

علاقة القلق والخوف بتعلم السباحة

علي خليفة بريص

طالب ماجستير / كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى

ملخص البحث :

اشتمل البحث على خمسة أبواب هي:

الباب الأول - التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث

أن القلق والخوف كلهما عوامل نفسية تؤثر إحداهما في الأخرى وتتفاعل معها وتؤثر بالمحصلة النهائية على تعلم وأداء رياضة السباحة والتحصيل الحركي فيها، فالعوامل النفسية لها أكبر الأثر في تعلم رياضة السباحة.

أما مشكلة البحث تتحدد في معرفة العلاقة بين القلق والخوف عند تعلم السباحة والتحصيل الحركي فيها.

أما في ما يخص أهداف البحث تتركز في ماياتي:-

• معرفة العلاقة بين القلق والخوف بتعلم السباحة لدى منتمين منتدى شباب الوجيهية.

أما فرضيات البحث فاشتملت على ماياتي:

• وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ذو القلق والخوف ومن تعلم السباحة.

أما في ما يخص مجالات البحث اشمل على ماياتي:

• المجال البشري : منتمي منتدى شباب الوجيهية فئة الشباب في محافظة ديالى والبالغ عددهم (٥٠).

• المجال الزماني : من ٢٨/٨/٢٠١٢م ولغاية ٢٨/١١/٢٠١٢م.

• المجال المكاني: مسبح مدينة بعقوبة الصيفي.

الباب الثاني:- الدراسات النظرية والمشابهة

تناول الباحث في القسم الأول من هذا الباب الدراسات النظرية لموضوع القلق والخوف والعلاقة بين القلق والسباحة وتناول الباحث في القسم الثاني من

هذا الباب بعض الدراسات المشابهة لموضوع البحث.

الباب الثالث :- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

احتوى هذا الباب على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية اذا استخدم الباحث المنهج الوصفي. أما عينية البحث فكانت من شباب منتدى شباب الوجيهية دون ١٨ سنة

وعددهم ٥٠ منتمي . تم العمل بالتجربة أثناء تطبيق الاختبارات العملية في الفترة من

(٩/٢١ ولغاية ٢٠١٢/١٠/٥ م) وتم توزيع الاستبيان بصورته النهائية للفترة من

(١١/٢١ ولغاية ٢٠١٢/١١/٢٨). أما تصوير الأداء الفني للسباحة الحرة تم تصوير

الأداء الفني خلال الفترة (١١/٢٤ ولغاية ٢٠١٢/١١/٢٨).

الباب الرابع :- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

في جدول (٣) تم فيه استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والحدود الدنيا والعليا للاختبارات ،أما الجدول (٤) تم فيه استخدام المتوسط الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والحدود الدنيا والعليا للمعتقدات الشخصية والقلق والخوف من الماء وتعلم السباحة.

الباب الخامس:- اشتمل على

١- الاستنتاجات

حيث كان فيه التحصيل في السباحة لذوي القلق والخوف الوطىء أفضل من العالي.

٢- التوصيات والمقترحات:

- قبل الشروع في تعلم السباحة لابد من عقد لقاء مع المتعلمين لتوضيح بعض المعتقدات الشخصية الخاطئة نحو الماء ونحو تعلم السباحة لتخفيف حالة التوتر والخوف والقلق لديهم.
- عزل ذوي القلق والخوف العالي من الماء ومن تعلم السباحة بمجموعات تعليمية
- استخدام أحواض السباحة ذات المياه الضحلة في الخطوات الاولى للتعلم لزيادة الثقة.
- إجراء دراسات مشابهة على المنتميات في المرحلة العمرية نفسها.

Abstract English language search

Relationship of anxiety and fear learning Swimming

Researcher: Ali Khalifa Brres Abadi

The search included a five- door

Chapter One – definition search

Provided and the importance of research that swimming is one of the types of water sport. The research problem:- determined by knowing the relationship between attitudes towards water and to learn to swim and kinetic collection. Research objectives: aims to find out the differences in achievement between motor with anxiety and fear and learn to swim higt ,: indicates the presence of significant differences among those with moral anxiety and fear of learning higt , Aloutye and negative correlation of the water and learn to swim areas of research included the belongerhuman domain forum young wajihya in diyala province and the temporal domain of 28 -8 to 11-28-2012 .partll----- Included theoretical studies and similar where the first part included to pics related to anxiety and fear when you

learn to swim . part III: research methodology and field research where the use of descriptive approach either the sample was young of wajihjya forum in diyala under the age of 18 years and numbered (50) belonged. Part IV: where the researcher used (3) tables has been used where arithmetic mean and standard. In table(4) was lower and upper limits of the trends and personal beliefs, anxiety and fear of water.

Part V: included conclusions and recommendations.

Conclusions the collection was included in swimming for people with and fear of water bend higher. The recommendations and proposals were an emphasis on tests toward the water before learning also confirmed to isolate people with high anxiety and fear of water and learn to swim educational groups also stressed on the use of swimming pools with shallow water in the first steps of learning also stressed.

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان القلق والخوف كلهما عوامل نفسية تؤثر إحداهما في الأخرى وتتفاعل معها وتؤثر بالمحصلة النهائية على تعلم وأداء رياضة السباحة والتحصيل الحركي فيها، فالعوامل النفسية لها أكبر الأثر في تعلم رياضة السباحة، إذ "أن أي فرد يعمل في تعليم السباحة سيواجه اختلافات كبيره بين الأشخاص في استعداداتهم لتعلم السباحة، كما ان هناك عوامل غير الاستعداد الطبيعي والإدراك الحسي وهي العوامل النفسية التي لها دخل كبير هنا: (الطار وامين، ١٩٧٧: ٢٩٠). ومن هنا يكتسب البحث أهميته.

لذا فان رياضة السباحة أساسا لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل الغطس والشراع والانزلاق، والتجديف، والسباحة التوقعية، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية الأخرى. (راتب، ١٩٩٠: ١٩).

لذا نلاحظ أن هناك عوامل قد تعيق تعلم السباحة وممارستهم، من أهمها عاملي القلق والخوف، إذ يعد المحيط الذي تمارس فيه رياضة السباحة من المحيطات التي تسبب قلقا وخوفا في نفوس القادمين على تعلمها، إذ أن الوسط المائي يعد شيئا جديدا وغير المؤلف يثير الخوف (Issac , 1978: 32) ، ومن خلال ملاحظة الباحث للدراسات السابقة تبين أن التوتر والقلق يعمل على أضعاف المهارة والصعوبة في عمليات التعلم، إذ ان " التوتر في العمل العضلي يضعف المهارة، وهذا ناتج عن الخوف أوقلة الاستيعاب وضعف بقبالية التوافق والنشاط العصبي، كذلك التفكير الدائمي بالحركة سوف يفقد الحركات حريتها وتنسيقها وديناميكتها التي

لا يتوازن بها الشد والارتخاء مما يحبس كميات الدم التي تجري في الجسم مما يسبب التعب . (غيث، ١٩٧٢: ٥٧) كما " إن القلق يعطل القدرة على التعلم .. ويؤثر في التعلم بطريقة عكسية في المواقف التعليمية الجديدة ويقل هذا الأثر في المواقف المألوفة: (غالي و أبو علام، ١٩٧٤: ٩٨-٩٩)

٢-١ مشكلة البحث :

تعد مؤالفة ومصادقة الماء الخطوة الأولى في تعلم السباحة، وكلما أسرع الفرد في مؤالفته ومصادقته للماء اطمأن الى هذا المحيط الخطر وانصرف للتفكير في خطوات التعلم وإتقانها وتقدم في مستوى التعلم والإنجاز وضعف قلقه وخوفه تجاه هذا المحيط (الماء)، وذلك بالتغلب على مظاهر القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة للذين يعدان عقبة أمام إتقان مهارات السباحة المختلفة والأداء الأمثل لها، إذ يؤثر القلق والخوف بشكل سلبي معيق للتعلم وإن كان بعض القلق يعد شيئاً حسناً ويمكن الاستفادة منه في مجال التربية الرياضية، وإن "وجود القلق والإحباط بصورة خفيفة ضروري لكل تعلم مثمر: (عبد الزبيدي، ١٩٩٤: ١٥١)

وقد يؤدي القلق من السباحة إلى التهرب من الدروس العلمية ومحاولة تجنب الاشتراك الفعلي فيها مما يؤثر على المستوى العلمي والفني للطلاب، إذ "إن هناك أربع أساليب يلجأ إليها الفرد للتهرب من القلق وهي التبرير، والإنكار، والتخدير، وتجنب المواقف التي تثير هذا القلق أو تؤدي إلى التفكير به (عبد الزبيدي، ١٩٩٤: ١٥٣).

لذا تتحدد مشكلة البحث في معرفة العلاقة بين القلق والخوف نحو الماء ونحو تعلم السباحة والتحصيل الحركي فيها.

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى معرفة ما يأتي: .-

- التعرف على العلاقة بين القلق والخوف بتعلم السباحة لدى منتدئ مننتدى شباب الوجيهية

٤-١ فروض البحث

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ذوي القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة العالي والواطي في بعض اختبارات التحصيل الحركي في السباحة ولصالح ذوي القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الوطيء.
٢. وجود ارتباط سلبي بين القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة وبعض اختبارات التحصيل الحركي في السباحة.
٣. وجود اتجاه إيجابي نحو الماء ونحو تعلم السباحة لدى أفراد عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : مننتدى شباب الوجيهية فئة الشباب في محافظة ديالى والبالغ عددهم (٥٠) مننتدى للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١١

٢-٥-١ المجال الزماني : من ٢٨/٨/٢٠١٢ ولغاية ٢٨/١١/٢٠١٢

٣-٥-١ المجال المكاني : مسبح مدينة بعقوبة الصيفي.

٦-١ تحديد المصطلحات :

٢- القلق :

عرفه (محمد حسن علاوي) (١٩٩٤) بأنه "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر: (علاوي، ١٩٩٤: ٢٧٧).

٣- الخوف :

عرفه (مصطفى عبد السلام الهيتي) (١٩٨٥) بأنه " حالة نفسية تنتاب المرء جراء تعرضه لمواقف مفاجئة وغير متوقعة تماما، إذ يكون تكيفه لهذا الموقف غير سليم، بل أن الموقف المفاجيء بحد ذاته لم يتح له فرصة كافية ليتكيف ذلك التكيف المرجو: (الهيتي، ١٩٨٥: ٣٧).

٢-٢ الدراسات المشابهة**٢- الدراسات النظرية والمشابهة****١-٢ الدراسات النظرية****١-١-٢ القلق :**

أن كلمة القلق ذات أصل لاتيني (anxietos) وتعني تجربة الاحساس بعدم الثقة والهياب المؤلم والرعب . الاستخدام اللاتيني للكلمة في الأصل كان يعني أيضا الخنق، ربما هذه المسألة مصادفة، فالقلق يسبب تقلص عضلات الرقبة والذي قد يصبح مزمناً لدى العديد من الأشخاص " (wood , 1976 , 33). وقد عرف القلق بأنه " انعدام الراحة الفكرية الذي يؤدي إلى حالة خاصة من الألم النفسي، ويظهر على المريض بشكل توتر شديد (عصبية)، يرافقه خوف ليس له مبرر يتعلق بتوقع حدوث شيء غامض " (شريف، ١٩٨٤: ١١).

١-١-٢-١ القلق في المجال الرياضي

"إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً نو حدين ،فقد يكون القلق ميسراً أو قد يكون معوقاً(الطالب والويس، ١٩٩٣، ٢١٤) ". وعندما يكون القلق ميسراً يولد " قوة دافعة ايجابية (Positive Mooting Force) ، إذ يؤثر بصورة ايجابية على أداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه، ويؤدي الى زيادة ثقة اللاعب بقدراته " (علاوي، ١٩٩٤: ٢٨٠). ويلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيء نية بدنيا ونفسيا للتغلب عليه " (طالب والويس ، ١٩٩٣: ٢١٤). أما القلق المعوق فيولد "قوة دافعة سلبية (Negative motivating Force) إذ يسهم في إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدراته ومستواه " (علاوي، ١٩٩٤: ٢٨٠). ويؤثر القلق المعوق سلباً على نفسية الرياضي " (الطالب والويس، ١٩٩٣: ٢١٤).

٢-١-٢ الخوف :

لقد عرف الخوف بأنه " حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده او تهدد كيانه " (الطالب والويس، ١٩٩٣: ١٠٣).

١-٢-١-٢ الخوف في المجال الرياضي :

وفي درس التربية الرياضية يخاف الطالب من الجروح والكسور والرضوض ، وما يرافقها من الام كون درس التربية الرياضية مليء بالنشاطات

التي يزيد من احتمال وقوع اضرار بدنية عديدة وبدرجات مختلفة" (الطالب والويس، ١٩٩٣: ٢١٤).

هذا ويعد الخوف البدني Physical Fear وخاصة الخوف من الاصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه ، او المنافسين الاخرين من المخاوف الاكثر شيوعا ، ويحدث ذلك بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني ، مثل المصارعة ، الملاكمة ، أي ان هذا النوع من المخاوف لدى الرياضيين يزداد تبعا لارتفاع احتمال حدوث الاصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي ، كما موضح في الشكل الاتي (راتب، ١٩٩٠: ١٩١) :

٢-١-٢-٢ العلاقة بين القلق والخوف :

بشكل عام الخوف والقلق يتطوران من خلال التفاعل بين ثلاثة مؤثرات - تلك التي تعد داخلية وموجودة منذ الولادة ، وتلك المعتمدة على نضوج النظام العصبي فيما بعد ، وتلك التي تطورت من خلال التعلم ضمن التجربة الشخصية والاجتماعية . الطفل يحتاج وقتا طويلا لكي ينضج ، والمدى المحدود لاستجاباته الداخلية سرعان ما يتغير ، فبينما هو ينضج ويتعلم عن طريق خبراته وعن طريق القياس على تجارب الاخرين " (Issac , 1976 , 33) .

ان " القلق اكثر عمومية وغموضا من الخوف . له صفة ملحة ومزعجة والتي تكون احيانا غير واضحة و احيانا اخرى مباشرة . ان بعض علماء النفس يدعوه (توقع الشر) وينظر الاخرون نحوه بنظره ايجابية (wood , 1976 , 33) " ويمكن احيانا التمييز بين القلق والخوف من ناحيتين (دافيدف، ١٩٩٢: ٤٩٦) :

١. موضوع الخوف يسهل تحديده فيما موضوع القلق غالبا ما يكون غير واضح .
٢. شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر. اما شدة القلق فهي غالبا اكبر من الخطر الموضوعي (اذا عرف) ."

٢-١-٣ السباحة :

٢-١-٣-١ التعلم الحركي في السباحة (رحيم وعلي ورسن، ١٩٨٨: ٣٥-٣٦) :

ويعرف بانه "عملية اكتساب او تحصيل معلومات جديدة نافعة تجعل التكيف ملائما بينه والبيئة المحيطة به ، بحيث تحدث تغيرا تقديما في سلوك التعلم . من هذا التعريف يتضح ان تعلم السباحة هو اكتساب الفرد معلومات ومهارات جديدة نافعة له ، بشرط ان يحدث تلاؤما وتكيفا للفرد بينه والبيئة المحيطة به وهي الوسط المائي بمعنى حدوث الارتباط والتعود والثقة بالماء وازالة عامل الخوف مما ينتج عن ذلك تغيرا تقديما في السلوك المتعلم ، وهذا السلوك لا يظهر مرة واحدة وانما يمر بمراحل متعددة حتى يظهر بالصورة التي يمكن ملاحظتها وهي الاداء الصحيح لنوع مهارة السباحة المراد تعلمها .

٢-١-٣-٢ العوامل المؤثرة على عملية تعلم السباحة (العايش، ١٩٨٥: ٧٢-٧٤) :

١. "العوامل النفسية : هي تلك العوامل التي تكمن في عملية المتعلم وتشمل على:
أ- الخوف: حالة نفسية تظهر على المبتدئ بسبب جهلة للسباحة او رؤية حادث غرق لاحد الاشخاص ، بسبب عدم توفر شروط الامان لممارسة هذا النشاط الرياضي والذي ادى بالتالي الى تاخره .

- ب- عدم الرغبة: حالة نفسية تظهر لدى بعض الاطفال لاسباب كثيرة منها :
- الخجل من اظهار الجسم امام الاخرين .
 - العاهات الجسمية . - الحالة الاقتصادية ، عدم تمكن الفرد من شراء تجهيزات السباحة او دفعه لبدل الانتماء الى احد احواض السباحة .
 - ٢. العوامل الفسيولوجية: هي تلك العوامل التي تكمن في قدرة الفرد على تعلم السباحة.
 - ٣. العوامل الفيزيائية: وتشمل على قوانين الطبيعة واثراها على عملية التعلم وهي: (قانون القصور، قانون زيادة السرعة، قانون العتلات (القوة × ذراعها = المقاومة × ذراعها)، قانون ارخميدس، المقاومة، الوزن)

٢-٢ الدراسات المشابهة و السابقة :

"٢-٢-١ دراسة افتخار احمد السامرائي و جنان سلمان الغبان (١٩٨٧) (السامرائي والغبان، ١٩٨٨: ٦٦١-٦٦٨) .

اثر عامل الخوف على تعلم رياضة السباحة
هدفت هذه الدراسة الى :

- دراسة عامل الخوف واثروه في تعلم رياضة السباحة .
 - التعرف على اسباب الخوف لدى المبتدئين في السباحة .
 - وضع الحلول المناسبة التي تساعد على تقليل التأثير السلبي فلعامل الخوف . وافترضت الباحثتان :
 - للخوف تاثير نسبي على المبتدئين في تعلم رياضة السباحة .
 - معرفة اسباب الخوف تساعد على وضع الحلول الناجحة في تقليل تاثيره السلبي وامكانية توجيهه بحيث يصبح قوة دافعة للتعلم .
- لقد تم اختيار عينة عشوائية من طالبات المرحلة الثانية والثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد وعددهن (٧٥) طالبة وقد تم استبعاد الطالبات اللواتي يعرفن السباحة . مثلت عينة البحث (٣١%) من مجتمع البحث المتجانس من حيث المرحلة العمرية وما يرافقها من تقارب في الكثير من الصفات لديهم .
- وقد بنت الباحثتان اسمارة استبيان واستخدمتا اختبار (ت) بين المجموعة الاعلى في مستوى التعلم والمجموعة الادنى فيه ضمن عينة البحث وتركنا المجموعة المتوسطة .
- وقد اسفرت نتائج الدراسة عما ياتي :
- ان أسباب الخوف ودرجاته متفاوتة مختلفة .
 - لا توجد اثار سابقة الا لدى عدد قليل من الطالبات تزيد من خوف المتعلمات للسباحة.
 - ان تاثير المحيط في درس السباحة (حوض السباحة ودرجة حرارة ونوعية الحوض وعمقه) اثرا كبيرا في زيادة خوف المتعلمات .
 - ان للمدرسة دورا كبيرا في تخفيف وازالة عامل الخوف ، اذ ان نسبة كبيرة من الطالبات اكدت هذا الدور .

- ان لعدد الطالبات اثرا كبيرا في زيادة وتخفيف حدة الخوف ، اذ ان العدد الكبير سيزيد من اثار الخوف عند التعلم .
- ان الخوف من السباحة اذا لم يعالج فقد يؤدي بالمتعلم الى ترك تعلم السباحة نهائيا والابتعاد عنها .
- ان بعض مخاوف الطالبات ايجابية دافعة للتعلم اذ استثمرت بطريقة جيدة .

٢-٢-٢ دراسة عبد عون عبد علي و مازن عبد الهادي احمد (١٩٩٣) (علي و احمد، ١٩٩٣: ١٨٤-١٩١) :

"اثر القلق على مستوى الانجاز الرياضي في لعبة كرة القدم"
هدفت الدراسة الى :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين ذوي القلق العالي وذوي القلق الواطئ في مستوى الانجاز .
- هل هناك ارتباط سلبي بين مستوى القلق ومستوى الانجاز في المنافسة الرياضية .
- وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، فبلغت (١٤) ناديا ، أي بنسبة (٥٨.٣) ، وقد بلغ عدد اللاعبين الذين يمثلون هذا الفرق (٣٠٢) لاعبا وذلك من المجتمع الكلي للاعبين كرة القدم الذين يلعبون ضمن اندية الدرجة الاولى والذي يتكون من (٥٧٦) لاعبا وهؤلاء يمثلون (٢٤) ناديا .
- تم استخدام مقياس القلق الرياضي ، وقد بنى هذا المقياس (البرت) Albert و (هابر) Haber المستخدم في دراسة حسن العبيدي .
- وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية :
- ١. معادلة (ت) . ٢. المئينيات . ٣. معامل ارتباط (بيرسون)
- وقد اسفرت النتائج عما ياتي :
- لاعبو ذوي القلق الواطئ متفوقون في الانجاز لاختبار ركل الكرة على ذوي القلق العالي .
- هناك علاقة سلبية بين مستوى القلق والانجاز الرياضي في لعبة كرة القدم .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين من ذوي القلق العالي وذوي القلق الواطئ في مستوى الانجاز .
- من خلال اجابة اللاعبين لاحظنا عدم وجود برامج منظمة تعمل على رفع الحالة النفسية وتخصيص اوقات محددة للاعداد النفسي في البرامج التدريبية لبعض الاندية العراقية وتجاهل المدربين لهذه الناحية (الناحية النفسية) .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :-

المنهج" عبارة عن أسلوب أو تنظيم أو استراتيجية أو خطة عامة تعتمد على مجموعة من الأسس والقواعد والخطوط يستفاد منها في تحقيق أهداف البحث أو

العمل العلمي " (عويس، ٢٠٠٣: ١٥١). وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه الأسلوب الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة .

٢-٣ عينة البحث :-

هي مجموعة من الأفراد أخذت من المجتمع الأصلي لتكون بديلا عنه في عملية جمع البيانات فعن طريق دراسة صفات العينة (الوحدات) وخصائصها تتمكن من وصف خواص وخصائص المجتمع (الشوك والكيسي، ٢٠٠٤ : ٧٠).

وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتمي منتدى شباب ناحية الوجيهية لفئة الشباب لعام ٢٠١١-٢٠١٢ والبالغ عددهم (٢٢٨) منتمي موزعين على ثمانية فرق ، وتم استبعاد المنتمين غير الجيدين والمصابين والذين يجيدون السباحة ، وبذا اصبحت عينة البحث (٥٠) منتمياً ممن لا يجيدون السباحة .

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- استمارة لجمع البيانات .
- استمارة لتفريغ البيانات .
- الحاسبة الإلكترونية نوع (لابتوب) .
- ساعة توقيت : لضبط اوقات الاختبارات التحصيلية ، عدد(٢)
- شريط قياس: لقياس المسافة في الاختبارات التحصيلية.
- شريط فيديو (٨) ملم : لتصوير الاداء الفني لافراد العينة
- آلة تصوير فيديو نوع (سوني)

٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :

تم عرض مجموع من الاختبارات التحصيلية المستخدمة عالميا ومنها مطبق على المجتمع العراقي (منتمي منتدى شباب الوجيهية) على الخبراء هم كل من الدكتور ناظم كاظم جواد والدكتور احمد رمضان والدكتورة مها صبري والدكتور الاء زهير والدكتورة بشرى عناد مبارك والدكتورة لطيفة ماجد محمود والدكتورة منى خليفة والدكتورة سلمى مجيد حميد والدكتورة زهرة موسى جعفر والدكتور مهند محمد عبد والدكتورة سميرة علي حسن من جامعة ديالى والدكتور صالح راضي من جامعة بغداد والكور غازي صالح محمود من الجامعة المستنصرية لاختيار الاختبارات التي تلائم مستوى عينة البحث ، ثم عرضت هذه الاختبارات لتجريبها على أفراد عينة البحث للتأكد من ملائمتها لمستوى أفراد العينة، وقد وقع اختيار الخبراء على الاختبارات الآتية لتجريبها وهي:

- ١ . القدرة على الانزلاق لمسافة (٢٢.٥) متر.
- ٢ . ضربات الرجلين لمسافة (٢٢.٥) متر
- ٣ . السباحة لمسافة (٢٥) متر.
- ٤ . الاستمرار في الماء دقيقتين / نقاط.
- ٥ . اختبارات (فوكس) لقوة السباحة /متر

- ٦ . كتم النفس تحت الماء.
 - ٧ . اختبار ضربات الذراعين لمسافة (٢٢.٥) متر مع ربط الرجلين .
 - ٨ . الغوص والانزلاق تحت الماء /متر.
 - ٩ . فن الاداء في السباحة الحرة/ درجة .
- الاسس العلمية للتحصيل الحركي في السباحة :

١- الصدق Validity:

تم التأكد من صدق الإختبارات من خلال استخدام الصدق المنطقي Logical Validity وذلك بعرض الاختبارات على مجموع من الخبراء في مجال التربية الرياضية من المتخصصين في السباحة والتدريب ، وقد اتفق الخبراء جميعاً على ان الاختبارات صالحة لقياس مستوى التحصيل الإنجازي والفني (الحركي).

٢- الثبات Reliability :

اعتمد الباحث على درجة الثبات التي اجراها الباحث وضاح غانم الصميدعي بطريقة إعادة الاختبارات وكانت درجات الثبات للاختبارات كما في الجدول (علاوي ورضوان ، ١٩٨٧ : ٥٨٤):

جدول (١)

يوضح درجة الثبات لبعض الاختبارات التحصيلية

ت	اسم الاختبار	درجة الثبات
١	الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين (ثانية)	٠.٨٢
٢	اختبار فوكس لقوة السباحة (متر)	٠.٨٥

في حين اجرا الباحث الثبات لبقية الاختبارات بطريقة اعادة الاختبارات على (١٠) منتمين من افراد عينة البحث ، وكانت النتائج كما في الجدول (٢):

جدول (٢)

يوضح درجة الثبات لبعض الاختبارات التحصيلية

ت	اسم الاختبار	درجة الثبات
١	الغوص والانزلاق تحت الماء لأبعد مسافة (متر)	٠.٨٢
٢	السباحة الحرة لمسافة (٢٥) متر	٠.٨٦
٣	كتم النفس تحت الماء (ثانية)	٠.٧٩

٣- الموضوعية Objectivity:

ان الاختبارات المستخدمة في هذا البحث تعتمد البساطة والوضوح ، وان التسجيل تم باستخدام وحدات القياس (الثانية، السننيمتر ، المتر، الدرجة) ، وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

٣-٥ الاستبيان:

١- الاستبيان :

استخدم الباحث الاستبيان المعد من قبل (محمد حسن علاوي) وذلك بعد عرضه على الخبراء في حافظة ديالى وبغداد . وقد اجريت على الاختبارات بعض التعديلات ، وتم اعتماد الفقرات التي حققت درجة اتفاق الخبراء بنسبة (٧٠) بالمئة فما فوق ، وهذا يدل على صدق الاستبيان مع العلم أن (محمد حسن علاوي) قد تحقق من الصدق المنطقي لصورتى الاستبيان (القائمة أ) و (القائمة ب)، باستخدام الصدق المنطقي والصدق المرتبط بالمحك ، كما تم التأكد من الاتساق الداخلي للصورتين . كما اتضح وجود علاقة ارتباط عالية (٠.٨٦) بين الصورتين في ضوء درجات العينة السابقة(علاوي ورضوان، ١٩٨٧: ٥٨٤) .

٢- ثبات ستيبان :

تم استخدام طريقة الانصاف المنشقة بالاسلوب الفرعي والزوجي للاستبيان، واتضح ان قيمة (ر) للقائمة (أ) (٠.٧٦) وللقائمة(ب) (٠.٧٨) وهذا يدل على ثبات الاستبيان ، وطبق الاستبيان بشكله النهائي بعد تعريض افراد عينة البحث الى جميع المواقف التي تطرق اليها الاستبيان خلال الدروس العلمية .

كما ان محمد حسن علاوي قد تحقق من ثبات الاستبيان ، اذ بلغ معامل الصورة (أ) (٠.٩١) ومعامل الصورة(ب)(٠.٨٩) بطريفة اعادة الاختبار بعد اسبوعين على (٨٠) تلميذ من تلميذات المدارس الثانوية بمحافظة القاهرة والاسكندرية^{٢٢}(غيت، ١٩٧٢: ٢٧٠) .

٣- ملاحظة العلمية التقنية :

استخدم الباحث استمارة تقويم فن الاداء في السباحة الحرة والمعد من قبل (فيصل العياش) والتي اجريت عليها التعديلات من قبل الخبراء والتي استخدمت من قبل (الصميدعي، ١٩٦٦: ٦١) .

تم تصوير اداءات المنتمين لفعالية السباحة الحرة لمسافة (١٤) متر بواسطة الة التصوير فيديو نوع (سوني) محمولة باليد ، اذ صور اداء كل منتمي على انفراد ثم عرض الفلم على مجموعة من الخبراء ، لغرض التقويم على وفق استمارة تقويم تم اعدادها لهذا الغرض ، بعد عرض الفلم على الخبراء قام كل مقوم بالملاحظة الدقيقة لكل اداء ومن ثم تسجيل التقديرات لهذه الاداءات بشكل منفرد من خلال اعطاء من (٣-١) درجة لكل قسم من اقسام الحركة. ويبلغ مجموع الدرجة الكلية لتقويم الأداء (٢٤) درجة.

٤- موضوعية الملاحظة العلمية :

وللتحقق من موضوعية الملاحظة العلمية للاداء الفني تم اجراء الارتباط المتعدد بين درجات الخبراء واتضح ان قيمة (ر) هي (٠.٨٩) مما يدل على موضوعية الملاحظة العلمية من خلال اتفاق درجات للخبراء الثلاثة.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية على افراد العينة وقد اجريت على بعض المنتمين للفترة من (٧/١٥ / ولغاية ٢٣/٧/٢٠١٢) لغرض معرفة امكانية تطبيق الاختبارات على افراد عينة البحث. والتحقق مما ياتي :

١. مدى ملائمة الاختبارات التحصيلية لمستوى افراد العينة وامكان تطبيقها من قبلهم .
٢. اطلاع المساعدين على شروط الاختبارات .
٣. كفاية الاجهزة والادوات المستخدمة .

وبعد تجريب الاختبارات على مجموعة من عينة البحث اتضح عدم امكانية تطبيق كل من اختبار (ضربات الرجلين لمسافة ٢٥) (متر) واختبار (ضربات الذراعين لمسافة ٢٢.٥) (متر مع ربط الرجلين) واختبار (القدرة على الانزلاق لمسافة ٢٢.٥) (متر) وفيما ياتي وصف للاختبارات المستخدمة في البحث:

١. الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين :
- ويخصص لهذا الاختبار (١١) درجة كحد اعلى، ويخصص درجة لكل (١١) ثانية تقضيها في الماء .
٢. اختبار (فوكس) لقوة السباحة (زكي وراتب، ١٩٨٠: ٢١٧) .

يتكون الاختبار من قياس سباح مسافة لخمس دورات ذراعية والانزلاق ، ويقوم المنتمي من وضع الطفو السليم بحيث يكون الكعبان مستندين على مستوى (الجهاز) بواسطة حبل حديدي مثبت بمستوى (١) قدم أقل من سطح الماء وقدمين في نهاية الحمام كذلك فان مسافة المسبح ترقم بواسطة شريط لكل (٥) قدم من خط البداية ، وعند البدء يؤدي المنتمي خمس دورات ذراعية كاملة ، وعند البداية السادسة ، نقرأ المسافة المسجلة على حافة حوض السباحة.

وقد قام (رو سينتوريج) بتنقيح اختبار (فوكس) لتجنب بعض نواحي القصور وقد تضمن التنقيح ما ياتي :

- عند بداية الأداء يقوم الزميل بمساعدة المبحوث من حيث سند الرجلين.
- تتحدد المسافة عند نقطة الكتفين .
- تؤدي ست دورات للذراعين بدلا من خمس دورات ، وتحسب الدرجات لأفضل محاولة من محاولتين . وقد استخدم الباحث الاختبار المنقح .

٣. الغوص والانزلاق تحت الماء (Jane Haskins, 1971 : 162):

وفيه يقوم المنتمي بالغطس والانزلاق اقصى مسافة ممكنة ، ولا يجوز السحب بالذراعين او الدفع بالقدمين ، تحسب المسافة بالاقدام في المكان الذي تظهر فيه رؤوس اصابع اليدين .

٤. السباحة الحرة لمسافة (٢٥) متر:

يحتسب الزمن المستغرق لاداء كل منتمي بالثانية.

٥. كتم النفس تحت الماء :

وفيه يقوم المنتمي بكتم النفس لاطول مدة ممكنة ممسكا بحافة حوض السباحة ويحسب الزمن بالثانية.

٣-٧ التجربة الرئيسية للبحث :

وقد تم تطبيق الاختبارات العملية في الفترة من (٩/٢١) ولغاية (١٠/٢٠١٢). وتم توزيع الاستبيان بصورته النهائية للفترة من (١١/٢١) ولغاية (٢٨/١١/٢٠١٢). اما تصوير الأداء الفني للسباحة الحرة تم تصوير الاداء الفني خلال الفترة (٢٤/١١/٢٠١٢) ولغاية (٢٨/١١/٢٠١٢) .

٣-٨ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية: (الياسري، ٢٠١١: ٢٧٣)

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الاختلاف.
٤. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
٥. معامل الارتباط المتعدد.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**٤-١ عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها :**

بعد اختبار الفروض حصل الباحث على البيانات الاحصائية في الجدولين (٣) و(٤)، اذ يمثل الجدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والحدود الدنيا والعليا للاختبارات ، في حين يمثل الجدول (٤) المتوسط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والحدود الدنيا والعليا للمعتقدات الشخصية والقلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة ، اذ يستخدم الباحث هذه البيانات لإيجاد الفروق بين ذوي القلق والخوف العالي والواطي والارتباط بين القلق والخوف والتحصيل الحركي في السباحة لدى افراد عينة البحث.

الجدول (٣)

المعالم الإحصائية بين الاوساط الحسابية والانحراف المعيارية ومعامل الاختلاف والحد الاعلى والحد الادنى للاختبارات التحصيلية في السباحة لعينة البحث

ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطي

ذوي القلق الخاص من الماء ومن تعلم السباحة العالي

ت	المعالم الاحصائية الاختبار	س	ع +	%خ	س	ع +	%خ	ت
١	الغوص والانزلاق تحت الماء (متر)	٥.٣٥٤	٠.٨٥٦	١٥.٩٩٧	٦.٤٦٨	١.٤٦٨	٢١.٩٧٩	٢.٧٥٢
٢	سباحة حرة لمسافة (٢٥) متر (ثانية)	٣٩.٥٠٠	١٠.٤٣٥	٢٦.٤١٨	٣٣.٠٨٢	٦.٨٩١	٢٠.٨٢٩	١.٧٤١
٣	الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين (درجة)	٥.٩٤٤	٢.٤٣٠	٤٠.٨٨٧	٧.٩٥٨	٢.٩٥١	٣٧.٠٧٩	١.٨٣٥
٤	اختبار (فوكس) لقوة السباحة (متر)	٥.٨٣١	١.١١٤	١٩.١٠٣	٦	١.٣٤٣	٢٢.٣٨٦	٠.١١٣
٥	كتم النفس تحت الماء (ثانية)	٣٢.٢٨٥	١٨.١٢٦	٥٦.١٤٣	٣٣.٢٧٣	١٠.٦٨٣	٣٢.١٠٦	٠.١٥٩
٦	الاداء الفني للسباحة الحرة (درجة)	١٠.٨٤٦	١.٧٢٥	١٥.٩٠١	١٢	٢.٠٤٩	١٧.٠٧٨	١.٤٩٩

من الجدول (٣) دلت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المنتمين ذوي القلق الخاص والخوف من الماء من تعلم السباحة العالي والواطي في اختبار الغوص والانزلاق تحت الماء ، اذا كان الفرق بين المتوسطين (١.١١٤) متر معنوياً وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٧٥) اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٢٢)* ، وبالباقي (٢.٠٧) ، ولم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين المنتمين ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة العالي والواطي في باقي الاختبارات ، الا ان الفروق كانت عشوائية ولصالح ذوي القلق الخاص ومن تعلم السباحة الواطي ، وفي اختبار السباحة الحرة لمسافة (٢٥) متر كان الفرق بين المتوسطين (٦.٤١٨) ثانية ، وفي اختبار الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠١٤) درجة وفي اختبار فوكس لقوة السباحة كان الفرق بين المتوسطين (٠.١٦٩) متر ، وفي اختبار كتم النفس كان الفرق بين المتوسطين (٠.٩٨٨) ثانية ، في مستوى الاداء كان الفرق بين المتوسطين (١.١٥٤) درجة ولصالح ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطي ، مما يشير بشكل عام ان ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطي والذين تمثلوا بالاتجاه الايجابي وقلة في الخوف والقلق من الماء حققوا مستويات اعلى في التحصيل الحركي الانجازي والمهاري مما يؤكد صحة الفرضية الاولى والتي تشير الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المنتمين ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة العالي والواطي في اختبارات التحصيل الحركي ولصالح ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطي ويمكن القول ان اتجاهات المنتمين نحو تخصصهم من المتغيرات المهمة التي تسهم في تحديد تحصيلهم الاكاديمي وكفائتهم الادائية ، ولذلك فمن المسلم به ان

(*) درجة الحرية = $(n-1) - 2$ ، $[2 - (10 + 12)]$ ، $22 =$ ، وذلك بالاعتماد الربيع الاعلى والربيع الادنى .

تبذل منتديات الشباب جهدا فعالا ايجابيا في اكتساب وتعزيز الاتجاهات الايجابية لدى منتميمهم (مقابلة، ١٩٩٤: ٢١٩).

كما يعد القلق احد الانفعالات المهمة ، وينظر اليه على انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين ، وان هذا التأثير قد يكون ايجابيا قد يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، او سلبيا يعوق الاداء: (راتب، ١٩٠: ٢١٩).

الجدول (٤)

المعالم الاحصائية بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والحدد الاعلى والحد الادنى

ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطئ				ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة العالي			
ت	خ%	ع+	س-	خ%	ع+	س-	المعالم الاحصائية
١٠.٠١	١١.٦٠٥	٤.٠٠٩	٣٤.٥٤٥	١٣.٤٥٥	٩.٠٠٤	٦٦.٩٢٣	المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء
١.٣١٣	٧.٢٦٧	٢.٧٩١	٣٨.٤٠٩	٦.٨٦٠	٤.٨٢٠	٧٠.٢٦٩	القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وامام درجة حرية (٢٢) قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٧) من الجدول (٤).

كما دلت نتائج البحث من الجدول ذاته على وجود فروق ذات دلالة معنوية في المعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء بين ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة العالي الواطئ ، اذ كان الفرق بين المتوسطين (٣٢.٣٧٨) نقطة ، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (١١.٠١٠) اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (٠.٠٥)$ وامام درجة حرية (٢٢) والبالغة (٢.٠٧) .

ويتضح من الجدول ذاته ، لدى ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة العالي ، اذ تراوح معامل الاختلاف بين (٦.٤٣٢-١٣.٤٥٥) وهو تجانس عالي ، كذلك مجموعة ذوي القلق الخاص والخوف من الماء ومن تعلم السباحة الواطئ كانت متجانسة في معتقداتها واتجاهاتها ، اذ تراوح معامل الاختلاف بين (٧.٢٦٧-١٢.١٥٩) وهو تجانس عال ،

كما اثبتت النتائج في دراسات سابقة ان الرياضيين ذو سمة قلق المنافسة المرتفع ، مقارنة باقرانهم ذو سمة قلق المنافسة المنخفض يتميزون بانهم اكثر قلقا نحو حدوث الاخطاء ، وعدم اللعب حدود اقصى قدراتهم ، وعدم الاداء الجيد وخاصة في نهاية فترة المسابقة والفشل في تحقيق الاهداف ، كذلك فانهم يتوقعون ان يكون أدائهم اقل جودة ، فضلا عن انهم اكثر تائرا بخبرة الفشل وخاصة من حيث الشعور بالقلق والشعور بالخجل ونقد الذات ، فضلا عن انهم يعانون بدرجة اكبر من حيث اضطرابات النوم قبل المنافسة والشعور بان عصبيتهم تؤثر سلبا على ادائهم (راتب، ١٩٩٥: ١٦٨-١٦٩).

خلاصة النتائج:

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ذوي القلق والخوف العالي الواطئ نحو الماء ونحو تعلم السباحة في نتائج اختبار الغوص والانزلاق تحت الماء ولصالح ذوي القلق والخوف الواطئ .
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ذوي القلق والخوف العالي والواطئ نحو الماء ونحو تعلم السباحة في باقي اختبارات التحصيل الحركي ، الا ان الفروق كانت عشوائية لصالح ذوي القلق والخوف الواطئ .
٣. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ذوي القلق والخوف العالي والواطئ نحو الماء ونحو تعلم السباحة في الاتجاهات نحو السباحة ونحو الماء ولصالح ذوي القلق والخوف الواطئ .
٤. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ذوي القلق والخوف العالي والواطئ نحو الماء ونحو تعلم السباحة لصالح ذوي القلق والخوف الواطئ .
٥. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين ذوي القلق والخوف العالي والواطئ نحو الماء ونحو تعلم السباحة ولصالح ذوي القلق والخوف العالي بسمتي الخوف والقلق من الماء ومن تعلم السباحة .
٦. وجود ارتباط معنوي بين المعتقدات الشخصية نحو تعلم السباحة ونحو الماء وكل من القدرة على الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين واختبار فوكس لقوة السباحة والاتجاهات نحو السباحة .
٧. وجود ارتباط معنوي بين القلق والخوف من الماء ومن تعلم السباحة وكل من زمن السباحة الحرة لمسافة (٢٥) متر والقدرة على الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين واختبار فوكس لقوة السباحة واختبار كتم النفس تحت الماء والاتجاهات والمعتقدات الشخصية نحو السباحة ونحو الماء .
٨. وجود قلق وخوف واطئ لدى افراد عينة البحث من الماء ومن تعلم السباحة .

أولاً : المصادر العربية :**المصادر العربية والأجنبية:****أولاً : المصادر العربية :**

- ١- اسامة كامل راتب ؛ تعليم السباحة ، ط ٢ : (الكويت، دار الكتاب الحديثة ، ١٩٩٠)
- ٢- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥)
- ٣- اسامة كامل راتب و علي محمد زكي ؛ الاسس العلمية لتدريب السباحة : (القاهرة، دار الفكر العربي ، ب ت)
- ٤- افتخار احمد السامرائي وجنان سلمان الغبان ؛ اثر عامل الخوف على تعلم رياضة السباحة : (المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ١٩-٢٢ نيسان ١٩٨٨ ، ج ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٨) .

- ٥- محمد جاسم الياسري؛مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي، ط٢: (دار الضياء للطباعة والنشر النجف الاشرف، ٢٠١١)
- ٦- سعاد عبد عبد الزبيدي ؛ علم النفس التربوي الرياضي ، ط ١ : (بنغازي ، جامعة قار يونس ، ١٩٩٤)
- ٧- عبد عون عبد علي و مازن عبد الهادي احمد ؛ اثر القلق على مستوى الانجاز الرياضي في لعبة كرة القدم : (مجلة الاستاذ ، كلية التربية الاولى، جامعة بغداد ، ١٩٩٣) .
- ٨- فيصل رشيد العياش ؛ رياضة السباحة والعباب الماء : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٥) .
- ٩- لندال دافيدوف ؛ مدخل علم النفس ، ترجمة : سيد الطواب (وآخرون) ، ط ٣ : (القاهرة الدولية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٢)
- ١٠- محمد احمد غالي و رجاء محمود ابو علام ؛ القلق وامراض الجسم ، ط ١ : (دمشق ، ب م ، ١٩٧٤)
- ١١- محمد بن ابي بكر عبد القادر الرازي ؛ مختار الصحاح ، ط ١ : (بيروت ، دار الكتاب العربي، ١٩٧٩)
- ١٢- محمد السيد رحيم وسكر علي وناهدة رسن ؛ السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٨٨)
- ١٣- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط ٩ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤)
- ١٤- محمد عاطف غيث ؛ دراسات في علم الاجتماع التطبيقي : (القاهرة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٢)
- ١٥- مصطفى عبد السلام الهيتي ؛ القلق - دراسات في الامراض النفسية الشائعة : (بغداد ، مكتبة النهضة ، ١٩٨٥)
- ١٦- محمد عويس ؛ البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية (الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ، ط ٣ : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، ٢٠٠٣).
- ١٧- نبيل محمد العطار وعصام محمد أمين ؛ مقدمة في الاسس العلمية للسباحة : (القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧)
- ١٨- نزار الطالب و كامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ،دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣)
- ١٩- نصر مقابلة وآخرون ؛ دراسة لاتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة اليرموك نحو تخصصهم في ضوء بعض المتغيرات - دراسة ميدانية : (ابحاث اليرموك ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد العاشر ، العدد الرابع ، ١٩٩٤).
- ٢٠-نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل البدّاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب م ، ٢٠٠٤)

٢١- وضاح غانم الصميدعي ؛ اثر الاسلوب التبادلي في مستوى الاداء الفني
والتحصيل في السباحة الحرة : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية
التربية الرياضية ، ١٩٦٦)
٢. المصادر الأجنبية

- 22- Mary Jane Haskins ; Evaluation in physical Education :
(Wm. C. Brown Company, Publishers , 1971)
23- Mrks, Issac M. ; Living with Fear : (New York , Mc Graw-
Hill Book Company,1978)
24- Wood, J. ; What are you Afraid of : (United States of
America , New Jersey , prentice – Hall, Inc , Englewood
Cliffs, 1976.)