

تأثير برنامج تروحي في خفض قلق تعلم سباحة الزحف على البطن للمعاقين سمعياً

* د/ عمر محمد السيد الكردي

** د/ فتوم رضا أبو الفتوم محمد

مقدمة ومشكلة البحث:

نال مجال الإعاقة الإهتمام من قبل المؤسسات التربوية والقانونية العالمية والمحلية، فسن لهم القوانين التي تحفظ حقوقهم من خلال اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، وتقام لهم ثاني أكبر حدث دولي متعدد الرياضات وهي الألعاب البارالمبية، التي يشارك فيها رياضيين بدرجات إعاقة مختلفة، ونُظمت لهم المؤتمرات التربوية والتعليمية والتكنولوجية، حتى أُعلن أن عام (٢٠١٨م) عام "ذوي الإعاقة" في مصر.

يحظى الوسط المائي بإهتمام جميع الفئات العمرية، كما يثير الدافعية للإقبال على الممارسة والتعلم، حيث أن النشاط الحركي والمهاري داخل الماء له العديد من التأثيرات الإيجابية على الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية، فيعمل على الحد من الخوف والملل ويقلل من القلق والتوتر النفسي في الممارسة العادية، خاصة إذا كان يتضمن بعض الأنشطة والألعاب الترويحية (٣٣: ١٢).

وتعد البرامج الترويحية وسيلة يستطيع من خلالها الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوه منه، والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويح لم يكن وليد صدفة أو طريقة عشوائية، بل كان تطوراً مبنياً على الدراسة المستفيضة، والتخطيط العلمي والتنظيم الجيد. (٢٢: ١٣١).

وتعتبر البرامج الترويحية الوسيلة التي من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه، والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويح لم يكن وليد الصدفة أو طريقة عشوائية بل كان تطوراً مبنياً على التخطيط العلمي، والتنظيم الجيد، والإدارة الفعالة لبرامجه لذا فإن البرنامج التروحي الجيد يحتاج إلى دراسة في تخطيطه وتنظيمه وتنفيذه ومتابعته وتقديمه. (١٩: ١٤٣)

وتعمل البرامج الترويحية على تحقيق العديد من الأهداف ومنها تجديد الحيوية للمتعلمين خلال اليوم الدراسي وتنمية الشخصية وتزويدهم بالمعرفة والقيم واكتشاف المواهب المختلفة وتكوين الصداقات وتحقيق التوازن الإنفعالي للمشاركين وتعديل بعض السلوكيات والخبرات. (٢١: ٩٦)

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

** مدرس بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

وتساعد الأنشطة الترويحية على حل العديد من المشكلات النفسية التي قد يتعرض لها الأفراد مثل؛ الشعور بالوحدة النفسية وحالات الخوف والقلق، وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية وملائمتها لاحتياجات واهتمامات الأفراد تحت إشراف تربوي قادر على متابعة تنفيذ هذه البرنامج بما يحقق الأهداف المطلوبة (٣٥: ٢٨٠)، (٣٦: ١٧٦).

وتزايد الوعي بفوائد الممارسة في الوسط المائي، حيث تعمل على تنمية اللياقة البدنية، وتخفيف الضغوط ومواجهة الخوف والقلق النفسي لدى الأفراد. (٣٨: ٦٧)، (٣٧: ٢٥٢).
وتعد الضغوط النفسية الناتجة من القلق والخوف إحدى العقبات التي تظهر عند ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تؤدي إلى انعكاسات سلبية على الأداء المهارى نتيجة القلق المستمر من الإخفاق والخوف عند الممارسة مما يسبب حرج نفسي واعطاء الفرد انطباعات سلوكية مختلفة عما يملك من نظم وقدرات. (١٢)، (٢٣)

وموضوع القلق يحتل أهمية خاصة في المجال الرياضى لما له من آثار واضحة ومباشرة على مستوى الأداء الرياضى، وإذا تجاوز القلق الحد المعتدل أو المتوسط سواء بالنقصان أو بالزيادة تكون له آثار سلبية، والعلاقة بين كل من القلق والأداء ليست علاقة مستقيمة وإنما هي علاقة متبادلة، وتكمن هذه العلاقة في كونه إذا وصل القلق إلى حد معين يكون دافعا للإنجاز أما إذا تجاوزه فإنه يؤثر سلبا على الأداء، فالقلق المفرط تترتب عليه آثار تتمثل في اضطراب الأداء وتشتيت الانتباه، وقلة التركيز، وتشويه الإدراك، واضطراب التفكير.

وقد اهتم الباحثون في مجال علم النفس الرياضى بموضوع القلق وقدموا العديد من التعريفات لمفهومه وأعراضه وآثاره الإيجابية والسلبية على الأفراد؛ ويحدث القلق عادة فى حالة شعور الفرد الرياضى بعدم القدرة عند مواجهته لأداء معين يفوق قدراته وإستطاعته أو فى حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه فى الأداء المطلوب إنجازه.

ففى المجال الرياضى يواجه الفرد العديد من المواقف والتي ترتبط إرتباطاً مباشراً بالقلق سواء فى عمليات المنافسة الرياضية أو عمليات التعلم الحركى وخاصة تعلم المهارات الحركية الجديدة أو المعقدة، وقد يكون للقلق آثار واضحة على مستوى قدرات ومهارات الفرد. وتستخدم البرامج الترويحية للتأثير على العديد من المتغيرات للفئات المختلفة (١)، (٧)، (٨)، (١١)، (١٢)، (١٥)، (٢٦)، (٣١)؛ ولما كان أحد الباحثين ذو خبرة في مجال تعليم السباحة (١٧) فقد لاحظ وجود قلق لدى المبتدئين عند تعلم مهارات السباحة لأول مرة ويزيد ذلك القلق عند المعاقين سمعياً وذلك لمشكلات التواصل التي يواجهونها أثناء عمليات التعلم.

وعلى الرغم من أهمية البرامج الترويحية في التأثير على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية، إلا أنه من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات المرجعية، تبين أن هناك محاولات عديدة في الأبحاث التي تناول هذا المتغير بالبحث والدراسة إلا أنه على حد علم الباحثان لم يتم توظيفها في خفض قلق تعلم سباحة الزحف على البطن للمعاقين سمعياً؛ لذا قام الباحثان بالدراسة الحالية.

أهمية البحث:

تظهر أهمية هذا البحث إلى الموضوع الذي يتناوله وهو البرامج الترويحية وتأثيرها في خفض قلق تعلم سباحة الزحف على البطن للمعاقين سمعياً، وتتمثل الأهمية النظرية للبحث في إلقاء مزيد من الضوء على أهمية البرامج الترويحية المستخدمة في تعليم سباحة الزحف على البطن والتعرف على مستوى قلق التعلم للمعاقين سمعياً.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تروحي في خفض قلق تعلم سباحة الزحف على البطن للمعاقين سمعياً، من خلال:

- وضع برنامج تروحي للتلاميذ المعاقين سمعياً لتعلم سباحة الزحف على البطن.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في خفض قلق تعلم سباحة الزحف على البطن لدي المعاقين سمعياً.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تعلم سباحة الزحف على البطن للمعاقين سمعياً.

فرض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض قلق تعلم سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

البرنامج التروحي: (تعريف إجرائي):

مجموعة منظمة من الأنشطة الحركية المختارة والألعاب الترويحية الموجهة التي يغلب عليها الطابع التروحي، بهدف زيادة عنصر التشويق والإثارة والارتقاء بمستوى المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن وخفض قلق التعلم للمعاقين سمعياً بطريقة غير مباشرة.

قلق تعلم السباحة: (تعريف إجرائي):

الحالة الانفعالية التي يشعر بها المعاق سمعياً من توتر وضيق أو خوف في المواقف التعليمية للسباحة داخل الماء عندما يدرك تهديداً في الموقف، أو عند عدم فهم ما يقوله المعلم،

أو عندما يستنتج أفكاراً سلبية من رد فعل الآخرين على سلوكياته فينشط جهازه العصبي اللاإرادي ويستعد لمواجهة التهديد ويظهر ذلك في صورة استجابات سلبية أو العزوف عن المشاركة في التعلم.

الدراسات المرجعية:

قام الباحثان بحصر لمجموعة من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية في مجالات البرامج الترويحية والمائية، وقلق التعلم، والتي تشتمل على اسم الباحث، سنة النشر، هدف البحث وأهم النتائج، وتم عرضها مرتبة من الأقدم للأحدث.

١- قام "أحمد عبد الجيد" (٢٠٠٥م) (٢) بهدف دراسة تأثير برنامج تعليمي على القلق والخوف من الماء ومستوى أداء سباحة الزحف على البطن في المياه المفتوحة وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التعليمي لمادة السباحة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد قد أدى إلى تقليل القلق الخاص والخوف من الماء لدى المبتدئين، كما أن البرنامج أدى لتحسين مستوى الأداء الطلابي لأداء سباحة الزحف على البطن، بالإضافة إلى ملاحظة تميز الطلاب المبتدئين في الإستجابة لتعليم أداء المهارة كليا وهذا يرجع إلى أن البرنامج قد أدى إلى ارتفاع مستوى أداء المهارة كليا.

٢- قامت "سارة محمد" (٢٠٠٨م) (١٥) بهدف دراسة دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف، فاعلية برنامج اللعب التركيبي في خفض درجة القلق لدى أفراد العينة في الدرجة الكلية لمقياس القلق وفي أبعاده الفرعية بشكل دال احصائياً لصالح انخفاض درجات التطبيق البعدي.

٣- قامت "حنان المرسي" (٢٠١٤م) (١٤) بهدف التعرف على تأثير استخدام الألعاب المائية على الخوف من الماء وعلى تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات، وكانت من أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن البرنامج المقترح باستخدام الألعاب المائية له تأثير إيجابي على إزالة الخوف من الماء وعلى تعلم مهارة الزحف على البطن لدى المبتدئات، تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في نسب التحسن وأن البرامج المتبعة في عملية التعليم غير كافية للوصول إلى مستوى مناسب من الأداء المهارى.

٤- قام "أسامة عبد اللطيف" (٢٠١٥م) (٣) بهدف دراسة تأثير برنامج تروحي على تعلم المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٦ - ٨ سنوات وكانت أهم النتائج أن البرنامج التروحي المقترح قد أثر إيجابياً على تحسين المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن كما أوصى بضرورة تطبيق البرامج الترويحية بجانب الأساليب التدريسية والتعليمية لتحسين مستوى الأداء المهارى لطرق السباحة المختلفة.

٥- قام "محمد نبيل، غادة محمد" (٢٠٢٢م) (٢٧) بهدف دراسة تأثير برنامج تروحي تعليمي في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف علي البطن لدى الطالبة المعلمة، وكانت أهم النتائج يظهر البرنامج التروحي التعليمي تفوقا معنويا على النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الخوف من الماء وتحسين المستوى المهارى لمهارة سباحة الزحف على البطن لدى الطالبات، والبرنامج يؤثر بشكل إيجابي فى رفع مستوى الأداء المهارى عند أداء سباحة الزحف على البطن.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استفاد الباحثان من الدراسات المرجعية في وضع محتوى البرنامج التروحي المقترح وتحديد أداة قياس قلق التعلم المستخدمة ومناقشة نتائج البحث الحالي.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي في مرحلة تطبيق البرنامج التروحي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث، باستخدام القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع التلاميذ البنين بمدرسة (الأمل للصم وضعاف السمع) بمدينة دمياط الجديدة في الصفوف (الأول والثاني)، وعددهم (١٣) تلميذاً، للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م).

اختار الباحثان عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف (الأول والثاني) الإعدادي بمدرسة (الأمل للصم وضعاف السمع) بمدينة دمياط الجديدة وعددهم (١١) تلميذاً، تم اختيار (٥) تلاميذ عشوائياً للدراسة الاستطلاعية للضبط التجريبي لأدوات البحث، وعدد (٦) تلاميذ للمجموعة الأساسية ويوضح جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث.

الصفوف الدراسية	عدد التلاميذ	المجموعة الأساسية	المجموعة الاستطلاعية	المستبعد
الصف الأول	٧	٦	٥	٢
الصف الثانى	٦			
المجموع الكلى		(١٣) تلميذاً		

شروط اختيار العينة:

- ضعف سمعي حسي عصبي شديد إلى عميق (شدة ضعف السمع أكبر من (٧٠) ديسبل).
- ألا يكون سبق لهم تعلم المهارات الأساسية في السباحة.
- ألا يكون سبق لهم تعلم سباحة الزحف على البطن.
- لا يقل الإنتظام عن (٩٠%) من إجمالي الوحدات طوال مدة البرنامج.

- تواجد عينة البحث في محيط النادي أو المدينة لسهولة التواصل معهم.

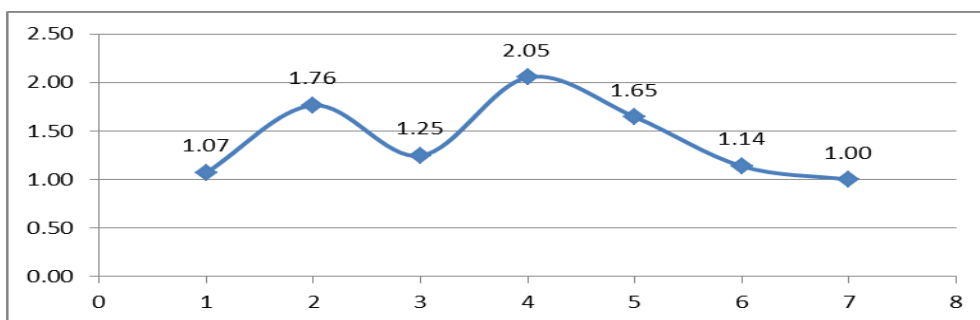
اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (١١) تلميذ (المجموعة الأساسية والمجموعة الاستطلاعية) قام الباحثان بعمل قياسات النمو الأساسية (السن، الطول والوزن)، بالإضافة إلى الذكاء، ومقياس قلق تعلم السباحة للمعاقين سمعيًا وذلك للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة في هذه المتغيرات، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن=١١)

الالتواء Skewness	الانحراف Std. Dev	الوسيط Median	المتوسط Mean	وحدة القياس	المتغيرات
١.٠٧	٠.٧٠	١٥.٥٠	١٥.٧٥	سنة	العمر
١.٧٧	٤.٢٥	١٦٥.٠٠	١٦٧.٥٠	سم	الطول
١.٢٥	٥.٩٠	٦٥.٠٠	٦٧.٤٥	كجم	الوزن
٢.٠٥	٤.٣٤	٨٥.٠٠	٨٧.٩٧	درجة	الذكاء
١.٦٥	٣.١٠	٩٦.٠٠	٩٧.٧٠	ديسيبيل	أذن يميني
١.١٤	٢.٩٠	٩٥.٠٠	٩٦.١٠	ديسيبيل	أذن يسري
١.٠٠	٢.٢٥	٢٥.٠٠	٢٥.٧٥	درجة	الدرجة الكلية



شكل (١) معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (٢) وشكل (١) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن. (إعداد الباحثان) مرفق (٢).
- مقياس قلق تعلم السباحة للمعاقين سمعيًا. (إعداد الباحثان) مرفق (٣).

- البرنامج الترويحوي. (إعداد الباحثان) مرفق (٤).

أولاً: بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن: مرفق (٢)

اتبع الباحثان خطوات علمية متتابعة لبناء وتصميم البطاقة من تحديد الهدف من البطاقة، وتحديد الأداءات التي تتضمنها البطاقة، ووضع نظام تقدير درجات البطاقة، ووضع تعليمات البطاقة، وعرضها على الخبراء مرفق (١) ثم التحقق من الخصائص السيكمترية للبطاقة، ويوضح جدول (٣) الأداءات التي تتضمنها البطاقة.

جدول (٣)

الأداءات التي تتضمنها بطاقة سباحة الزحف على البطن

الدرجة المخصصة	الأداءات التي تتضمنها البطاقة
٣	أولاً: وضع الجسم
٤	ثانياً: حركات الذراعين
٤	ثالثاً: ضربات الرجلين
٤	رابعاً: وضع الرأس والتنفس
٥	خامساً: التوافق الكلي للسباحة
٢٠	الدرجة الكلية

المعاملات العلمية لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري:

حيث أن العينة الإستطلاعية لا تستطيع أداء مهارات السباحة فقد اختار الباحث طرقاً أخرى لحساب المعاملات العلمية كما يلي:

١- الصدق:

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق الخبراء (المحكمين)، حيث استخدم معامل لوش لصدق المحتوى المحتوى (Lawshe's Content Validity Ratio)، ويوضح جدول (٤) النسبة المئوية لآراء الخبراء في بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن (ن=١٠)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		أجزاء البطاقة	م
		النسبة المئوية	التكرار		
* مقبول	١.٠٠٠	%١٠٠	١٠	وضع الجسم	١
* مقبول	١.٠٠٠	%١٠٠	١٠	حركات الذراعين	٢
* مقبول	١.٠٠٠	%١٠٠	١٠	ضربات الرجلين	٣
* مقبول	٠.٨٠٠	%٩٠.٠٠	٩	وضع الرأس والتنفس	٤
* مقبول	٠.٨٠٠	%٩٠.٠٠	٩	التوافق الكلي للسباحة	٥

* مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ١٠ خبير = ٠.٨٠٠)

يتضح من جدول (٤) أن نسبة موافقة الخبراء تراوحت بين (٩٠%) و(١٠٠%)، وأن جميع العبارات مقبولة إحصائياً تبعاً لمعامل لوش لصدق المحتوى.

٢- الثبات:

قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين بنفس ظروف التطبيق الأول؛ حيث قام الباحثان بتطبيق البطاقة على لاعبو نادي المستقبل الرياضي بمدينة دمياط الجديدة، وهم في عمر العينة الأساسية (أعمار ١٤ - ١٦ سنة)، وذلك يوم الاربعاء الموافق (٢٨/٩/٢٠٢٢م)، ويوضح جدول (٥) معامل استقرار لتطبيق بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن.

جدول (٥)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن قيد البحث (ن=٥)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		(س)	(ع ±)	(س)	(ع ±)	
بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن (الدرجة الكلية)	درجة	١٧.٩٨	٢.٠٢	١٨.١٠	١.٩٠	٠.٨٩١

$$رج (٣، ٠.٠٥) = ٠.٨٧٨$$

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والثاني ما يعنى ثبات بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

ثانياً: مقياس قلق تعلم السباحة للمعاقين سمعياً: مرفق (٣)

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم أداة لقياس قلق التعلم في التربية الرياضية للمعاقين سمعياً، فتوصل الباحثان إلى المقياس المصور الذي أعده محمود الدسوقي (٢٠١٥م).

ولما كان المقياس قد أعد للمعاقين سمعياً في مجال أنشطة (التربية البدنية والرياضة) بصفة عامة، لذا فقد قام الباحثان بتعديل عباراته لكي تتناسب مع أنشطة (السباحة)، وتم عرض المقياس على السادة الخبراء مرفق (١) وتم تعديل ما استقر عليه رأي السادة الخبراء وأصبح المقياس صالحاً للتطبيق على العينة الإستطلاعية للتحقق من معاملي (الصدق والثبات).

المعاملات العلمية لمقياس قلق تعلم السباحة للمعاقين سمعياً:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على المجموعة الاستطلاعية وعددهم (٥) تلاميذ وذلك يوم الأحد الموافق ١٠/٢ / ٢٠٢٢م، لحساب معامل الثبات، ومعامل الصدق، كما يلي:

١- الصدق:

استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين المفردة والدرجة الكلية للمقياس؛ وذلك بعد حذف المفردات الناتجة من تحليل معامل الثبات، كما في جدول (٦)، (٧).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس قلق التعلم (ن=٥)

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	الدرجة الكلية
البعد الأول: (المستويات المعرفية)		٠.٨٨٩	٠.٨٩٩	٠.٩٠٦
البعد الثاني: (الثقة بالنفس)			٠.٨٨٣	٠.٩٧٤
البعد الثالث: (الأعراض الجسمية)				٠.٩٥١
مقياس قلق التعلم (الدرجة الكلية)				

$$r(3, 0.05) = 0.878$$

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس قلق التعلم.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد التابعة لها، وبينها والدرجة الكلية (ن=٥)

الأبعاد	المفردة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد الأول: (المستويات المعرفية)	١/١	٠.٨٨١	٠.٩١١
	٣/١	٠.٨٨١	٠.٩١١
	٤/١	٠.٨٩٥	٠.٩٢٥
	٥/١	٠.٨٨٦	٠.٩٣٦
	٦/١	٠.٩٠١	٠.٩١١
	٧/١	٠.٨٩٥	٠.٩٠٥
	٨/١	٠.٨٩٥	٠.٩٠٥
	٩/١	٠.٩٠٨	٠.٩٥٨
البعد الثاني: (الثقة بالنفس)	١/٢	٠.٩٠١	٠.٩٤١
	٣/٢	٠.٨٩١	٠.٩١١
	٤/٢	٠.٩٠٤	٠.٩٢٤
	٥/٢	٠.٨٨٦	٠.٨٩٦
	٦/٢	٠.٩٠٩	٠.٩٢٩
	٧/٢	٠.٨٩٢	٠.٨٩٨
	٨/٢	٠.٨٩٢	٠.٨٩٨

تابع جدول (٧)
معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد التابعة لها، وبينها والدرجة الكلية (ن=٥)

الأبعاد	المفردة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد الثالث: (الأعراض الجسمية)	٩/٢	٠.٩٠٤	٠.٩٢٤
	١/٣	٠.٨٩٩	٠.٩٠٩
	٢/٣	٠.٨٧٩	٠.٩٢١
	٣/٣	٠.٨٨٨	٠.٩٠٣
	٤/٣	٠.٩٠٥	٠.٩٢٥
	٥/٣	٠.٨٩٣	٠.٩١٣
	٦/٣	٠.٨٩٠	٠.٩٠٠

$$r_{(3, 0.05)} = 0.878$$

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين حيث يعتبر محك التقويم هو الدرجة الكلية على المقياس، مما يدل على صدق المقياس.

٢- الثبات:

اتبع الباحثان طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ" التي تستخدم لتقدير معامل الثبات الكلي للمقاييس؛ ويوضح جدول (٨) حساب معامل الثبات لمقياس قلق التعلم.

جدول (٨)

ثبات مقياس قلق التعلم بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

٥	الأبعاد	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha α)
		سبيرمان براون	جتمان	
١	البعد الأول: (المستويات المعرفية)	٠.٧٣٢	٠.٧٤١	٠.٧٤٠
٢	البعد الثاني: (الثقة بالنفس)	٠.٧٥٤	٠.٧٧٢	٠.٧٣٥
٣	البعد الثالث: (الأعراض الجسمية)	٠.٧٩١	٠.٧٨٣	٠.٧١٤
٤	مقياس قلق التعلم (الدرجة الكلية)	٠.٨٧٤	٠.٨٦١	٠.٨٠٥

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد مقياس قلق التعلم قد تراوحت بين (٠.٧٣٢) و(٠.٨٧٤)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧١٤) و(٠.٨٠٥)، مما يدل على أن مقياس قلق التعلم قيد الدراسة ذو معامل ثبات عال.

ثالثاً: البرنامج التروحي: مرفق (٤)

قام الباحثان بتصميم واعداد البرنامج التروحي؛ من خلال إجراء الخطوات التالية:

- **هدف البرنامج الترويحي المقترح:** يهدف البرنامج الترويحي المقترح إلى تعليم سباحة الزحف على البطن ودوره في خفض قلق التعلم.
- **الأسس العلمية لوضع البرنامج الترويحي المقترح:** يرتكز البرنامج الترويحي المقترح على مجموعة من الأسس والقواعد، أهمها:
 - أن يحقق برنامج الترويحي المائي الهدف الذي وضع من أجله.
 - أن يتناسب محتوى البرنامج المقترح مع الهدف الذي وضع من أجله.
 - البرنامج الترويحي المقترح يحتوي على ألعاب مائية تتناسب مع مهارات السباحة المراد تعلمها.
 - يتدرج البرنامج الترويحي التعليمي المقترح من السهولة إلى الصعوبة ومن البسيط إلى المركب عند شرح وتنفيذ مهارات السباحة.
 - تتميز الوحدات الترويحية بالتنوع مع عدم التركيز على نمط ثابت.
 - يتميز البرنامج الترويحي التعليمي المقترح أن له زمن محدد ويمكن تطبيقه بالإمكانات المتاحة.
 - أن يستخدم الجانب الضحل ومتوسط العمق عند أداء الألعاب الترويحية المائية.
 - يتحقق لدى البرنامج الترويحي التعليمي المقترح عوامل الأمن والسلامة داخل الماء وخارجها.
 - يتسم البرنامج الترويحي التعليمي بالتشويق والإثارة مع مساعدته في تقليل حدة الخوف من الماء.
- **محتوي البرنامج الترويحي:** قام الباحثان من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والابحاث والدراسات العلمية بمجال البرامج الترويحية والترويحية المائية وتدريب السباحة مثل: (٣)، (٤)، (٥)، (١٠)، (١٢)، (١٣)، (١٨)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٧)، (٣٤)، بهدف تصميم مجموعة من الألعاب الترويحية التي تناسب افراد العينة والمهارات المراد تعلمها والادوات المتاحة والامكانات والاستفادة في تحديد عدد الوحدات والمدة الزمنية. وقد تم اختيار وصياغة مجموعة من الألعاب الترويحية المائية لعدد وحدات البرنامج الترويحي والهدف التعليمي والمدة الزمنية، للعرض على السادة الخبراء المتخصصين في مجالات الترويحي وطرق التدريس والتدريب للرياضات المائية وعلم النفس الرياضي لإبداء الرأي عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية: (مناسب، غير مناسب، أرى التعديل)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة للأهداف التعليمية والألعاب الترويحية الخاصة بالجزء الرئيسي وقد ارتضى الباحثان بنسبة (٧٥%) فأكثر من رأي الخبراء للقبول. مرفق(١).

لذا اشتمل البرنامج المقترح على (١٢) وحدة ترويحية تشتمل على جزء تعليمي بالوحدة ويحتوي على شرح المهارة واداء نموذج صحيح ومشاهده الفيديوهات المختلفة وعرض الاخطاء الشائعة، و(٢٤) لعبة ترويحية مائة بالجزء الرئيسي بالإضافة الي العاب ترويحية (الجزء التمهيدي- الجزء الختامي) بمصاحبة الموسيقي، تم تطبيقها فعليًا خلال (١٢) اسبوع بواقع وحدة كل اسبوع لمدة شهرين ونصف الشهر.

- تصميم أجزاء الوحدة الترويحية التعليمية:

أولاً: الجزء التمهيدي (١٠ دقائق):

عبارة عن جزء تحضيرى يتم تنفيذه عند البدء، حيث يشتمل على مجموعة من الالعب الترويحية تتم خارج الوسط المائي بمصاحبة الموسيقي يشترك فيها التلاميذ المعاقين سمعيًا، بغرض الاعداد من كافة الجوانب والاحماء الجيد لتلافي الاصابات اثناء الجزء الرئيسي.

ثانيًا: الجزء الرئيسي (٤٥ دقيقة)؛ وتم تقسيمه الى فترتين فترات:

- الفترة الاولى: وهي نشاط تعليمي وشرح وعمل نموذج للمهارة المراد تعلمها وتقديم نموذج توضيحي باستخدام الأساليب الحديثة كالفديوهات التعليمية وتقسيم المهارة الي أجزاء لكي يستطيع التلاميذ التعرف على الأداء الصحيح والمسار الصحيح للحركات وعرض الأخطاء الشائعة.

- الفترة الثانية: وهي تثبيت المعلومات والمعارف وتطبيق بعض المهارات الخاصة بالسباحة الحرة عن طريق استخدام مجموعة من الألعاب الترويحية المائية التي تم إعادة صياغتها لتتناسب مع مهارات تعلم السباحة الحرة، بغرض التخفيف من قلق التعلم عند تعلم سباحة الزحف على البطن لدى التلاميذ المعاقين سمعيًا.

ثالثًا: الجزء الختامي (٥ دقائق):

عبارة عن مجموعة من الألعاب الترويحية تتم خارج الوسط المائي بمصاحبة الموسيقي يشترك فيها التلاميذ في وقت واحد عند نهاية الوحدة الترويحية، بغرض التهدئة والعودة بالجسم الي الحالة الطبيعية.

- الامكانيات المستخدمة بالبرنامج الترويحي: تتمثل الادوات اللازمة لتطبيق محتوى البرنامج الترويحي وتحقيق هدف البحث الي: الامكانيات البشرية: (اخصائي اسعافات اولية- منقذ او أكثر)، الامكانيات المادية: (لوحات طفو- ساعة إيقاف- احبال- أعلام صغيرة - اطواق - زلط - بالونات - كرات طبية)

- تحديد الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي: اشتمل البرنامج الترويحي المقترح على (١٢) وحدة بواقع وحدة اسبوعيًا ولمدة (١٢) اسبوع وزمن كل وحده (٦٠) دقيقة.

خطوات تطبيق البرنامج الترويحي ومقياس قلق التعلم:

الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: قام الباحثان بتطبيق مقياس قلق التعلم على عينة استطلاعية قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/١٠/٢م)، وذلك للتأكد على وضوح مفرداته ومدى فهم التلاميذ لها وكخطوة أولية مساعدة لتقنين ثبات المقياس.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: تم إجرائها على عينة استطلاعية قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٢/١٠/٤م)، واستهدفت تطبيق وحدة ترويحية من البرنامج الترويحي بغرض الوقوف على مدى مناسبة الوحدة المقترحة للفئة المستهدفة، التعرف على الإمكانيات والأدوات المساعدة للتطبيق، تحديد الزمن الأمثل للوحدة المقترحة، كيفية توزيع المهام داخل الوحدة المقترحة، وقد استفاد الباحثان من الدراسة الاستطلاعية الثالثة في ضبط الزمن الأمثل للوحدة وللبرنامج ككل بالإضافة للتأكد على توافر الإمكانيات، وإيجاد حلول لبعض المشكلات التي قد تطرأ أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.

الدراسة الأساسية:

- القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة على العينة الأساسية وذلك بعد مرور أسبوعين عدد (٢) وحدة ترويحية) للتأكد من توافر الحد الأدنى للأداء المهاري للعينة، وذلك يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/١٠/١٦م).

- تطبيق البرنامج الترويحي:

تم تنفيذ البرنامج الترويحي المقترح لتعلم سباحة الزحف على البطن وخفض قلق التعلم لدي التلاميذ المعاقين سمعيًا، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/١٠/٨م) إلى يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/١٢/٢٤م)، لمدة (١٢) أسبوع بواقع وحدة ترويحية أسبوعية في شهرين ونصف الشهر.

- القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياسات البعديّة المستوى المهاري لبعض مهارات سباحة الزحف على البطن ومقياس قلق التعلم على العينة الأساسية، وذلك يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/١٢/٢٥م)، وبعد الانتهاء من الأسبوع (الثاني عشر) في البرنامج الترويحي.

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحثان في المعالجات الإحصائية للبيانات برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات والمعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، نسبة التحسن، معامل ارتباط بيرسون، اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد، للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2)، في حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، نسبة التغيير / التحسن (معدل التغيير) Change Ratio. عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث:

يعرض الباحثان ما توصلوا إليه من نتائج مصنفة في حدود منهج وإجراءات هذا البحث؛ وفقاً لفروض البحث؛ على النحو التالي:

- عرض وتفسير ومناقشة الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في خفض قلق تعلم سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى.

جدول (٩)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z)، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) في مقياس قلق التعلم. (ن=٦)

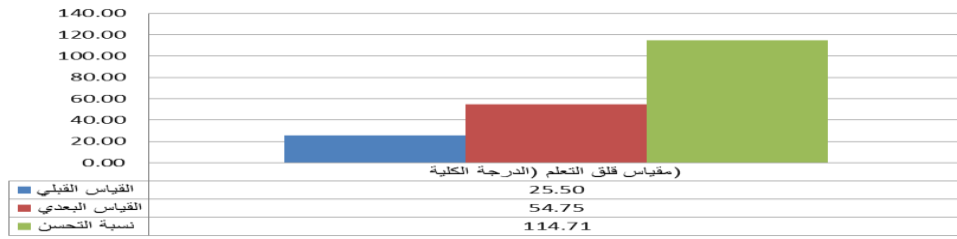
حجم التأثير		قيمة (Z)	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			المتغيرات
(η^2)	(r_{prb})		مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	
٠.٩١٠	١.٠٠	٢.٢٣	٢١.٠٠	٣.٥٠	٦	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	مقياس قلق التعلم (الدرجة الكلية)

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوكسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتمالي عند مستوى (٠.٠٥) وهي (١.٩٦)؛ ويتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائية؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) (١.٠٠) وأن قيمة حجم التأثير (η^2) يساوي (٠.٩١٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (١٠)

نسب التحسن بين درجات عينة البحث في نتائج مقياس قلق التعلم

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Change Ratio)
مقياس قلق التعلم (الدرجة الكلية)	درجة	٢٥.٥٠	٥٤.٧٥	٢٩.٢٥	١١٤.٧١



شكل (٢) الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن في نتائج مقياس قلق التعلم يتضح من جدول (١٠) وشكل (٢)؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في خفض قلق التعلم لدى المعاقين سمعياً لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسبة التحسن بين متوسطتي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس قلق التعلم لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن تساوي (١١٤.٧١).

يرجع الباحثان ذلك التحسن في مستوى قلق التعلم إلى أن الألعاب الترويحية داخل البرنامج المقترح لها تأثير إيجابي في خفض قلق تعلم سباحة الزحف على البطن، ويرجع ذلك إلى شمول وتكامل محتوى البرنامج ووجود لغة الإشارة تشرح المطلوب ادائه في الألعاب الترويحية الخاصة بالتعلم؛ لذا لا يوجد توتر وضيق أو خوف عند أداء الألعاب الترويحية لأنه يفهم ما يقوله المعلم، وأيضاً الي أن الألعاب الترويحية المائية مجالاً محبباً وممتعاً، إذ تضيف مزيجاً من البهجة والحيوية والنشاط، فضلاً عن الفوائد العديدة من الناحية الاجتماعية والتربوية والنفسية، حيث تساعد طبيعة الأنشطة والمسابقات والألعاب المستخدمة في اكتساب سلوكيات جيدة تفيد المعاقين سمعياً للتغلب على القلق والخوف والتردد لديهم فيشعرن بالثقة في أنفسهم وقدراتهم.

ويعزو الباحثان سبب هذا التقدم أيضاً إلى أسباب أخرى تعود إلى طبيعة الفئة الخاصة بهم من أن المعاقين سمعياً لا يجدون صعوبة في التعامل فيما بينهم داخل الوسط المائي، أو مع المعلم من خلال طرق ووسائل الاتصال المختلفة، مما يؤدي إلى ارتفاع معدل توافهم فيما بينهم، كذلك يجد المعاق سمعياً نفسه في وسط زملائه سواء أثناء الدراسة أو أثناء تنفيذ وحدات البرنامج ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (٢٨).

وأن اللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع الأفراد الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق. (الحماحي ١٩٩٩: ٧٥)

واتفقت تلك النتيجة مع نتائج دراسات كل من (٤)، (١٤)، (١٥)، (٢٩)، في التأثير الإيجابي للبرامج الترويحية باستخدام الأنشطة والألعاب المائية على إزالة عامل القلق والخوف وتحسن مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية والنفسية لدى المتعلمين.

- عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

نتائج اختبار (ويلكوسون) وقيمة (Z)، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن. (ن=٦)

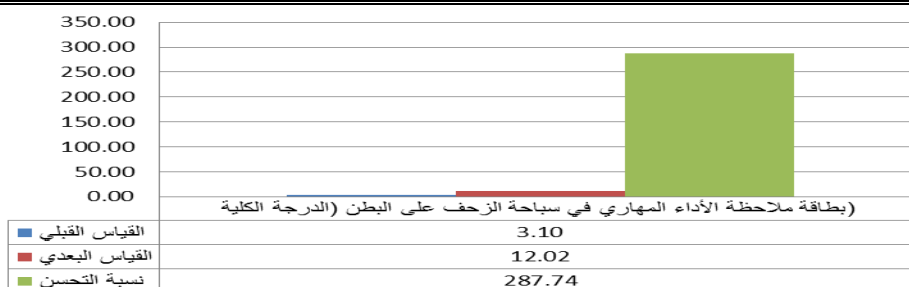
حجم التأثير	قيمة (Z)	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	
(η^2)	(r_{prb})							بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن (الدرجة الكلية)
٠.٩١٠	١.٠٠٠	٢١.٠٠٠	٣.٥٠	٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتمادي عند مستوى (٠.٠٥) وهي (١.٩٦)؛ ويتضح من جدول (١٢) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوسون دالة إحصائية؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) (١.٠٠٠) وأن قيمة حجم التأثير (η^2) يساوي (٠.٩١٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (١٢)

نسب التحسن بين درجات عينة البحث في نتائج بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن. (ن=٦)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Change Ratio)
بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن (الدرجة الكلية)	درجة	٣.١٠	١٢.٠٢	٨.٩٢	٢٨٧.٧٤



شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن في نتائج بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن.

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم سباحة الزحف علي البطن لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسبة التحسن بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إجمالي بطاقة ملاحظة الأداء المهاري لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن تساوي (٢٨٧.٧٤).

ويرجع الباحثان تلك النتيجة الإيجابية الي التأثير الإيجابي والناجح لوحدات البرنامج الترويحي المقترح، وإلى محتوى الوحدة الترويحية من ألعاب مائية وأنشطة حركية وتمارين مرتبطة بتعلم سباحة الزحف علي البطن، كذلك بعض التمرينات الرياضية المستخدمة في الإحماء والختام، كما أن إنتظام التلاميذ المعاقين سمعيًا عينه البحث بتطبيق وتنفيذ الوحدات الترويحية المحدده مع مراعاة الزمن المحدد لكل وحده وتدرجها من حيث السهولة والصعوبة وتوافر الإمكانيات اللازمة وتدريب بعض المساعدين للتغلب على أي مشكلات أو عقبات تواجههم أثناء التطبيق، أثر ذلك في مساعدة أفراد العينة علي سرعة تعلم المهارات، مما أدى إلى تحقيق الهدف العام من البرنامج الترويحي المقترح تخفيف قلق التعلم عند تعلم سباحة الزحف علي البطن.

ويري الباحثان أن الأنشطة والألعاب الترويحية كانت حلقة وصل في التخفيف من قلق التعلم المصاحب لتعلم سباحة الزحف على البطن حيث أن التأثير الإيجابي لوحدات البرنامج الترويحي المقترح الذي تم تطبيقه على التلاميذ المعاقين سمعيًا، بالإضافة إلى محتوى الوحدة الترويحية قد سببا وجود معدلات تحسن معنوية لديهم

وفي هذا الصدد تؤكد دراسة (٤) أن البرامج الترويحية لها عظيم الاثر على المشاركين في تنمية بعض الجوانب لدي الافراد تساعد في تنمية الشخصية ومستوي القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية، كما تتفق النتيجة المتحصل عليها مع ما تحصلت عليه دراسة (٢)، (٢٠) أن تقليل حدة القلق والخوف من الماء أثناء اداء طرق السباحة لا يؤدي فقط الى تقليل عدد محاولات التعلم بل يؤدي ايضا الى رفع المستوى المهاري وتقليل الزمن اللازم للتعلم مما يحقق الفرض الثاني.

وتتفق نتائج الفرض الثاني مع نتائج دراسات كل من (٣)، (٩)، (١٤)، (١٦)، (٣٠) والتي تشير جميعها إلى أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي وفعال في مستوى الأداء المهاري والمهارات النفسيه للفرد الممارس لها.

ويتفق أيضًا مع دراسة (١٣)، (١٨) حيث أشاروا إلى أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي على تنمية القيادة والتبعية وتنمي جميع جوانبه البدنية والعقلية واللغوية والنفسية

والاجتماعية، تنمية الصفات المختلفة كالشجاعة التي تساعد على مواجهة القلق والخوف من المياه لدي المعاقين سمعيًا.

استنتاجات البحث:

إنطلاقاً من تفسير ومناقشة نتائج البحث؛ يقدم الباحثان الاستنتاجات التالية:

- يؤثر البرنامج الترويحي بشكل فعال في خفض القلق لدي المعاقين سمعيًا عند تعلم سباحة الزحف على البطن.
- البرنامج الترويحي يؤثر بشكل إيجابي في رفع مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لدي المعاقين سمعيًا.

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث؛ يوصي الباحثان بما يلي:

- الاسترشاد بالبرنامج الترويحي في خفض قلق تعلم مهارات السباحة المختلفة.
- الاستعانة بالبرنامج في تعليم سباحة الزحف لدي المعاقين سمعيًا.

((المراجــــــــــــع))

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد عبد العاطي: فعالية برنامج مقترح بالألعاب الترويحية على تنمية مفهوم الذات لدى المعاقين ذهنياً، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي الرابع: الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل، المجلد ١، ص (٦٩٠ : ٧١٨)، ديسمبر ٢٠٠٩م.
٢. أحمد عبد الجيد: تأثير برنامج تعليمي على القلق والخوف من الماء ومستوى اداء سباحة الزحف على البطن في المياه المفتوحة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، المجلد ١٠، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ص (٢٣ : ١)، ٢٠٠٥م.
٣. أسامة عبد اللطيف: تأثير برنامج ترويحي على تعلم المهارات الأساسية وسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من ٦ - ٨، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد ٥٢، العدد ٩٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ص (١٧٨ : ١٩٢)، ٢٠١٥م.
٤. اسلام منصور وهناء محمود: تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام الوسط المائي علي تحسين مستوي القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية

- الرياضية، مجلد ٣، العدد ٤٩، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ص (٣١٦ : ٣٦٣)، ٢٠١٩م.
٥. **أشرف مرسى**: تأثير برنامج ترويجي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٤٦، العدد ٨٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ص (٩٥ : ١٢٦)، ٢٠١٢م.
٦. **الشيما عبد اللطيف**: تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد ٨٦، عدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ص (٦٠٢ - ٦٢٥)، ٢٠١٩م.
٧. **أمجد عبداللطيف**: تأثير الألعاب الترويحية على القدرات الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة المعاقين ذهنياً، الرياضة علوم وفنون، المجلد ٢٤، العدد ٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ص (١١٩ : ١٤٦)، يناير ٢٠٠٦م.
٨. **إيناس غانم، عماد محمد السيد**: تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الهجومية والحالة النفسية لمبتدئي كرة السلة، مجلة بحوث التربية الشاملة، مجلد ١، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ص (١ : ٢٧)، ٢٠٠٧م.
٩. **بهجت أبو طامع**: أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد ٢١، عدد ١، جامعة النجاح الوطنية، ص (١٨٧ - ٢٢٦)، ٢٠٠٧م.
١٠. **جمال الجمل**: التمرينات المائية واللياقة، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان، طنطا، ٢٠٠٤م.
١١. **حسام جودة**: تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الانتقالية لدى ناشئ كرة القدم، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، عدد ٤١، جزء ٣، ص (٢٦١ : ٣٠٦)، نوفمبر ٢٠١٥م.
١٢. **حسام جودة، آثار حسن**: تأثير برنامج ترويجي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات، مجلة أسيوط لعلوم وفنون جامعة أسيوط، مجلد ٣، عدد ٥٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ص (١٣٤ : ١٦١)، ٢٠٢٠م.

١٣. **حمد الزايد:** برنامج ترويحي مائي مقترح واثرة على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، مجلد ٤، عدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان، ص (١٦: ٣٢)، ٢٠٢١م.
١٤. **حنان المرسي:** تأثير الألعاب المائية على الخوف من الماء وتعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
١٥. **سارة القحطاني:** دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، كلية التربية بمكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٨م.
١٦. **على محمد:** تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيره، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٥م.
١٧. **عمر الكردي:** فعالية بعض وسائل تعلم السباحة للصم والبكم، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٦م.
١٨. **عمر بدر:** فعالية برنامج ترويحي تعليمي للمهارات الأساسية للسباحة الحرة على إبحام أطفال الداون عن التعلم، مجلة علوم الرياضة، بحث تحت الطباعه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢١م.
١٩. **عوض عبد الله:** فلسفة الترويح ومجالاته، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية ٢٠٠٧م.
٢٠. **غيد عبيدات:** أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق كسمه وكحاله لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، عمان، جامعة الأردن، ٢٠٠٦م.
٢١. **كمال إسماعيل وآخرون:** الترويح الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠١٢م.
٢٢. **كمال درويش ومحمد الحماحمي:** رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠٧م.
٢٣. **محمد الذهبي:** بناء مقياس الخبرة الترويحية للاعبين الرياضات الفردية والجماعية، مجلة أسبوط لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ص (٢٦٤- ٢٧٧)، ٢٠١٧م.
٢٤. **محمد رخا، محمد كمال:** تأثير استراتيجية التعلم المقلوب على المستوى المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم

- الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مجلد ٨٩، عدد ٤، ص (٣٠١ - ٣٢٢)، ٢٠٢٠م.
٢٥. محمد عبد السلام: تأثير برنامج ترويحى مائي مقترح لتعليم المهارات الأولية الأساسية فى السباحة للأطفال من (٥ - ٦) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
٢٦. محمد السمودي وآخرون: تأثير برنامج ألعاب ترويحية على خفض حالة القلق البدني لأطفال مركز الأورام جامعة المنصورة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، عدد ٢٥، ص (١٦٩: ١٨٤)، سبتمبر ٢٠١٥م.
٢٧. محمد نبيل، غادة محمد: تأثير برنامج ترويحى تعليمي في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف على البطن لدى الطالبة المعلمة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٩٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، يناير ٢٠٢٢م.
٢٨. محمود الدسوقي: تأثير التعلم النقال على التحصيل المعرفي وبعض المهارات الحركية واختزال قلق التعلم في كرة اليد للمعاقين سمعيا، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠١٥م.
٢٩. منار خيرت: تأثير استخدام النموذج التوليدي على الحصائل المعرفية وبعض مهارات الإنفاذ في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٨٧، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ص (١: ٣٣)، ٢٠١٩م.
٣٠. نادية طاهر: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقى للناشئين فى السباحة، مجلة الرياضة علوم وفنون، مجلد ٢٩، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ص (٢٩٥: ٣٢٧)، ٢٠٠٨م.
٣١. ناصر أبو زيد، علياء حلمي: فاعلية الألعاب الترويحية على تخفيف الضغوط الإدارية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئي التنس والسباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٥٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ص (٣٠٩: ٣٣٧)، سبتمبر ٢٠٠٩م.

٣٢. نهال عبادة: فعالية برنامج للإرشاد النفسي على درجة القلق والخوف من الماء ومستوى الأداء في السباحة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق المؤتمر العلمي الدولي الثاني، التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعليم، مجلد ٢، عدد ١٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ص (١٣٦: ١٧٨)، ٢٠٠٧م.

٣٣. هيثم سيد: برنامج تروحي رياضي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية خلال مرحلة المراهقة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.

٣٤. وديع التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، مؤسسة عالم الرياضة، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

35. Egenfeldt, S.(2007). Their Generation Educational use of computer games, Computer Science, Journal of Educational Multimedia and Hypermedia, Corpus ID: 53918200
36. Maria,V. & George, K.(2008). On the usability and likeability of virtual reality games for education: The case of VR-ENGAGE, Computers & Education, Volume(50), Issue(1), Pp:(154-178).
37. Poehlman, E., Arciero, P. & Goran, M.(2014). Endurance exercise in aging humans: effects on energy metabolism, Exerc Sport Sci Rev, Volume(22), Pp:(1-17). PMID: 7925546.
38. Rogers, M. & Evans, W.(2013). Changes in skeletal muscle with aging: effects of exercise training, Exerc Sport Sci Rev, Volume(21), Pp:(65- 102). PMID: 8504850