط من أجل التكيف والتعايش مع الواقع الذي يعيش فيه، مما يؤدي إلى الصحة النفسية السليمة، ومن الجدير بالذكر أن أغلب الضغوط النفسية لها دورها في إحراز التقدم وتحقيق الأهداف المرجوة في المجال الرياضي كونها تؤثر على مستوى أداء اللاعبين [الطلبة] ومدى قدرتهم على تعليم السباحة التي تعد من أهم الأنشطة الرياضية والأكثر ممارسة من قبل الجنسين بغض النظر عن العمر، وذلك لما توفره من متعة بدنية لمن يمارسها، ومع التقدم السريع لمختلف الأنشطة الرياضية.

وبالتالي فقد نجد أن الاهتمام بالأعداد الشامل للمبتدئين بدنياً ومهارياً ونفسياً أصبح هو الطريق السليم لتحقيق أفضل المستويات من خلال القضاء أو التقليل من الصراعات الداخلية وأهمها [القلق، الخوف، والتوتر](الخبولي والضممد، 2007، الصفحات 77-96).

ويعد الخوف والقلق والتوتر أحد الانفعالات النفسية الفطرية التي تبدأ مبكراً في حياة الفرد ثم يستمر معه إلى آخر حياته في طرق التعبير عنها تبعاً لمراحل النمو.

وبما أن السباحة تمارس في وسط مائي يختلف عن الأنشطة الأخرى، وبالتالي قد تخلق لدى المبتدئين الشعور بالخوف من الماء مما يؤدي أحيانا إلى التوتر في ممارستها، عليه يجب دراسة وبحث كيفية التخلص من الخوف أو التقليل منه بوصفه عامل معيق في عملية التعلم، وذلك من خلال استخدام وسائل مساعدة تشعر المتعلم بالطمأنينة أثناء النزول إلى الماء.

2-1. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في كونه:

1. يقدم إضافة جديدة تضاف إلى العملية التعليمية عامة والسباحة بصفة خاصة.

2.يسهم هذا البحث في إثراء المكتبة الجامعية بمعلومات عن الرياضة المائية (السباحة) بين طلبة الكليات في ليبيا.

3. يأمل الباحثان أن تلهم نتائج هذا البحث كل من يعنهم الأمر والمهتمين بالرياضة بشكل عام والرياضة المائية بشكل خاص في ليبيا لابتكار الحلول المناسبة لبعض المشكلات التي قد تنجم عن بعض هذه السمات النفسية المعاقة في تعليم السباحة لطلاب الكليتين (قيد البحث).

3-1. مشكلة البحث:

تعتبر السباحة من أقدم الرياضات المعروفة التي كانت تمارسن عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الكثير من الرياضيين، وتمتاز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد طرقها كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه ووضع الجسم في الماء وطريقة التأقلم في الماء والتعود عليه.

كما تتميز السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يجب ممارستها في مراحل متقدمة من العمر، وليس بالضرورة أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في منافسات الألعاب الجماعية، وتمارس السباحة لأهداف ترويحية، لأنها تساعد في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

ويؤكد إبراهيم وجيه على يعد الجانب النفسي لدى طلاب كليات التربية البدنية والرياضة الدور الأمثل والأكثر في تعلم السباحة والوصول إلى المستوى الرياضي المتميز وهذا يأتي من خلال التعليم والتدريب العلمي المدروس وفق كافة الإمكانيات البدنية والنفسية إذ أن هناك دائماً اهتمام بالجانب البدني مع عدم مراعاة الجانب النفسي وما يتعرض له المتعلم من الضغوط النفسية قبل أو أثناء التعليم، ومن خلال اهتمام الباحثان في تعليم السباحة ودراسته لبعض القواعد وأساليب تعليمها المختلفة التي تساعد في نجاح درس السباحة، فقد لوحظ أن هناك الكثير من المبتدئين ينتابهم الخوف من النزول إلى الماء وممارسة عملية تعلم السباحة، وهذه الظاهرة تعد طبيعية تنتاب معظم المتعلمين المبتدئين للسباحة (وجيه، 1976، صفحة 36).

وتعد مادة السباحة من المواد الأساسية والضرورية في برامج ومناهج أقسام وكليات التربية الرياضية والتي تتضمن أنواعاً متعددة من المهارات والحركات المرتبطة مع بعضها بعضاً، التي يحتاج تعلمها وإتقانها إلى قدر كبير من الجهد البدني والتركيز العقلي والتوازن الانفعالي إلى (مستوى عالي من التوافق العصبي العضلي)

ومن هنا يرى الباحثان الخوض في هذه المشكلة البحثية ألا وهي "دراسة مقارنة لبعض السمات النفسية في تعليم السباحة لطلبة كلية التربية البدنية والرياضة طرابلس وكلية التربية البدنية والرياضة الزاوية.

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1-الفروق بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس وطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية في بعض السمات النفسية.

4-1 فرض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس وطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية في بعض السمات النفسية (القلق-الخوف-التوتر).

5-1. المصطلحات المستخدمة في البحث:

1. السلوك: - هو كل نشاط يمكن ملاحظته لدى الكائن الحي. (36:1)
- أنواع السلوك: - متعددة نذكر منها على سبيل المثال ملائمته للبحث ألا وهو السلوك السوي الطبيعي كالخوف من الأسد، والسلوك الغير سوي أو شاذ كالخوف من الماء(خير الدين، 1981، صفحة 3).
2. القلق:- " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله" (علاوي، مدخل لعلم النفس الرياضي، 1998، صفحة 2).
3. الخوف:- " عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئيه أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه " (الأفندي، 1977، صفحة 77).
4. التوتر:- " فهو من العلامات المهمة الأخرى للخوف هي التوتر الطويل في إجراء تمارين أو إقدام على شيء خطير من وجهة نظره " (جودة، 2007، صفحة 21)

1-2.العوامل النفسية للتعلم السياحة.

تعتبر دراسة الانفعالات من الجوانب الهامة في دراسات علم النفس الرياضي وذلك لما لها من أهمية في التغيير أثناء النشاط الرياضي الممارس، حيث تعد المنافسات الرياضية من أهم المواقف التي يتعرض فيها اللاعب لمثيرات انفعالية وبالتالي فقط حظيت الانفعالات باهتمام كبير لدى علماء النفس الرياضي وذلك لارتباطها بالمجال الرياضي، وأنه لا يوجد في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح وال فشل وما يرتبط بهما من نواحي سلوكية وانفعالية بصورة واضحة مثل ما تظهره المنافسة الرياضية(علاوي، مدخل لعلم النفس الرياضي، 1998، صفحة 3).

وقد أهتم العديد من علماء النفس بدراسة القلق، مما أتاح لهم التمييز بين جانبيين هامين من القلق، هما جانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة "وهو ما يعرف بحالة القلق" وجانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة"وهو ما يعرف بسمة القلق" وبذلك فإن مفهوم القلق كحالة تشير إلى حالة انفعالية مؤقتة يشعر فيها الإنسان بالكدر عندما يدرك خطراً محدقاً به ويصاحبها استثارة الجهاز العصبي السمبتاوي وزوال هذه الحالة يزول الخطر ويعود الإنسان لحالته العادية. أما مفهوم قلق السمة فإنه يشير إلى أن قلق سمة من سمات الشخصية أحادية البعد، تدل على استعداد سلوكي كامن يكتسب في الطفولة ويظل ثابتاً نسبياً في فترات الحياة التالية، ويختلف مستواه من فرد لأخر طبقاً لاستعداد كل منهما للخبرات المؤلمة التي تعرض لها كل منهم في طفولته(الخبولي والضممد، 2007، الصفحات 77-96)

2-2.المتغيرات النفسية.

بعد إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة قد تم تحديد المتغيرات النفسية المصاحبة لسباحة الصدر وتحديد الاختبارات لقياس المتغيرات النفسية من خلال المقاييس

المستخدمة لذلك الغرض والمترجمة من قبل محمد حسن علاوي في موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين وقد تم عرض المقاييس المستخدمة لقياس السمات النفسية على العديد من الخبراء وقد ابدوا المحكمين ملائمة مقاييس التوتر، القلق، الخوف من الماء لطبيعة هذه البحث وعينتها مما يؤكد صدق التمييز للمقاييس والمبينة جدول (1) المقاييس هي:

1-قائمة مقياس الخوف من السباحة.

2-قائمة مقياس القلق من السباحة.

3-قائمة مقياس التوتر من السباحة.

(علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998)

2-3. بعض الانفعالات والحاجات النفسية المرتبطة بالوسط المائي.

أولاً-الخوف :

يرث الإنسان وكذلك الحيوان استعدادا عاما للخوف والابتعاد عن الأشياء والمواقف التي تؤلم الجسم وتؤذيه أو التي يتوقع منها الألم والأذى. وكل شيء يهدد بهذا الألم والأذى يشكل لدى الفرد خطرا أو مخاف، فالألم الحسي أول مثير للخوف عند الإنسان وهو مثير فطري بطبيعة الحال. والسباحة مثلا لأنه كان معرضا للغرق أو لأنه رأى علامات الخوف على وجوه المحيطين به تجاهه أو لأنه يسمع قصة تصور حالات غرق كان معرض لها أو آخرون. وقد دلت بعض الدراسات على أن الأب أو الأم أو الأخوة كانوا يخافون من النزول في الماء سوء مياه حمامات السباحة أو الشواطئ فغالبا ما يكتسب الأطفال هذه المخاوف عن طريق العدوى الاجتماعية وهناك مخاوف مادية يكتسبها الفرد كالخوف من الوالدين أو من المدرس أو من الوسط المائي أو الميكروبات أو المرض وهناك مخاوف معنوية كالخوف من كل ما يهدد حياة الفرد وما يملكه أو يهتم به من ماديات ومعنويات. كما يتحول انفعال الخوف ويتعدل من ناحية مثيراته كذلك يتعدل من ناحية السلوك الصادر عنه والسلوك الفطري للخوف هو التجنب أو الاختفاء أو الهرب من الموقف. أو الصياح وقد تبدو مظاهر الخوف عند بعض الأفراد في شكل تجنب المغامرات والحرص والحذر الشديد وقد ينسحب الفرد كلية من الموقف التعليمي وينطوي على نفسه تجنبا للمخاوف التي قد يتعرض لها نتيجة لردود الفعل المنعكسة التي يتعرض لها السباح والتي يجب أن يتعلم كيف يتغلب عليها مثل حركة جفن العين ورد فعل الرأس الذي يعمل على أن تكون الرأس لأعلى أو نتيجة لاختلاف درجة الحرارة وكثافة الماء عن درجة حرارة وكثافة الهواء أو نتيجة لضغط الماء المتعادل على جميع أجزاء الجسم وأجهزته.

ثانياً-القلق:

هو الخوف من خطر أو ألم أو عقاب يحتمل أن يحدث لكن غير مؤكد الحدوث "كخوف المبتدئ من تعلم السباحة أو الخوف من الغرق والقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر لكنه يختلف عن الخوف حيث أن الخوف يثيره موقف خطر مباشر مائل أمام الفرد يضر بالفعل كالخوف من الوقوع في الماء والغرق وعلى هذا يكون الخوف نوعا من القلق والقلق ينزع إلى الأزمان فهو يبقى ويدوم أكثر من الخوف العادي لأن الخوف متى أنطلق في سلوك مناسب

أستعاد الفرد توازنه وزال خوفه أما القلق فيبقى لأنه خوف مفتعل لا يجد منصرفاً(السعدني، 1997، الصفحات 65-69)

4-2. مفهوم التعلم:

قد يتفاعل المتعلم بمفرده وبدون معلم مباشر، مع مصادر التعلم التي تقوم بكافة الإجراءات أو الأحداث التعليمية، وهنا تسمى العملية "تعليم فردي أو ذاتي". وقد يقوم معلم بهذه الإجراءات، وهنا تسمى العملية "تدريس teaching". والتدريس هو شكل من أشكال التعليم يتفاعل فيه المتعلم مع مصادر التعلم، ويقوم المعلم بكافة.

الإجراءات التعليمية في بيئة محكومة ومنظمة ومضبوطة، تساعد المتعلمين على أداء أنماط سلوكية محددة في ظروف معينة. وعلى ذلك فالتعليم أعم وأشمل من التدريس. ومن ثم فالتعليم يتكون أساساً من مكونين رئيسيين هما المصادر والعمليات، والذي ينتج هذين المكونين (المصادر والعمليات) هو علم تكنولوجيا التعليم.

ويعتبر التعليم نشاطاً تربوياً يهدف إلى اكتساب المتعلم شيئاً جديداً يجعله واضحاً أمامه من أجل زيادة خبراته والإلمام به.

ويعرفه آل ياسين " إنه الفن الذي بواسطته يستطيع المعلم تحفيز الطالب وتشجيعه وتوجيه النمو توجيهاً فيه تطمين لحاجات التلميذ وتحقيق أهدافه" (آل ياسين، 2002، صفحة 10).

ويذكر قاسم حسين وافتخار السامرائي " إن التعليم عبارة عن سلسلة منتظمة من الفعاليات يقوم بإدارتها المعلم ويساهم بها التلميذ ويعد التعليم قاصراً إذا لم يؤدي إلى تفاعل التلميذ ايجابياً وينتج عنه التعلم" (حسين و السامرائي، 2000، صفحة 7).

وتذكر دراسة عفاف حسن" بأن استراتيجيات التعليم التي يستخدمها المعلم تعد من أهم جوانب العملية التعليمية فلكل أسلوب دور معين في إنماء الطالب من النواحي البدنية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية" (حسن، 1994، صفحة 77).

2-2. الدراسات السابقة:

1. دراسة أبو القاسم الجري (1996) (2) : عنوانها "المشكلات التي تواجه ممارسة السباحة في مرحلة التعليم الأساسي بمنطقة طرابلس" استهدفت الدراسة التعرف على المشكلات التي تواجه ممارسة السباحة في مرحلة التعليم الأساسي بطرابلس. وقد استخدم المدارس المنهج الوصفي، وطبقت على عينة طبقية تم اختيارها عشوائياً من مدرسي التربية البدنية وبعض خريجي كليات ومعاهد التربية البدنية وموجهي التربية البدنية وقد بلغ عددها (300) مفردة، واستخدمت الأدوات المقابلة والاستبيان لجمع معلومات الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج المتنوعة منها ما هو مرتبط بالمشكلات المادية والاجتماعية، وبعضها مرتبط بالإعلام الرياضي في عدم المساهمة في نشر اللعبة ومثلها ما هو مرتبط بالجوانب النفسية والتدريسية (الجري، 1996).

2. دراسة ناصر عبد الله (2006) (12) : عنونها "دراسة المعوقات الفنية المؤثرة على تقدم المستوى الرقمي لرياضة السباحة القصيرة في جمهورية مصر العربية".
استهدفت الدراسة التعرف على أهم المعوقات الفنية المؤثرة على تقدم المستوى الرقمي لرياضة السباحة القصيرة لمرحلة العمومي بجمهورية مصر العربية، واستخدم في الدراسة المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وتكونت عينة الدراسة من (130) مدرباً يمثلون نسبة مئوية (60.19%) من مجتمع الدراسة الذي بلغ عدده (216) مدرباً وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع بيانات الدراسة هذا كما توصلت الدراسة إلى العديد من الاستنتاجات تمثلت في قلة عدد المدربين وضعف أدوات إعدادهم وقتها تم عدم الاهتمام بالخطط والبرامج الداعمة لرياضة السباحة وعدم مناسبة برامج التدريب للناشئين من حيث الأحمال التدريبية وأساليب تنفيذها وعدم توفر حمامات السباحة المجهزة لممارسة رياضة السباحة مع قلة الأدوات والأجهزة المتطورة المستخدمة في تعليم وتدريب السباحة للناشئين إضافة إلى ذلك عدم توفر الحوافز التشجيعية المعنوية والمادية (عبد الله، 2006).

3-2. الاستفادة من الدراسات السابقة:

بعد إطلاع الباحثان على الدراسات التي تمكنا من الحصول عليها وجدا أنها ألقت الضوء على الكثير من المعلومات التي تفيد الباحثين وتعتبر دليلاً لعمله من خلال:

1. المنهج المستخدم من قبل كافة الدراسات وهو المنهج الذي اعتمده الباحثان لملائته لطبيعة بحثهما (المنهج الوصفي).

2. أغلب العينات كانت من كليات التربية البدنية وهي نفس المرحلة المستهدفة من قبل الباحثين.

3. التعرف على العديد من الخطوات المنهجية مثل:

- تحديد أبعاد وعناصر المشكلة.

- صياغة الأهداف والتساؤلات.

- تحديد أدوات جمع بيانات البحث المناسبة.

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات لملائته طبيعة المشكلة.3

2-3 مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس وطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية وهم طلاب السنة الأولى والبالغ عددهم "120"

3-3 عينة البحث:

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من طلاب المرحلة الأولى ذكور فقد تألفت من 16 طالب من طرابلس و14 من الزاوية.

جدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء في المتغيرات النفسية لعينة البحث (التجانس) ن = 30

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإحصائيات المتغيرات
- 0.192	10.500	4.215	10.433	التوتر
- 0.085	20.00	7.382	19.900	القلق
- 0.433	23.00	9.109	22.666	الخوف

يتضح من الجدول (1) أن قيم الالتواء تراوحت بين (0.085، - 0.433) وهي تقع ما بين (3±) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات النفسية.

جدول (2) دلالة الفروق بين المجموعة في المتغيرات النفسية (التكافؤ) ن = 16 ، ن = 2 = 14

قيمة ت	كلية الزاوية		كلية طرابلس		المتغيرات الإحصائيات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1.52	3.38	11.92	4.52	9.12	التوتر
1.78	8.30	21.14	6.54	18.81	القلق
1.02	6.34	24.92	10.79	20.68	الخوف

القيمة الجدولية عند 0.05 = 2.179

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم اختبار "ت" المحتمسبة للمتغيرات النفسية لقياس بين المجموعتين تقع ما بين (1.02-1.78) وبمقارنتها بقيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.50) نجد جميع القيم المحسوبة أقل من القيمة الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات النفسية.

4-3 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان في عملية جمع البيانات وإجراء العمليات الإحصائية الوسائل والأدوات التالية :

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

2- استمارة استطلاع آراء الخبراء.

3- استمارات لجمع وتفريغ البيانات.

4- استمارة استبانة بعض السمات النفسية.

5- المتغيرات النفسية.

بعد إطلاع الباحثان على المراجع العلمية والدراسات السابقة قد تم تحديد المتغيرات النفسية المصاحبة لسباحة الحرة وتحديد الاختبارات لقياس المتغيرات النفسية من خلال المقاييس المستخدمة لذلك الغرض والمترجمة من قبل محمد حسن علاوي في موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين

المقاييس هي:

1-قائمة مقياس الخوف من السباحة.

2-قائمة مقياس القلق من السباحة.

3-قائمة مقياس التوتر من السباحة.

(علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998، الصفحات 55، 131، 284-288، 291-293، 349-357)

3-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على مجموعة من الطلاب البالغ عددهم 10 طالب لغرض حساب المعاملات الإحصائية، حيث تم إيجاد الصدق باستخدام الصدق الظاهري والذي تم من خلاله عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحيته على عينة البحث وبلغت نسبة الصدق 90%.

ولحساب الثبات تم استخدام طريقة إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات 0.82، ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على الوقت المستغرق للميء الاستمارة والذي تراوح ما بين 8 إلى 10 دقائق وقد تم إجراء التجربة بتاريخ 2018/3/1م.

3-7 التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/3/19م حيث تم توزيع استبانة السمات النفسية على عينة البحث والبالغ عددهم (30) طالب، وبعد جمع البيانات وتفريغها في استمارات أعدت لهذا الغرض تم استخدام الوسائل الإحصائية لغرض تحقيق هدف البحث.

3-8 الوسائل الإحصائية:

1-النسبة المئوية

2-الوسط الحسابي

3-الانحراف المعياري

4-اختبارات

5-معامل ارتباط بيرسون

4-عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض النتائج:

جدول (3)

يبين الوسط الفرضي والوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	العينة
15.01	87.5	65	طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس
17.8	73.7		طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

يبين الجدول أعلاه قيمة الوسط الفرضي والذي بلغ قيمته 65 أما الوسط الحسابي فقد بلغ لعينة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس 87.5 وانحراف معياري قيمته 15.01 أما الوسط الحسابي لعينة طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالزاوية بلغ 73.7 وانحراف معياري بلغت قيمته 17.38.

ومن أجل تحقيق هدف البحث قام الباحثان بعرض نتائج الفروق في بعض السمات النفسية بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس وطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في الزاوية وهو ما مبين في جدول (4)

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت

الدلالة	المحسوبة T قيمة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعاملات الإحصائية العينة
معنوي	3,23	15,01	87,5	طلاب كلية التربية البدنية و الرياضة بجامعة طرابلس
		17,38	73,7	طلاب كلية التربية البدنية و الرياضة بجامعة الزاوية

الجدولية 1,699 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 29 قيمة T من خلال جدول (4) يتبين إن الوسط الحسابي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة قد بلغ 87.5 وانحراف معياري قدره 15.01 أما الوسط الحسابي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة فقد بلغ 73.7 وانحراف معياري قدره 17.38، كما يتبين أيضا إن قيمة ت المحسوبة قد بلغت 3.23 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية والبالغة 1.699 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 29.

2-4 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه من نتائج تبين إن هناك فروق في بعض السمات النفسية بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث إن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية، ويعزى الباحثان هذه الفروق إلى عدة نقاط ومنها:

إن الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس يمارسون الأنشطة البحرية بدافعية عالية وحيوية وحماس نظرا لطبيعة مكان الكلية ومع وجود فرصة في الممارسة بالأحواض والشواطئ الموجودة في المدينة والتي تدفع بالطلبة إلى بذل طاقة أكثر ودافع عالي لمواجهة منافس يتفوق عليهم بدنيا ومهاريا ونفسيا، كما أن التنافس بين الطلاب له دور كبير في زرع الثقة الرياضية لسباحين وتخفيف الخوف والقلق والتوتر، وهناك نقطة أخرى والتي تكون أحيانا رياضة السباحة تعتبر نوع من المخاطرة وهذا بحد ذاته يولد ثقة كبيرة عند الطلبة، وهذه النقاط نادرا ما نجدها في طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية فالمحيط الذي تمارس فيه أنشطتهم البحرية ضيق وعدم وجود منافس أقوى منهم يجعل بعض السمات النفسية تكون عالية عندهم مقارنة بالثقة الرياضية عند طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5 – 1 -الاستنتاجات:

1-توجد فروق بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس وطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية في بعض السمات النفسية لصالح طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس.

5 – 2 -التوصيات:

- 1-بناء برنامج إرشادي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة
- 2-إجراء ندوات ونشاطات ثقافية وترفيهية خاصة بالطلاب.
- 3-إجراء المزيد من الدراسات حول الضغوط النفسية وبعض السمات النفسية.

المراجع

- إبراهيم وجيه. (1976). مقياس الرضاء عن الدراسة. لقاهرة: الأنجلو المصرية.
- أبو القاسم الجريبي. (1996). دراسة المشكلات التي تواجه ممارسة السباحة في مرحلة التعليم الأساسي بمنطقة طرابلس. طرابلس: رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس.
- الصديق الخبولي، و عبد الستار الضمد. (2007). علم النفس الرياضي. طرابلس: كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس.
- آمال جودة. (2007). الذكاء الأتفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 3، صفحة 21.

- حسن خير الدين. (1981). العواطف السلوكية بين المبادئ والتطبيق. القاهرة: مكتبة عين شمس.
- عفاف حسن. (1994). التدريس في التربية البدنية والرياضية . الإسكندرية : منشأة المعارف.
- قاسم حسين، و افتخار السامرائي. (2000). مبادئ وأسس السباحة. عمان: الفكر للطباعة والنشر.
- محمد آل ياسين. (2002). مبادئ في طرق التدريس. صيدا: المكتبة العصرية.
- محمد الأفندي (1977). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الكتاب.
- محمد علاوي. (1998). مدخل لعلم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ناصر عبد الله. (2006). دراسة المعوقات الفنية المؤثرة على تقدم المستوى الرقمي لرياضة السباحة المسافات القصيرة في مصر. المنيا: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- هويدا السعدني. (1997). محاضرات في السباحة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. طنطا: دار للطباعة الحضارة والنشر.