



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الشجاعة وخفض المخاوف
من تعلم السباحة للمبتدئات
بعمر (١٢_١٥) سنة

مها دنون شيت محمد العامري

رسالة ماجستير

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ

الدكتور عكلة سليمان علي الحوري

مستخلص الرسالة

فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الشجاعة وخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات

بعمر (١٢_١٥) سنة

الباحثة

المشرف

مها ذنون شيت محمد العامري

أ.د عكلة سليمان علي الحوري

تتلخص اهداف الرسالة الحالية بما يأتي:

_ اعداد برنامج ارشادي نفسي للمبتدئات بعمر (١٢-١٥) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

_ اعداد مقياسي الشجاعة وخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (١٢_١٥) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

_ التعرف على درجة الشجاعة للمبتدئات بعمر (١٢_١٥) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

_ التعرف على درجة المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (١٢_١٥) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل .

_ الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الشجاعة للمبتدئات بعمر (١٢_١٥) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

_ الكشف عن الفروق البعدية للمجموعتين في تنمية الشجاعة وخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات بعمر (١٢_١٥) سنة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل.

وتناول الباب الثاني الاطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث (البرنامج الارشادي، الشجاعة، الخوف، السباحة) فضلاً عن ادراج عدد من الدراسات التي ترتبط بهم.

وضم الباب الثالث الإجراءات الميدانية التي اتبعتها الباحثة في إتمام متطلبات الرسالة، واستخدمت الباحثة المنهج (التجريبي) لملائمته لطبيعة البحث الحالي.

تضمن مجتمع البحث (١٤٤) متدربة من متدربات السباحة في مسابح مدينة الموصل، في حين بلغت العينة (٢٤) متدربة من مجتمع البحث، وشملت أدتا البحث على مقياسي الشجاعة وخفض المخاوف من تعلم السباحة وجرت لهما الحقائق السايكومترية كافة ومنها (الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات)؛ ثم طبق المقاسين بشكلهما النهائي على العينة في الاختبارات القبليّة، والبرنامج الإرشادي الذي تكون من (١٢) جلسة حيث شمل زمن كل جلسة (٣٥) دقيقة داخل القاعة الخاصة في المسبح طبق على العينة التجريبية ثم أجريت الاختبارات البعدية ومن ثم المعالجات الإحصائية.

وتم الوصول في الباب الرابع الى عرض الجداول وتحليلها ومناقشتها بحسب اهداف البحث وتسلسلها.

وفي الباب الخامس أهم الاستنتاجات منها ما يأتي:

١- صلاحية مقياسي الشجاعة والمخاوف من تعلم السباحة لقياس متغيرات البحث الرئيسة للمبتدئات (١٢) _ (١٥) سنة.

٢- فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الذي تضمن (١٢) جلسة في معالجة متغيري تنمية الشجاعة وخفض المخاوف من تعلم السباحة للمجموعة التجريبية.

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض المخاوف من تعلم السباحة ولصالح المجموعة التجريبية من خلال اشتراكهم في دورات ومحاضرات وورش الرياضية والإرشاد النفسي.

واوصت الباحثة بما يأتي:

١- تعميم نتائج الدراسة الحالية على المتدربات المبتدئات في دورات تعلم السباحة في المسابح الاهلية في مدينة الموصل للأعمار نفسها.

٢- اعتماد البرنامج الإرشادي النفسي الحالي كدليل عمل لتنمية الشجاعة وخفض المخاوف من تعلم السباحة للمبتدئات في المسابح الاهلية بمدينة الموصل.

٣- حث المدربات العاملات في المسابح الاهلية على الاهتمام بالإرشاد النفسي ولاسيما متغيري الشجاعة والمخاوف من تعلم السباحة.

٤- ضرورة الاهتمام بوجود المرشدة النفسية المختصة للعمل فضلا عن مدربات السباحة في المسابح الالهلية لمساعدة المتدربات على تجاوز الخوف وتنمية الشجاعة من تعلم السباحة وتكوين صورة ايجابية واقعية عن اهمية رياضة السباحة في حياتهم.

Abstract

T Efficiency of a Psychological Guiding Program for developing Courage and Decreasing Fear of Learning Swimming for Beginners at the Age of(12-15) years

Supervisor

**Prof.Dr.Oglah Sulaiman Ali
AlHoury**

Research

**Maha Dhannoon Sheet Mohame
ALAmy**

The objectives of the present thesis are as follows:

_ Identifying the degree of fears of learning to swim for beginners aged (12-15) years in private swimming pools in the city of Mosul.

_ Preparing measures of courage and reducing fears of learning to swim for beginners at the age of (12-15) years in private swimming pools in the city of Mosul.

_ Identifying the degree of athletic courage for beginners aged (12-15) years in the private swimming pools in the city of Mosul.

_ Detecting the effectiveness of a psychological counseling program to develop courage and reduce fears of learning to swim for beginners aged (12-15) years in private swimming pools in the city of Mosul.

_ Detection of differences in the development of courage from learning to swim for beginners at the age of (12-15) years between the pre and posttests.

_ Detection of differences in reducing fears of learning to swim for beginners at the age of (12-15) years between the pre and posttests.

The second chapter dealt with the theoretical framework and previous studies, which dealt with the research variables (the guiding program, courage, fear, swimming), in addition to the inclusion of a number of studies related to them.

The third chapter included the field procedures that the researcher followed in completing the thesis requirements, and the researcher used the (experimental) method for its suitability to the nature of the current research.

The research community included 144 female swimming trainees in the swimming pools of Mosul city, while the sample amounted to (24) female trainees from the research community, Then the two measurements were applied in their final form to the sample in the tribal tests, then the indicative program was applied to the experimental sample, then the post tests were conducted and then the statistical treatments.

In the fourth chapter, the tables were presented, analyzed and discussed according to the five research objectives and their sequence.

In the fifth chapter, the most important conclusions were reached:

- 1- The validity of the courage and fear scales of learning to swim to measure the main research variables for beginners (12-15) years old.
- 2- The effectiveness of the psychological counseling program that included (12) sessions in addressing the variables of developing courage and reducing fears of learning to swim for the experimental group.
- 3- There are significant differences between the two posttests of the control and experimental groups in courage and in favor of the experimental group.
- 4- There are significant differences between the two posttests of the control and experimental groups in reducing fears of learning to swim and in favor of the experimental group.

The researcher recommended:

- 1- Generalizing the results of the current study to the novice trainees in swimming courses in private swimming pools in the city of Mosul for the same ages.
- 2- Adopting the current psychological counseling program as a work guide to develop courage and reduce fears of learning to swim for beginners in private swimming pools in the city of Mosul.
- 3- Urging female trainers working in private swimming pools to pay attention to psychological counseling in general and to the variables of courage and fears of learning to swim in particular.
- 4- The necessity of paying attention to the presence of the specialized psychological counselor to work alongside the swimming coaches in the private swimming pools in order to help the trainees to overcome fear and develop the courage to learn to swim and to form a positive and realistic image of the importance of swimming in their lives.

Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Mosul
College of Basic Education
Department of Physical Education and
Sports Sciences



***Efficiency of a Psychological Guiding Program
for developing Courage and Decreasing Fear of
Learning Swimming for Beginners at the Age
of(12-15) years***

A Master's Thesis

Submitted

by

Maha Dhannoon Sheet Mohamed ALAmy

Physical Education and Sport Sciences

Supervised by

Prof. Dr. Oglah Sulaiman Ali AlHoury