

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج وتحليلها :

1.1: عرض و تحليل كل عبارة :

العبارة رقم (01) هل تدور في ذهنك أفكار عن عدم قدرتك على تعلم السباحة ؟

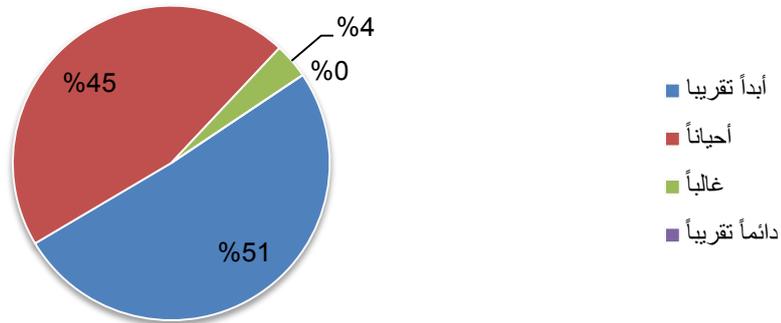
- بُعد القلق المعرفي -

جدول رقم (01) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الأولى :

الأجوبة		أبداً تقريباً		أحياناً		غالباً		دائماً تقريباً	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(01)	28	50.9	25	45.5	2	3.6	00	00	

من خلال نتائج الجدول 01 نلاحظ أنه تقريباً أكثر من نصف العينة (50.9%) أجابو بأنه لا تدور في أذهانهم أفكار عن عدم قدرتهم على تعلم السباحة كما نلاحظ أن أقل من نصف العينة الباقي أي (45.5%) أحياناً تدور في أذهانهم أفكار عن عدم قدرتهم تعلم السباحة فيما أن نسبة قليلة جدا من العينة تدور في أذهانهم أفكار عن عدم قدرتهم على تعلم السباحة في أغلب الاوقات .
كما نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الشكل رقم (01) يمثل النسب المئوية للعبارة (01) ا



العبارة رقم (02) هل تحس بالإضطراب قبل حصة السباحة ؟

- بُعد الإنفعالية -

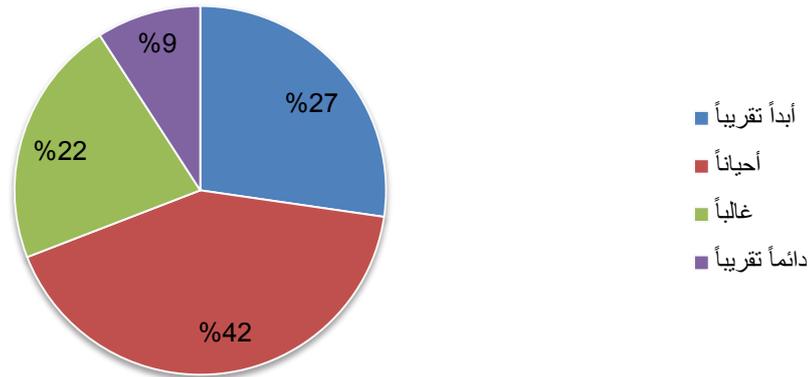
جدول رقم (02) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الثانية :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارات	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(02)	15	27.3	23	41.8	12	21.8	5	9.1	

من خلال نتائج الجدول 2 نلاحظ أن أكثر من 40% من العينة يحسون بالإضطراب قبل حصة السباحة بينما أقل من 30% لا يحسون بالإضطراب أبداً بينما 20% من العينة غالبا ما ينتابهم الإضطراب قبل الحصة ، ونسبة أقل تمثلت في 9% ينتابهم الإضطراب دائماً قبل حصة السباحة .

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 وهذا ما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الشكل رقم (02) يمثل النسب المئوية للعبارة 02



العبارة رقم (03) قبل دخولك المسبح هل تشعر بالإرتباك ؟

- بُعد الإنفعالية -

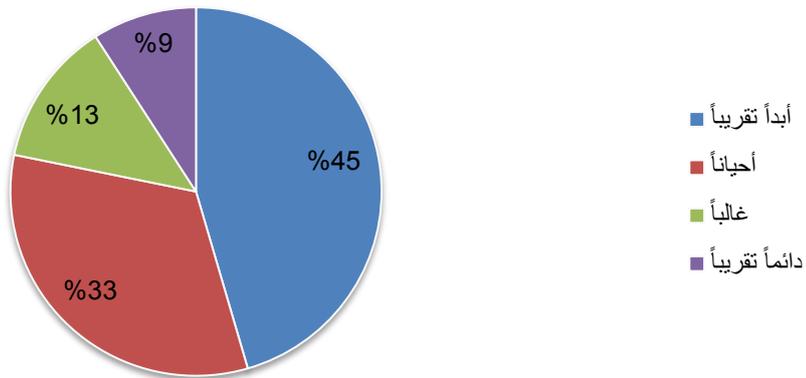
جدول رقم (03) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الثالثة :

الأجوبة		أبدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارة		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
(03)		45.5	25	32.7	18	12.7	7	9.1	5

من خلال نتائج الجدول (03) نلاحظ أن نصف العينة تقريبا لا يشعرون بالإرتباك قبل دخول المسبح ، كما نلاحظ ان ثلث العينة يشعرون بالإرتباك في مرات قليلة ، و نسبة 12% يشعرون بالارتباك كثيراً قبل دخول المسبح فيما نسبة قليلة أقل من 10% يشعرون بالإرتباك دائما .

كما نلاحظ ان كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

الشكل رقم (03) يمثل النسب المئوية للعبارة 03



العبارة رقم (04) هل تكون معنوياتك منخفضة في اليوم الذي تمارس فيه السباحة ؟

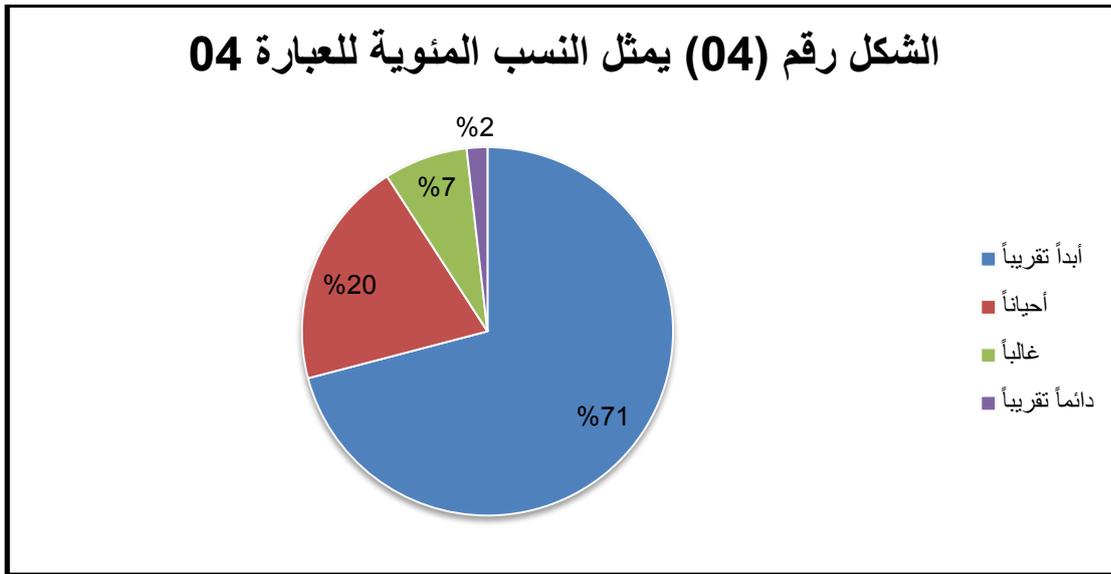
- بُعد الإنفعالية -

جدول رقم (04) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الرابعة :

الأجوبة العبارات	أبدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائماً تقريباً	
	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
(04)	70.9	39	20	11	7.3	4	1.8	1

من خلال نتائج الجدول الرابع نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة معنوياتهم لا تكون منخفضة في اليوم الذي يمارسون فيه السباحة ، بينما نسب قليلة من أفراد العينة لم تتجاوز الـ 10% تتخفص معنوياتهم في اليوم الذي تمارس فيه السباحة .

كما نلاحظ ان ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



العبارة رقم (05) هل تصبح دقات قلبك سريعة (أسرع من المعتاد) ؟

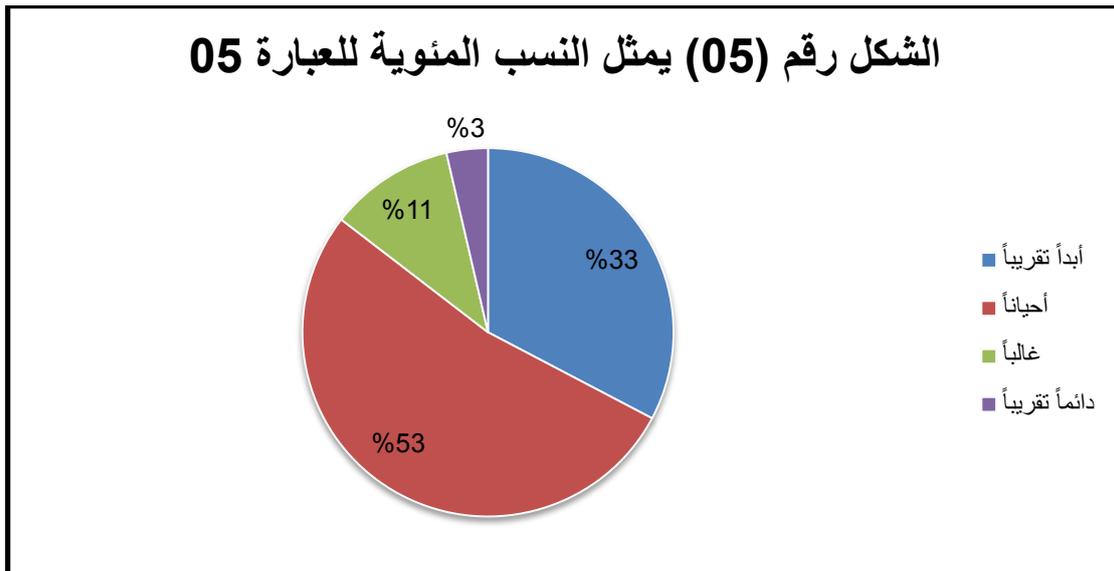
- بُعد القلق البدني -

جدول رقم (05) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الخامسة :

الأجوبة		أبدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(05)	18	32.7	29	52.7	6	10.9	2	3.6	

من خلال نتائج الجدول الخامس نلاحظ بأن تقريبا نصف العينة تصبح دقات قلبهم سريعة احيانا ، بينما ثلث العينة لا تتأثر دقات قلبهم بالسباحة ، كما نلاحظ ان نسبة قليلة تمثلت في 11% دقات قلبهم تصبح أسرع من المعتاد في اغلب الأحيان ، و نسبة قليلة جداً (أقل من 4%) دائماً تصبح دقات قلبهم أسرع من المعتاد .

كما نلاحظ ان كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



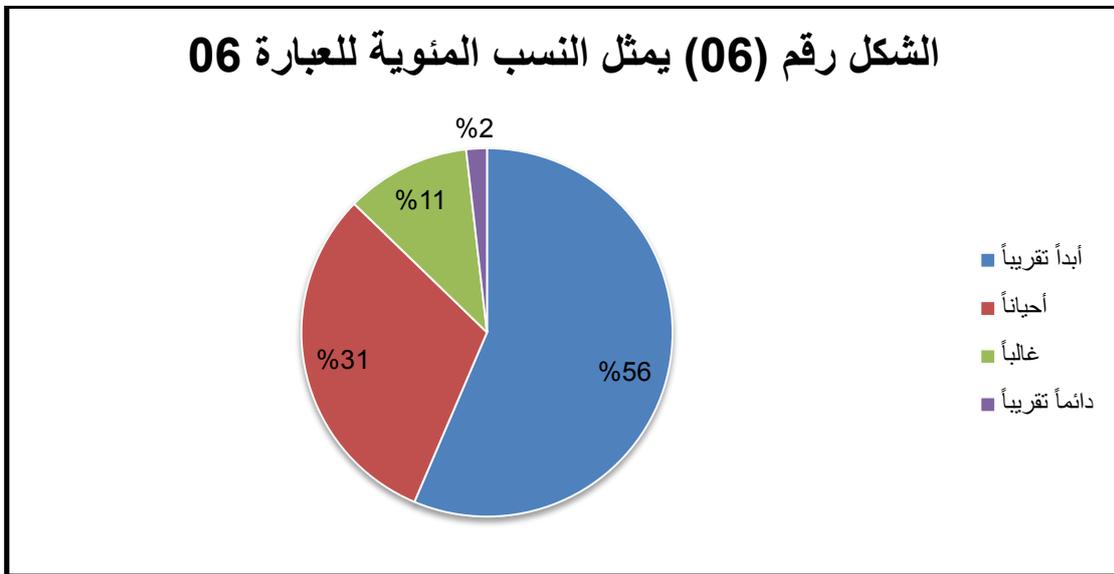
العبارة رقم (06) عندما تفكر في السباحة هل يزداد إرتباكك ؟

- بُعد القلق معرفي -

جدول رقم (06) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة السادسة :

الأجوبة		أبدأ تقريبا		أحيانا		غالباً		دائماً تقريباً	
العبارات		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
(06)		56.4	31	30.9	17	10.9	6	1.8	1

من خلال نتائج الجدول السادس نلاحظ أن أكثر من نصف العينة لا يرتبك عندما يفكر في السباحة ، وثالث العينة يشعرون بالارتباك في بعض الأحيان فقط ، بينما نسبة قليلة يشعرون بالارتباك في اغلب الاحيان عند التفكير في السباحة .



العبارة رقم (07) هل تخشى من عدم القدرة على تعلم السباحة ؟

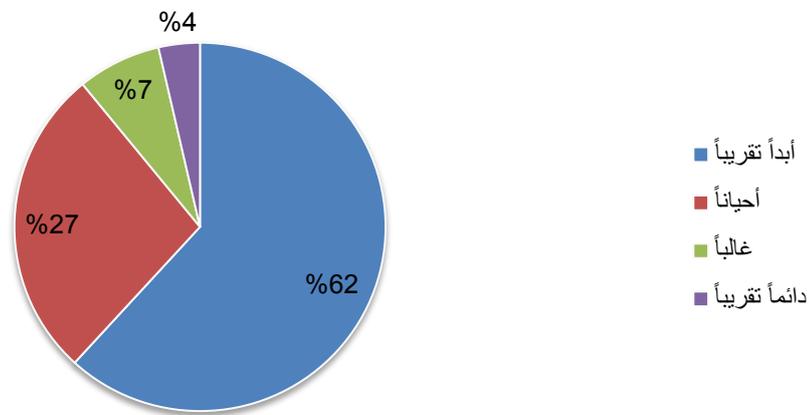
- بُعد القلق معرفي -

جدول رقم (07) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة السابعة :

الأجوبة		ابداً تقريباً		أحياناً		غالباً		دائماً تقريباً	
العبارات	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
(07)	34	61.8	15	27.3	4	7.3	2	3.6	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من أفراد العينة فاقت 60% لا يخشون من عدم قدرتهم على تعلم السباحة ، كما نلاحظ بأن أقل من ثلث العينة تقريباً يخشون في بعض الأحيان من عدم قدرتهم على تعلم السباحة ، بينما نسبة من أفراد العينة لم تتجاوز الـ 10% يخافون في أغلب الأحيان من عدم قدرتهم على تعلم السباحة ، ونسبة أقل منها يخافون دائماً من عدم قدرتهم على تعلم السباحة .

الشكل رقم (07) يمثل النسب المئوية للعبارة 07



العبارة رقم (08) عند دخولك المسبح هل تخشى من الغرق ؟

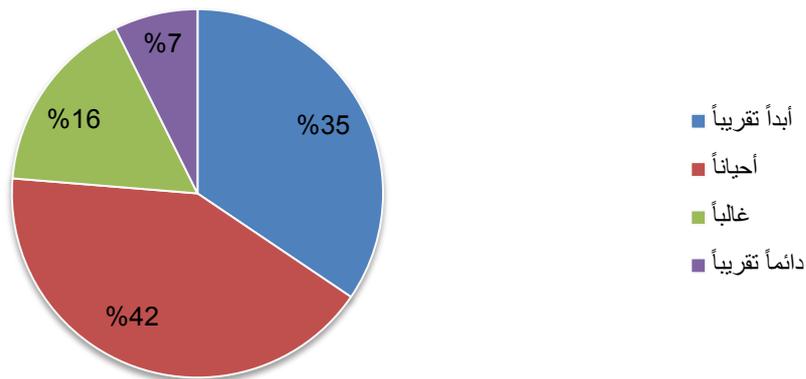
- بُعد القلق معرفي -

جدول رقم (08) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الثامنة :

الأجوبة		أبدأ تقريباً		أحياناً		غالباً		دائماً تقريباً	
العبارات	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(08)	19	34.5	23	41.8	9	16.4	4	7.3	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن ثلث العينة تقريباً لا يخشون من الغرق ، بينما حوالي الـ40% من أفراد العينة يخشون أحياناً من الغرق عند دخولهم المسبح ، كما نلاحظ بأن 16% من أفراد العينة غالباً ما يخافون الغرق عند دخول المسبح ، بينما 10% تقريباً دائماً ما يخافون الغرق

الشكل رقم (08) يمثل النسب المئوية للعبارة 08



العبارة رقم (09) هل تشعر بالإنزعاج من ماء المسبح؟

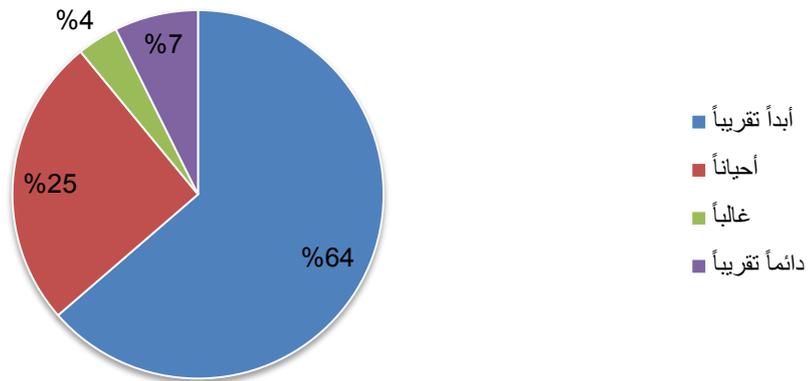
- بُعد الإنفعالية -

جدول رقم (09) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة التاسعة :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائماً تقريباً	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(09)	35	63.6	14	25.5	2	3.6	4	7.3	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن الاغلبية من أفراد العينة لا يشعرون بالإنزعاج من ماء المسبح ، كما نلاحظ بأن ربع العينة تقريباً يشعرون أحياناً بالإنزعاج من ماء المسبح ، كما نلاحظ بأن نسبة قليلة لم تتجاوز 4% غالباً ما يشعرون بالإنزعاج من ماء المسبح ، ونسبة أكبر منها بقليل دائماً ما يشعرون بالإنزعاج من ماء المسبح .

الشكل رقم (09) يمثل النسب المئوية للعبارة 09



العبارة رقم (10) هل تحس بعدم الإستقرار النفسي حين تكون في وضعية تعلم السباحة ؟

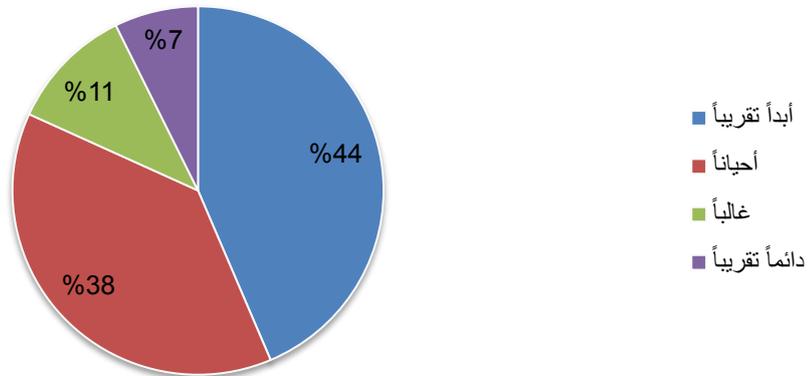
- بُعد الإنفعالية -

جدول رقم (10) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة العاشرة :

الأجوبة		أبدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارات		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
(10)		43.6	24	38.2	21	10.9	6	7.3	4

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أقل من نصف العينة لا يحسون بعدم الإستقرار النفسي حين يكونون في وضعية التعلم ، ونسبة أقل منها بقليل تمثلت في 38% من أفراد العينة يحسون في بعض الأحيان بعدم الإستقرار النفسي حين يكونون في وضعية التعلم ، بينما نسبة اخرى من أفراد العينة فاقت الـ10% يشعرون غالبا بعدم الإستقرار النفسي ، ونسبة أقل منها بقليل يشعرون دائما بعدم الإستقرار النفسي .

الشكل رقم (10) يمثل النسب المئوية للعبارة 10



العبارة رقم (11) هل تشعر ببعض الضيق في التنفس؟

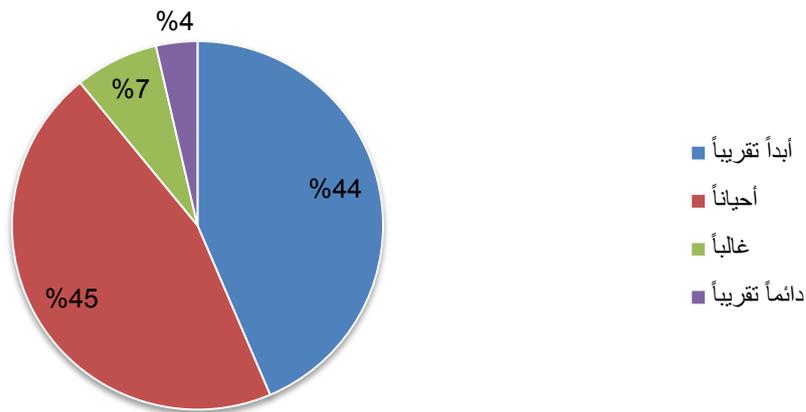
- بُعد القلق البدني -

جدول رقم (11) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الحادية عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائماً تقريباً	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(11)	24	43.6	25	45.5	4	7.3	2	3.6	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 43% تقريباً لا يشعرون بالضيق في التنفس أثناء ممارسة عملية تعلم السباحة ، ونسبة أكبر منها بقليل يشعرون أحيانا ببعض الضيق ، بينما نلاحظ بأن نسبة قليلة لم تتجاوز 10% يشعرون في أغلب الأوقات بالضيق في التنفس ونسبة أقل من يشعرون دائماً بالضيق في التنفس .

الشكل رقم (11) يمثل النسب المئوية للعبارة 11



العبارة رقم (12) هل أعصابك مشدودة لما تكون داخل المسبح ؟

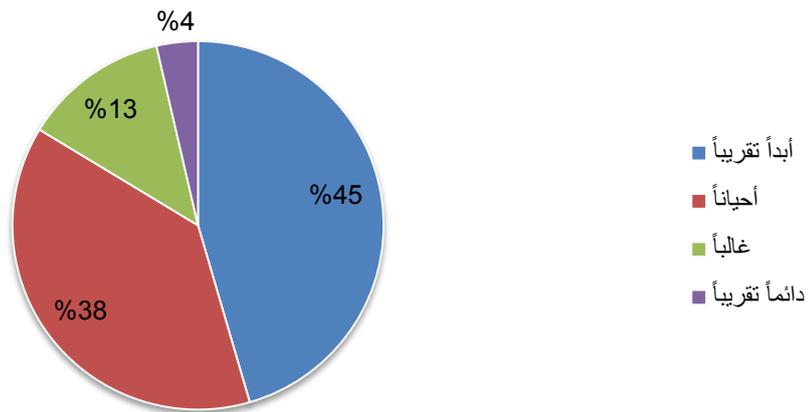
- بُعد الإنفعالية -

جدول رقم (12) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الثانية عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارات	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
(12)	25	45.5	21	38.2	7	12.7	2	3.6	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أقل من نصف العينة لا تكون أعصابهم مشدودة حين يكونون داخل المسبح ، بينما نسبة من العينة تجاوزت الثلث يشعرون أحيانا بأن أعصابهم مشدودة ، فيما نلاحظ بأن نسبة حوالي 12% غالبا ما يشعرون بأن أعصابهم مشدودة حين يكونون داخل المسبح ، كما نلاحظ بأن نسبة قليلة من أفراد العينة يشعرون دائما بأعصاب مشدودة

الشكل رقم (12) يمثل النسب المئوية للعبارة 12



العبارة رقم (13) هل تشعر بعدم الراحة في معدتك ؟

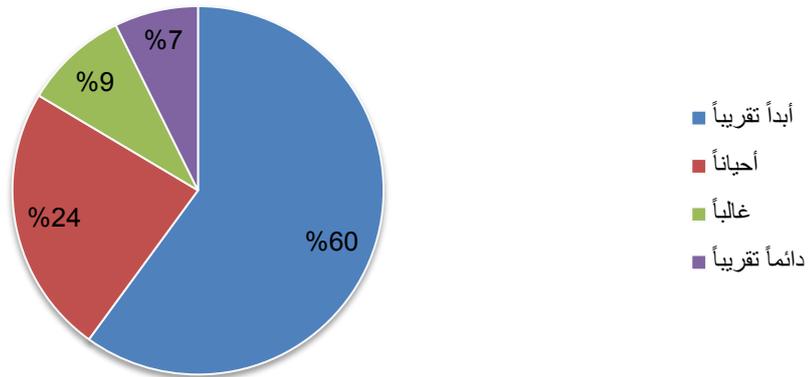
- بُعد القلق البدني -

جدول رقم (13) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الثالثة عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(13)	33	60.0	13	23.6	5	9.1	4	7.3	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من أفراد العينة لا يشعرون بعدم الراحة في المعدة أثناء عملية تعلم السباحة ، بينما نسبة 23% تقريبا يشعرون أحيانا بعدم الراحة في المعدة ، ونسبة أقل لم تتجاوز الـ10% يشعرون غالبا بعد الراحة في المعدة ، ونسبة أقل من 10% يشعرون دائما بعدم الراحة في المعدة .

الشكل رقم (13) يمثل النسب المئوية للعبارة 13



العبارة رقم (14) هل تشعر بصداع خفيف (بسيط) في رأسك ؟

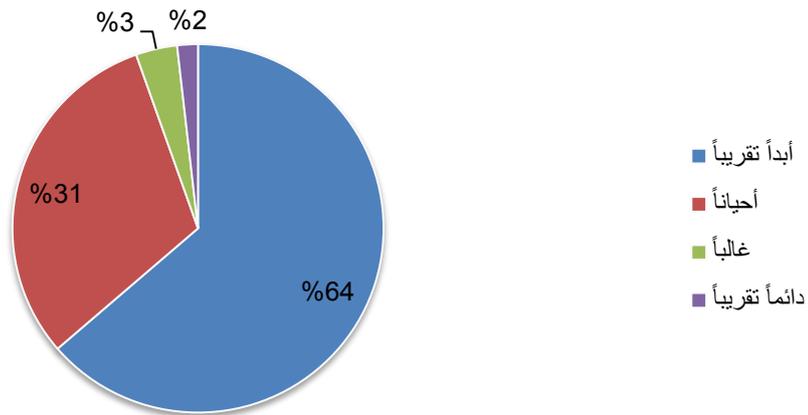
- بُعد القلق البدني -

جدول رقم (14) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الرابعة عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارات	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(14)	35	63.3	17	30.9	2	3.6	1	1.8	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من العينة تجاوزت الـ 60% لا يشعرون بصداع اثناء تعلم السباحة ، بينما ثلث العينة تقريبا يشعرون بالصداع في بعض الأحيان ، كما نلاحظ بأن نسبة قليلة يشعرون غالبا بالصداع الخفيفة أثناء ممارسة السباحة ، في نلاحظ بأن نسبة قليلة لم تتجاوز الـ 2% يشعرون دائما بالصداع الخفيف .

الشكل رقم (14) يمثل النسب المئوية للعبارة 14



العبارة رقم (15) هل أنت مشغول بالخوف من عدم رضى استاذ السباحة بمستوى تعلمك ؟

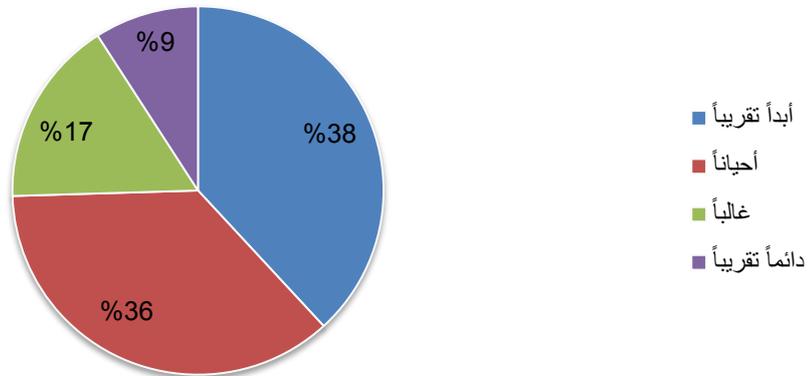
- بُعد القلق المعرفي -

جدول رقم (15) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الخامسة عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائماً تقريباً	
العبارات		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
(15)		38.2	21	36.4	20	16.4	9	9.1	5

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أكثر من ثلث العينة غير مشغولون بالخوف من عدم رضى استاذ السباحة بمستوى تعلمهم ، وثلث آخر من يخافون أحياناً من عدم رضى الأستاذ ، بينما ربع العينة تقريباً غالبا ما يشعرون بالخوف من عدم رضى الأستاذ على مستوى تعلمهم ، ونسبة أقل من 10% يشعرون دائماً بالخوف من عدم رضى الأستاذ على مستوى تعلمهم .

الشكل رقم (15) يمثل النسب المئوية للعبارة 15



العبارة رقم (16) هل تجد نفسك تفكر في عدم القدرة على إستكمال حصة السباحة ؟

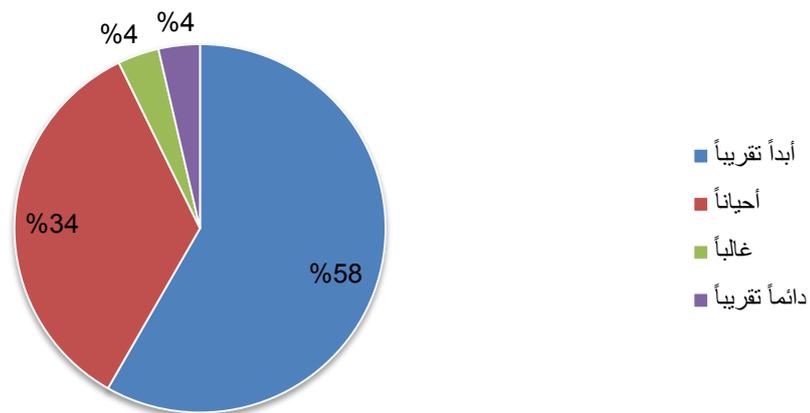
- بُعد القلق المعرفي -

جدول رقم (16) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة السادسة عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائماً تقريباً	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(16)	32	58.2	19	34.5	2	3.6	2	3.6	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن اكثر من نصف العينة لا تفكر في عدم القدرة على إستكمال حصة السباحة ، كما نلاحظ بأن ثلث العينة تقريباً يفكرون أحياناً بعدم قدرتهم على إكمال الحصة ، ، كما نلاحظ بأن نسبة قليلة من أفراد العينة يفكرون غالباً في عدم القدرة على إكمال الحصة ، ونسبة مثلها يفكرون دائماً في عدم القدرة على إكمال الحصة

الشكل رقم (16) يمثل النسب المئوية للعبارة 16



العبارة رقم (17) هل تشعر برعشة في بعض الأطراف ؟

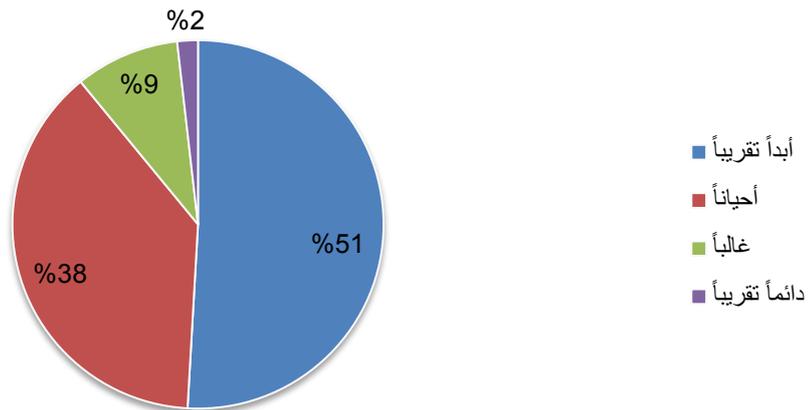
- بُعد القلق بدني -

جدول رقم (17) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة السابعة عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(17)	28	50.9	21	38.2	5	9.1	1	1.8	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نصف العينة تقريبا لا يشعرون برعشة في بعض أطراف الجسم كما نلاحظ بأن أكثر من ثلث العينة يشعرون أحيانا بالنعرفزة ، كما نلاحظ بأن تقريبا 10 % من العينة يشعرون غالبا بالرعشة في بعض الأطراف ونسبة قليلة منهم يشعرون دائما بالرعشة في الأطراف

الشكل رقم (17) يمثل النسب المئوية للعبارة 17



العبارة رقم (18) هل تشعر بالنرفزة أثناء دخول الماء ؟

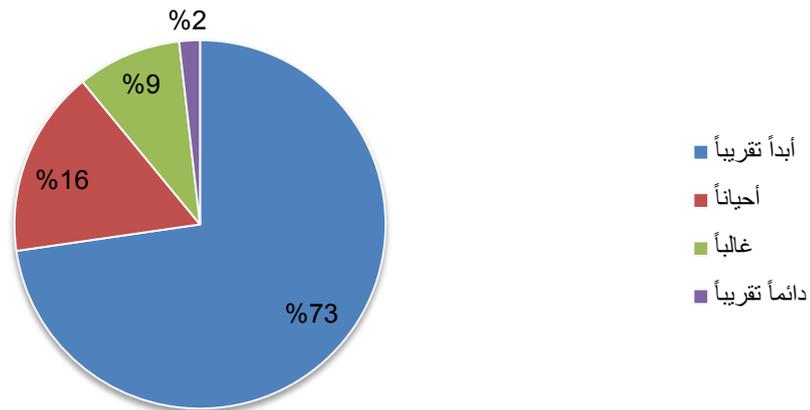
- بُعد الإنفعالية -

جدول رقم (18) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة الثامنة عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائما تقريبا	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(18)	40	72.7	9	16.4	5	9.1	1	1.8	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من أفراد العينة تجاوزت الـ 70% لا يشعرون بالنرفزة أثناء دخولهم الماء ، ونسبة 16% يشعرون بالنرفزة أحيانا ، بينما تقريبا 10% من افراد العينة يشعرون غالبا بالنرفزة ، ونسبة قليلة لم تتجاوز الـ 2% يشعرون دائما بالنرفزة .

الشكل رقم (18) يمثل النسب المئوية للعبارة 18



العبارة رقم (19) هل تشعر بأن جسمك متوتر ؟

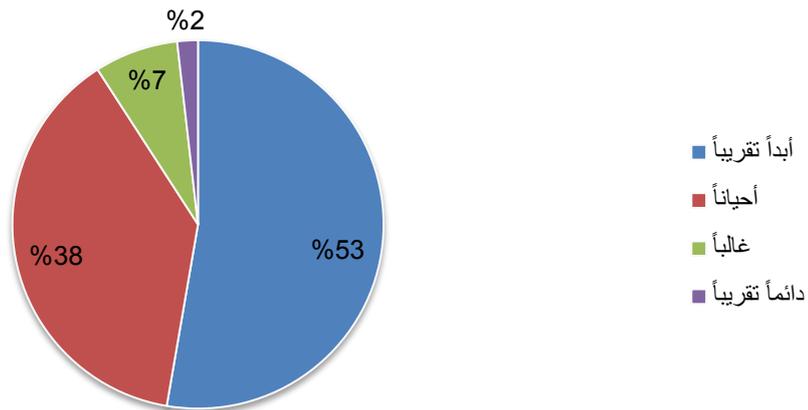
- بُعد القلق البدني -

جدول رقم (19) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة التاسعة عشر :

الأجوبة		ابدأ تقريبا		أحيانا		غالبا		دائماً تقريباً	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(19)	29	52.7	21	38.2	4	7.3	1	1.8	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نصف العينة تقريباً لا تشعر بالتوتر في الجسم ، وتقريباً 40% من العينة يشعرون بالتوتر في الجسم احياناً ، فيما نسبة قليلة من العينة ينتابهم شعور بالتوتر في الجسم في أغلب الأوقات ونسبة أقل منها سنتابهم الشعور بالتوتر في الجسم دائماً .

الشكل رقم (19) يمثل النسب المئوية للعبارة 19



العبارة رقم (20) هل ينتابك بعض التشاؤم ؟

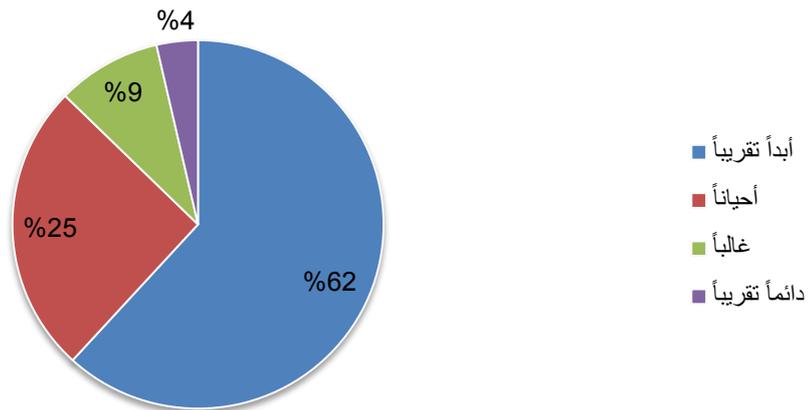
- بُعد القلق المعرفي -

جدول رقم (20) يوضح التكرارات والنسب المئوية للعبارة العشرين :

الأجوبة		أبدأ تقريباً		أحياناً		غالباً		دائماً تقريباً	
العبارة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
(20)	34	61.8	14	25.5	5	9.1	2	3.6	

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن الاغلبية من أفراد العينة لا ينتابهم التشاؤم ، بينما أكثر من ربع العينة ينتابهم التشاؤم في بعض الأحيان ، ونسبة أقل لم تتجاوز الـ10% ينتابهم الشعور بالتشاؤم غالباً ، ونسبة أقل يشعرون به دائماً

الشكل رقم (20) يمثل النسب المئوية للعبارة 20



2: عرض و تحليل كل فرضية :

في ما يلي يتم عرض النتائج و تحليل نتائج الفرضيات حسب الترتيب الذي وردت فيه

1.2 : الفرضية الاولى "بُعد القلق المعرفي" :

أرقام عبارات البُعد المعرفي في الإستبيان

(01) (06) (07) (08) (15) (16) (20)

جدول رقم (21) يبين عرض و تحليل لنتائج للبُعد المعرفي

34.109	كا ² المحسوبة
21.026	كا ² المجدولة
0.05	مستوى الدلالة
0.01	sig
12	درجة الحرية
دال	الدلالة

من خلال الجدول المتعلق بالفرضية الاولى و المتعلقة بتأثير البعد المعرفي على تعلم السباحة للمبتدئين يتبين لنا بأن قيمة مستوى الدلالة α تساوي (0.05) وقيمة sig تساوي (0.01) بالإضافة الى أن كا² المحسوبة (34.109) أكبر من كا² المجدولة (21.026) ومنه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) إذاً الفرضية الأولى محققة .

2.1 : الفرضية الثانية "بُعد القلق البدني" :

أرقام عبارات بُعد القلق البدني في الإستبيان

(05) (11) (13) (14) (17) (19)

جدول رقم (22) يبين عرض وتحليل لنتائج البُعد المعرفي

25.073	كا ² المحسوبة
19.675	كا ² المجدولة
0.05	مستوى الدلالة α
0.01	sig
11	درجة الحرية
دال	الدلالة

من خلال الجدول المتعلق بالفرضية الثانية والمتعلقة بتأثير البعد البدني على تعلم السباحة للمبتدئين يتبين لنا بأن قيمة مستوى الدلالة α تساوي (0.05) وقيمة sig تساوي (0.01) بالإضافة الى أن كا² المحسوبة (25.073) أكبر من كا² المجدولة (19.675) ومنه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) إذاً الفرضية الثانية محققة .

3.2 : الفرضية الثالثة "بُعد سرعة وسهولة الإنفعال -الإنفعالية-" :

أرقام عبارات بُعد الإنفعالية في الإستبيان

(02) (03) (04) (09) (10) (12) (18)

جدول رقم (23) يبين عرض وتحليل لنتائج بُعد الإنفعالية (سرعة وسهولة الإنفعال)

27.691	كا ² المحسوبة
23.685	كا ² المجدولة
0.05	مستوى الدلالة α
0.04	sig
11	درجة الحرية
دال	الدلالة

من خلال الجدول المتعلق بالفرضية الثالثة المتعلقة بتأثير بُعد الإنفعالية (سرعة وسهولة الإنفعال) على تعلم السباحة للمبتدئين يتبين لنا بأن مستوى الدلالة α يساوي (0.05) وقيمة sig تساوي (0.04) بالإضافة الى أن كا² المحسوبة (27.691) أكبر من كا² المجدولة (23.685) ومنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) إذاً الفرضية الثالثة محققة .

2. مناقشة وتفسير النتائج :

بعد إطلاعنا على مختلف البيانات الناتجة عن إستبيان الدراسة الإستطلاعية ومناقشتها إستطلاعياً إتضح لنا من خلال المحور الأول المتمثل في كلٍ من الاسئلة (01) (06) (07) (08) (15) (16) (20) والتي تشير الى البعد المعرفي، أنه توجد نسبة تقدم دالة إحصائياً أظهرت وجود تأثير للبُعد المعرفي على تعلم السباحة حيث ان التوقع السلبي للطالب على عدم قدرته تعلم السباحة و عدم إجادته لها يؤثر على مستواه سلبياً وبدرجات متفاوتة بين الطلبة ، أما المحور الثاني المتضمن للأسئلة (05) (11) (13) (14) (17) (19) والتي تشير الى البُعد البدني ، فقد وجدنا نسب إحصائية ذات دلالة ، بحيث تبين لنا بأن البُعد البدني له أثر على تعلم السباحة ، بحيث تظهر بعض أعراض القلق على الطلبة أثناء تعلمهم للسباحة منها زيادة معدل نبضات القلب فوق المعتاد و بعض المتاعب في المعدة و زيادة التوتر الجسمي ، أما بالنسبة للمحور الثالث المتضمن للأسئلة (02) (03) (04) (09) (10) (12) (18) فقد وجدنا فروق إحصائية ذات دلالة أظهرت لنا وجود تايثير للسرعة وسهولة الإنفعال على تعلم الطلبة للسباحة حيث يلاحظ على الطلبة اثناء التعلم بعض العصبية والزفرة وبعض الإضطرابات نتيجة الخوف من الفشل .

ومن هذه النتائج خلصنا بأن للقلق أثر على تعلم السباحة لدى الطلبة المبتدئين نفس النتائج تحصل عليها كل من الباحثتين "سعاد خيرى كاظم" ، "صبيحة سلطان محمد" في بحثهما بعنوان "القلق متعدد الأبعاد و علاقته بأداء حركة القفز المتكور داخلأعلى جهاز حسان القفز في الجمناستيك" حيث خلصتا الى وجود إرتباط معنوي بين القلق متعدد الأبعاد وبين أداء مهارة القفز المتكور داخلأعلى على جهاز حسان القفز في الجمباز .

و الباحثة "لمياء الديوان" في بحثها القلق متعدد الأبعاد و علاقته بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة حيث توصلت الى النتائج التالية :

- هناك علاقة معنوية بين القلق متعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الإنفعال) و دقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى .
- هناك علاقة معنوية بين القلق متعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - سهولة وسرعة الإنفعال) و دقة أداء مهارة استقبال الارسال بالذراعين من الأسفل .

3. إقتراحات و التوصيات :

- تأكيد الاهتمام بالقلق المتعدد الأبعاد بوصفه سمة شخصية فردية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء .
- محاولة زرع الثقة بالنفس من قبل الأستاذ للطلبة منذ السنة الأولى لكي لا يتعرض المتعلم للقلق من الماء.
- إعطاء دورات تعليمية للمبتدئين للسباحة.
- إعطاء صورة مبدئية للطالب لحمام السباحة قبل البدء بعملية التعلم.
- الإكثار من الألعاب الترويحية داخل الحوض حتى يبتعد المتعلم عن الشعور بالقلق من الماء .
- من الأفضل أن يشترك الأستاذ في الحصة التعليمية لإشعار المتعلم بالثقة بنفسه عند مشاهدة معلمه.
- من الأفضل زيادة حصص التدريب في السباحة خاصة للمبتدئين من الطلبة
- يجب أن يعد المدرس طلابه إعداد نفسي جيد قبل بدء عملية التعلم.
- يجب على أستاذ مقياس السباحة محاولة إستخدام بعض الطرق والأساليب التي تعمل على خفض مستوى القلق

خاتمة

في ختام بحثنا هذا نستطيع القول بأن القلق بأبعاده الثلاثة ينعكس انعكاسا كبيرا على عملية تعلم السباحة عند المبتدئين ، حيث أنه يعرقل عملية التعلم ويؤدي الى تذبذب في مسارها وهنا يكمن بحثنا وذلك من خلال معرفة تأثير القلق متعدد الأبعاد على تعلم السباحة ، والتعامل معها بطريقة يمكن من خلالها للمعلم أو المدرب من إدخال المتعلمين في جو النشاط دون التخوف والقلق من السباحة، والاعتماد على التوصيات التي قدمناها لمعالجة هذه الظاهرة .

وفي الأخير نسأل الله عز وجل أن نكون قد وفقنا في عملنا هذا وأن يكون له انعكاس إيجابي في مشوار الطالب المتعلم سواء كمرجع يقتدي به في دراساته أو كحل لمشكلاته في مشواره التعليمي

والحمد لله رب العالمين ، والسلام عليكم ورحمت الله تعالى وبركاته