

مَجَلَّةُ جَامِعَةِ الْبَاحَةِ

لِلْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَةِ

دورية - علمية - محكمة



مجلة علمية تصدر عن جامعة الباحة

المحتويات

- التعريف بالمجلة (متوفر بصفحة المجلة بموقع الجامعة)
الهيئة الاستشارية لمجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية (متوفر بصفحة المجلة بموقع الجامعة)
المحتويات (متوفر بصفحة المجلة بموقع الجامعة)

زوائد رجال الأحاديث المرفوعة في روضة العقلاء لابن حبان على الكتب الستة وصحيحه، جمع ودراسة.....

١ د. ساعد بن سعيد بن سَفَرِي الصاعدي

حمل المطلق على المقيّد بين البيان والنسخ: دراسة أصولية تطبيقية مقارنة.....

٥١ د. سعيد بن سعد جمعان العمري

التكامل المعرفي في القرآن والسنة وأثره على الإنسان - دراسة فكرية.....

٧٨ د. فايزة بنت عبدالله الحربي

جهود الملك عبد العزيز في مكافحة الأوبئة في الحجاز ١٣٤٤-١٣٧٣هـ/١٩٢٦-١٩٥٣م.....

٩٣ د. أسماء حسن سعيد مصوي الغامدي

آليات تمثيل الاضطراب الوجداني في سرد زينب حفي، وفرجينيا وولف، وكاي جاميسون.....

١١٩ د. سمية عبد الرحيم محمد الحافظ العلمي

فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مهارات الكتابة لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمنطقة الباحة.....

١٤٢ د. خالد بن مناحي هديب القحطاني

استجابات أولياء أمور الأطفال ذوي الإعاقة العقلية تجاه النصائح والتدخلات المتكررة من المحيطين.....

١٨٢ د. علي بن سعد سالم آل جبار

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الألعاب الحركية لخفض أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى ذوي الإعاقة

٢١٦ الفكرية.....

د. نجلاء محمود محمد الحيشي

فعالية برنامج تدريبي لتنمية مفاهيم التربية الوقائية للتلاميذ ذوي الإعاقة الفكرية.....

٢٤٥ د. رمضان عاشور حسين سالم

درجة استخدام مصادر التعلم التفاعلية لتنمية الوعي البيئي لدى طفل الروضة من وجهة نظر المعلمات.....

٢٨٥ د. فاطمة الزهراء عبد المنعم طه اسماعيل

معوقات ممارسة رياضة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.....

٣٢٩ د. باسم سعيد محمد عبد الغني

الوعي الصحي للوقاية من الإصابات الرياضية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط

٣٥٩ البدني.....

د. وليد حسين حسن محمد

الرؤية: أن تكون مجلة علمية تتميز بنشر البحوث العلمية التي
تخدم أهداف التنمية الشاملة بالمملكة العربية السعودية وتسهم في
تنمية القدرات البحثية لأعضاء هيئة التدريس ومن في حكمهم
داخل الجامعة وخارجها.

الرسالة: تفعيل دور الجامعة في الارتقاء بمستوى الأداء البحثي
لتسويبيها بما يخدم أهداف الجامعة ويحقق أهداف التنمية
المرجوة ويزيد من التفاعل البناء مع مؤسسات المجتمع المحلي
والإقليمي والعالمي.

رئيس هيئة التحرير:

أ.د. محمد بن حسن الشهري

أستاذ بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الباحة

نائب رئيس هيئة التحرير

د. أحمد بن محمد الفقيه الزهراني

أستاذ مشارك بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الباحة.

هيئة التحرير:

د. عبدالله بن زاهر الثقفي

أستاذ مشارك - كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. محمد بن عبيدالله الثبيتي

أستاذ مشارك - كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. سعيد بن محمد جمعان الهديبة

أستاذ مشارك - كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الباحة

د. سميد بن صالح المنتشري

أستاذ مشارك بكلية التربية بجامعة الباحة

د. محمد بن عبد الكريم علي عطية

أستاذ مشارك بكلية التربية جامعة الباحة

رندم النشر الورقي: ٧١٨٩ - ١٦٥٢

رندم النشر الإلكتروني: ٧٤٧٢ - ١٦٥٨

رقم الإيداع: ١٩٦٣ - ١٤٣٨

ص.ب: ١٩٨٨

هاتف: ٧٢٥٠٣٤١ / ٠٠٩٦٦ ١٧ ٧٢٧٤١١١

٠٠٩٦٦

تحويل: ١٣١٤

البريد الإلكتروني: buj@bu.edu.sa

الموقع الإلكتروني: https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujhs

معوقات ممارسة رياضة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة

د. باسم سعيد محمد عبد الغني

الأستاذ المساعد بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني

كلية التربية جامعة الباحة

النشر: المجلد (١١) العدد (٤٣)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على "معوقات ممارسة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة"، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة على استبانة معوقات ممارسة السباحة وكيفية مواجهتها إعداد الباحث، وتكونت عينة الدراسة من (90) معلماً من معلمي التربية البدنية التابعين لإدارة تعليم منطقة الباحة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل كافة معلمي المراحل بالمدارس في المنطقة، أظهرت النتائج أن المعوقات المتعلقة بالإمكانات المادية هي الأبرز بالنسبة لمعلمي التربية البدنية حيث جاءت بمتوسط حسابي (٢,٢٣)، وإتجاه إستجابة (أوافق)، بينما المعوقات المتعلقة بالإمكانات البشرية جاءت بمتوسط حسابي (١,٨٢)، وإتجاه إستجابة (إلى حد ما)، كما أظهرت النتائج أن مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات المادية من الأهمية بمكان في مساعدة الطلاب على ممارسة السباحة بشكل كبير حيث جاءت بمتوسط حسابي (٢,٢٢)، وإتجاه إستجابة (أوافق)، بينما المعوقات المتعلقة بالإمكانات البشرية جاءت بمتوسط حسابي (١,٩٩)، وإتجاه إستجابة (إلى حد ما)، مما يدل على هناك وعي نسبي لدى المعلمين والطلاب بأهمية فوائد ممارسة السباحة، وأوصت الدراسة بـ (توفير بيئة آمنة، وتقديم دروساً فردية أو جماعية لضمان تلقي الطلاب اهتماماً فردياً، وتوفير أدوات السباحة المناسبة، والتعاون مع أولياء الأمور لفهم مخاوفهم والعمل سوياً على تخطي العقبات، وتقديم دورات توعية لأولياء الأمور، وتعزيز الثقة بالنفس وتشجيع الطلاب على التحلي بروح المبادرة، وربط دروس السباحة بالمناهج، وأخيراً حث الطلاب على المشاركة في الأنشطة المائية بشكل منتظم).

الكلمات المفتاحية: معوقات؛ ممارسة السباحة؛ معلمي التربية البدنية؛ من وجهة نظر.

Obstacles to Swimming Practice and how to overcome them from the Perspective of Physical Education Teachers in the Al-Baha region Dr. Bassem Said Mohamed Abdel-Ghani

Assistant Professor, Department of Sports Sciences and Physical Activity, Faculty of Education,
Al-Baha University
b.saed@bu.edu.sa

Published: Vol. (11) Issue (43)

Abstract:

The study aimed to identify "obstacles to practicing swimming and how to confront them from the point of view of physical education teachers in Al-Baha region", and the study used the descriptive approach, and the study relied on a questionnaire on obstacles to practicing swimming and how to confront them prepared by the researcher, and the study sample consisted of (90) physical education teachers affiliated with the Education Department of Al-Baha region, and they were selected in a stratified random manner to ensure representation of all stage teachers in schools in the region, the results showed that the obstacles related to material capabilities are the most prominent for physical education teachers, as they came with an arithmetic mean (2.23), and a response direction (I agree), while the obstacles related to human capabilities came with an arithmetic mean (1.82), and a response direction (to some extent), and the results also showed that confronting obstacles related to material capabilities is of great importance in helping students practice swimming to a large extent, as they came with an arithmetic mean (2.22), and a response direction (I agree), while the obstacles related to human capabilities came with an arithmetic mean (1.99), and a response direction (to some extent What), which indicates that there is a relative awareness among teachers and students of the importance and benefits of practicing swimming. The study recommended (providing a safe environment, offering individual or group lessons to ensure students receive individual attention, providing appropriate swimming equipment, working with parents to understand their concerns and work together to overcome obstacles, offering awareness courses for parents, enhancing self-confidence and encouraging students to show initiative, linking swimming lessons to curricula, and finally encouraging students to participate in water activities on a regular basis).

Keywords: Obstacles, swimming practice, Physical education teachers, from a point of view.

مقدمة:

إن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة تؤثر بشكل إيجابي في صحة الجسم بغض النظر عن العمر، أو الجنس، أو القدرة البدنية، والأنشطة البدنية والرياضة إحدى الوسائل المهمة لتكوين شخصية الطفل فهي فرصة للقاء والتواصل والاندماج وبناء العلاقات وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني ضروري يعين على الدراسة والتحصيل، لذا تسعى معظم الدول إلى إعداد الكوادر الرياضية وتطوير مستواها للوصول بالحركة الرياضية إلى أعلى المستويات حيث أصبحت الرياضة مرآة للشعوب ودليل حضارتها وتطورها، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال تضافر جهود العاملين في هذا المجال للوصول بمختلف الأنشطة البدنية والرياضة لمستويات أعلى، وإن نجاح أي مجال يركز على العديد من العناصر مثل الإمكانيات المادية والإدارية والفنية والمعرفية، وبالرغم من ذلك فإن تفاوت الأفراد في تقديرهم لممارسة الأنشطة البدنية والرياضة ينبع من التنشئة الاجتماعية والنفسية والأكاديمية والدينية وأسباب أخرى لها دور في ذلك، كما أن نظرة المجتمع للأنشطة الرياضية وأهميتها لصحة الفرد تزيد من الإقبال على ممارسة تلك الأنشطة (أبيش، سمير، ٢٠١٨).

وهذا ما أكدته (Wilfried Lemke, 2016) المستشار الخاص لأمين عام الأمم المتحدة في مقالة بعنوان "دور الرياضة وتحقيق أهداف التنمية المستدامة" فقد أثبتت الرياضة أنها أداة فعالة التكلفة ومرنة لتعزيز أهداف السلام والتنمية. ومنذ بداية الأهداف الإنمائية للألفية عام ٢٠٠٠، أدت الرياضة دوراً حيوياً في القرارات المتعددة الصادرة عن الجمعية العامة. وفي القرار 70/1، المعنون "تحويل عالمنا: خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠"، الذي اعتمد في عام ٢٠١٥، واستمر الإقرار بدور الرياضة في تعزيز التقدم الاجتماعي، والمشاركة المنتظمة في الأنشطة البدنية والرياضة والبدنية توفر فوائد اجتماعية وصحية شتى، فهي لا تؤثر على اللياقة البدنية تأثيراً مباشراً فحسب، بل تغرس أيضاً لدى الأطفال وصغار السن خيارات أساليب حياة صحية، وتساعدهم على أن يبقوا نشطين، وأن يكافحوا الإصابة بالأمراض غير السارية. وقد سلط أيضاً عدد من الدراسات التي أجرتها منظمة الصحة العالمية الضوء على قدرة التمارين البدنية على تنشيط الصحة العقلية الإيجابية والتطور الإدراكي. ووجد ارتباط بين التمارين الرياضية وحدوث تحسنات في إحساس الإنسان بقدر نفسه وثقته بنفسه، فضلاً عن تأثيرات إيجابية لدى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق.

وتُعدّ السباحة واحدة من أنواع الأنشطة البدنية والرياضة الأكثر صحة وسلامة، والتي تناسب جميع الفئات العمرية ومختلف مستويات اللياقة البدنية، وتجمع بين خصائص الأنشطة الهوائية وتمارين القوة لدورها في تقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وكذلك تقوية عضلات الجسم بأكمله جراء الجهد المبذول لدفع الماء، فضلاً عن أنها لا تؤثر على المفاصل فإثناء ممارسة السباحة تتحمل المفاصل المختلفة في الجسم الحد الأدنى من العبء، علاوة

على ما تمنحه السباحة من فوائد صحية عديدة فهي وسيلة ترفيهية محبة واختياراً رائعاً للاسترخاء والهدوء، فغمر الجسم بالماء يخفف من القلق والتوتر ويمنح شعوراً بالانتعاش والحيوية (L.Bedowsky, 2024).

كما تتميز السباحة بتأثيرها الملحوظ على تطوير مهارات الطلاب وتحسين جودة حياتهم، إلا أن هناك عدة تحديات ومعوقات قد تحول دون تفاعل الطلاب مع مثل هذه الأنشطة المائية، حيث تتنوع تحديات ممارسة السباحة وتعتمد على عوامل متعددة، منها البنية التحتية، والثقافة المحلية، وتوفر المرافق، والتوجيه والدعم من جانب المعلمين، وتعزز هذه التحديات الحاجة إلى فهم عميق لوجهة نظر معلمي التربية البدنية حيال ممارسة السباحة في المنطقة، وتحديد السبل التي يمكن من خلالها التغلب على هذه المعوقات؛ لذا تهدف الدراسة إلى استكشاف وتحليل معوقات ممارسة السباحة في منطقة الباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية، وسيتم التركيز على تحديد العوامل التي قد تؤثر في تعزيز أو تقويض مشاركة الطلاب في الأنشطة المائية، وتقديم توصيات عملية لتحسين هذه الممارسة، ومن خلال فحص تلك التحديات والمعوقات، يمكننا توجيه الجهود نحو تطوير استراتيجيات فعالة لتحفيز وتعزيز ممارسة السباحة؛ مما يسهم في تحقيق أهداف التربية الرياضية والصحية في منطقة الباحة.

مشكلة الدراسة:

تأتي هذه الدراسة استجابةً للحاجة الملحة لفهم المعوقات التي يواجهها معلمو التربية البدنية في تعزيز ممارسة الرياضة بشكل عام، والسباحة بشكل خاص بين الطلاب في منطقة الباحة، ويرى كلا من (عاشور، وعبد الغني، ٢٠٢٣) أنه على الرغم من توفر العديد من الدراسات والبحوث التي أوضحت العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة المتنوعة وبين العديد من متغيرات الشخصية (البدنية والنفسية والاجتماعية والتربوية)، إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة والمشكلات التي تعيق ممارستها في منطقة الباحة، ولذا يتساءل الباحث عن كيفية تأثير هذه المعوقات على تفاعل المعلمين وعلى مدى استجابتهم لاحتياجات الطلاب في هذا السياق، وتتسم هذه الدراسة بأنها تعتمد بشكل أساسي على خبرة الباحث المهنية من خلال عمله الأكاديمي والتطبيقي وإدراكه لمدى تأثير ممارسة السباحة على تحسين الصحة واللياقة للطلاب، وهذا ما يؤكد (Gillian Levy, 2024) على أن ممارسة السباحة لها العديد من الفوائد الجسمية، والعقلية، والنفسية حيث تساعد في تحسين القدرة على التحمل والقوة وتخفيف التوتر، وحتى رفع مناعة الجسم والتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، وقد تساعد الفرد على العيش لفترة أطول بحصة جيدة، وكيف يمكن لمعلمي التربية البدنية الإسهام بفعالية في تحقيق هذه الفوائد من خلال معرفة المعوقات وسبل مواجهتها، وتعكس هذه المشكلة التفاعلية بين الجوانب الشخصية للباحث وأهمية الدور الحيوي الذي يلعبه معلمو التربية البدنية في تحفيز الطلاب على ممارسة السباحة خاصة بمنطقة الباحة، وعبر استكشاف معوقات ممارسة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي

التربية البدنية بمنطقة الباحة، يتوقع الباحث أن يقدم إسهامات نظرية وعملية تساعد في تحديد العقبات والفرص التي تواجه المعلمين في توجيه الأنشطة البدنية والرياضة المائية، وكيفية تطوير استراتيجيات فعالة لتحسين ممارسة السباحة في منطقة الباحة.

أسئلة الدراسة:

١. ما معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة؟
٢. ما هي كيفية مواجهة معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة؟

أهداف الدراسة:

١. التعرف على معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.
٢. التعرف على كيفية مواجهة معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- دراسة معوقات ممارسة السباحة تحمل أهمية كبيرة من الناحية النظرية كما يلي:
١. تساهم في فهم عميق للعوامل التي تمنع الطلاب من ممارسة السباحة.
 ٢. تعزز أهمية تحسين البرامج التعليمية والتدريبية.
 ٣. تساعد في تطوير استراتيجيات جديدة لتذليل الصعوبات التي قد يواجهها الأفراد في تعلم السباحة.
 ٤. تمكن معلمي التربية البدنية في منطقة الباحة من رؤية هذه المعوقات بشكل أفضل نظراً للتفاعل المباشر مع الطلاب والمدرّبين، ومن خلال تحديد هذه المعوقات والعمل على تطوير استراتيجيات للتعامل معها.
 ٥. يمكن لمعلمي التربية البدنية في منطقة الباحة تعزيز فرص ممارسة السباحة وتشجيع المشاركة الفعالة في هذه الرياضة الهامة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. تطوير البرامج التعليمية: فهم المعوقات يمكن أن يساهم في تحسين برامج تعليم السباحة، من خلال تضمين استراتيجيات محددة للتعامل مع تلك المعوقات، هذا يمكن أن يؤدي إلى تحسين نسبة النجاح والتقدم في تعلم السباحة لدى الطلاب.
٢. تقديم الدعم الفردي من خلال فهم المعوقات يسمح للمعلمين بتقديم الدعم والتوجيه الفردي لكل طالب أو مجموعة من الطلاب الذين يواجهون مشاكل محددة في تعلم السباحة، وهذا يمكن أن يزيد من فرص نجاحهم وتحفيزهم لممارسة الرياضة.

٣. تعزيز الثقة والإيجابية وذلك ببتحديد ومعالجة المعوقات، يمكن للمعلمين بناء ثقة الطلاب بأنفسهم وزيادة إيجابيتهم تجاه التعلم وممارسة السباحة. هذا يؤدي إلى تحفيز أكبر للمشاركة الفعالة والاستمتاع بالنشاط البدني.

٤. توفير بيئة داعمة ويتم ذلك عندما يكون لدى المعلمين فهمًا جيدًا للمعوقات، يمكنهم إنشاء بيئة تعليمية وتدريبية تشجع على التعلم وتعزز المشاركة والتقدم. هذا يشمل توفير الموارد اللازمة والدعم الشخصي.

٥. تطوير البنية التحتية من خلال فهم المعوقات يمكن أن يحفز التحسينات في البنية التحتية المخصصة لممارسة السباحة؛ مما يجعل الأماكن المخصصة للتدريب أكثر ملائمة وآمنة وجاذبية للطلاب والمدرسين على حد سواء.

لذا يمكننا القول بأن فهم المعوقات وكيفية مواجهتها يمكن أن يحسن بشكل كبير جودة تجربة تعلم السباحة ويزيد من مستوى الاستمتاع والفعالية في ممارسة هذه الرياضة الهامة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تحددت بمتغيرات الدراسة المتمثلة في معوقات ممارسة السباحة، وكيفية مواجهتها.

الحدود البشرية: تحددت بعينة من معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.

الحدود الزمنية: طُبقت أدوات الدراسة الحالية خلال العام الدراسي ١٤٤٥هـ.

الحدود المكانية: طُبقت الأدوات على عينة من معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.

مصطلحات الدراسة:

١- معوقات تتعلق بالإمكانات المادية:

ويعرفها الباحث بأنها المعوقات التي تتمثل في العوائق أو الصعوبات التي تنشأ نتيجة لنقص أو عدم توفر

الموارد والإمكانات المادية اللازمة لتعليم وممارسة السباحة، وتشمل هذه المعوقات المادية عدة جوانب، مثل:

- البنية التحتية والمرافق: عدم وجود مسابح مجهزة بشكل جيد، أو وجود مسابح محدودة في المدارس أو المجتمعات، وهذا يمكن أن يقلل من فرص التدريب والتعلم.

- الأدوات والمستلزمات: نقص في الأدوات والمعدات اللازمة لتعلم السباحة مثل النظارات الواقية، والملابس السباحة، والأدوات التعليمية، وهذا يمكن أن يكون عائقًا أمام الطلاب الراغبين في ممارسة السباحة.

- التكاليف المالية: تكاليف الدروس أو الدورات التعليمية في المسابح الخاصة يمكن أن تكون باهظة؛ مما يجعلها غير متاحة للجميع.

- الصيانة والسلامة: صيانة المسابح وضمان سلامتها يتطلب موارد مالية وجهود إضافية، وعدم القدرة على الحفاظ على المسابح بشكل جيد يمكن أن يكون عائقاً لممارسة السباحة بشكل آمن.
- هذه المعوقات المادية يمكن أن تقلل من فرص الطلاب لممارسة السباحة والاستفادة من فوائدها الصحية والتعليمية. تخطي هذه المعوقات يتطلب التركيز على توفير الموارد الكافية والتخطيط لتوفير بنية تحتية مناسبة لتشجيع المزيد من الأفراد على ممارسة السباحة.

٢- معوقات تتعلق بالإمكانات البشرية:

ويعرفها الباحث بأنها العقبات أو التحديات التي تنشأ نتيجة لنقص أو عدم الاستفادة الكاملة من القدرات والمهارات البشرية المتاحة واللازمة لتعليم وتعلم السباحة، وتشمل هذه المعوقات العديد من العناصر يمكن تحديدها في الآتي:

- المهارات التعليمية: قد يواجه المعلمون صعوبة في تقديم الدروس والتعليمات بطريقة فعالة وملائمة لمستوى الطلاب في التعلم وتحسين مهاراتهم في السباحة.
- التدريب والخبرة الفنية: نقص التدريب المكثف أو الخبرة في تعليم السباحة قد يكون عائقاً، حيث قد لا يتمتع بعض المعلمين بالمهارات الفنية الكافية لتعليم السباحة بشكل فعال.
- القدرة على التعامل مع الفروق الفردية: التعامل مع اختلاف مستويات القدرات بين الطلاب يمكن أن يكون تحدياً، حيث يتطلب تخصيص الوقت والجهد لتلبية احتياجات كل فرد.
- الدعم الإداري والتشجيع: قد يكون الدعم الإداري المحدود أو نقص التشجيع من الإدارة التعليمية عاملاً مؤثراً في تحديات تعليم السباحة.
- القدرة على إدارة الصف والسلوك: التعامل مع سلوكيات الطلاب في البيئة المائية وإدارة الصفوف يمكن أن يكون تحدياً إضافياً.

وتحديد هذه المعوقات البشرية يمكن أن يساعد في فهم التحديات التي يواجهها معلمو التربية البدنية عند محاولة تعليم السباحة، ويمكنه أيضاً توجيه الجهود نحو تطوير المهارات والتدريب اللازم لتجاوز هذه التحديات بفعالية أكبر.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً رياضة السباحة:

مفهوم رياضة السباحة:

السباحة واحدة من أشهر أنواع الرياضة وأكثرها ممارسة من قبل الرياضيين، فالبعض منهم يعتبرها قمة المتعة، والرياضة التي تدمهم بالنشاط والحيوية على الدوام. السباحة أساساً هي الحركة التي تتحركها الكائنات الحية في الماء دون أن تسير في قاع المسطح المائي، تُعرف السباحة بأنها نشاط بدني يتم خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الذراعين والرجلين؛ حيث يؤدي ذلك إلى أن يعوم الجسم بشكل طبيعي في الماء، ويمكن أن تكون السباحة بمثابة رياضة يمارسها البعض أو قد تكون عبارة عن نشاط ترفيهي للأشخاص، كما تعرف بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً، ولرياضة السباحة عدد من المجالات منها (السباحة الترويحية، والتعليمية، والتنافسية، والعلاجية، وسباحة الخواص)، وتنقسم طرق السباحة التنافسية إلى أربع طرق أساسية وهي (سباحة الحرة، والظهر، والصدر، والفرشة)، كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة البدنية والرياضة التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح (منسي، وآخرون، ٢٠١٦).

فوائد ممارسة رياضة السباحة:

ممارسة السباحة تحمل العديد من الفوائد الصحية والنفسية التي تجعلها واحدة من أفضل الأنشطة البدنية التي يمكن أن يمارسها الفرد، وفيما يلي بعض الفوائد التي تجعل السباحة رياضة ضرورية:

الفوائد الصحية والبدنية:

- تحسين اللياقة البدنية: السباحة تعمل على تقوية عضلات الجسم كافة وتحسين مرونتها. تساعد في زيادة القوة البدنية والقدرة على التحمل.
- تعزيز صحة القلب: السباحة تعد من الأنشطة الهوائية التي تعمل على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، حيث تساعد في تقوية عضلة القلب وتحسين الدورة الدموية.
- تحرق السعرات الحرارية: السباحة فعالة في حرق الدهون والسعرات الحرارية، ما يساعد في الحفاظ على وزن صحي أو فقدان الوزن.

- تحسين التنفس: السباحة تعزز القدرة على التحكم في التنفس وتحسن سعة الرئتين، مما يفيد في تقليل القلق والإجهاد.
- تخفيف الضغط على المفاصل: لأن السباحة تتم في بيئة مائية، فإنها تقلل من الضغط على المفاصل والعظام، مما يجعلها مثالية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المفاصل مثل التهاب المفاصل.
- تعزيز المرونة: تساعد السباحة في تحسين مرونة الجسم بفضل الحركة المائية التي تطال جميع العضلات.
- تقوية عضلات الظهر والعمود الفقري: السباحة تقوي عضلات الظهر وتحسن من وضعية الجسم بشكل عام، مما يقلل من خطر الإصابة بمشاكل في الظهر.
- تقوية الجهاز التنفسي: بما أن السباحة تتطلب التنفس المنتظم والمراقب، فإنها تعمل على تقوية الرئتين وتحسين القدرة على التنفس.

الفوائد النفسية والعقلية:

- تقليل التوتر والقلق: السباحة تساعد على استرخاء العقل والجسم، وتقلل من مستويات التوتر. الحركة في الماء يمكن أن تكون مهدئة للغاية، مما يخفف من القلق والاكتئاب.
- تحسين المزاج: ممارسة السباحة تساهم في إفراز الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالسعادة مثل الإندورفين والسيروتونين.
- زيادة الثقة بالنفس: تعلم السباحة وإتقان مهارات جديدة يعزز الثقة بالنفس ويشعر الشخص بالإنجاز.

الفوائد الاجتماعية:

- تشجيع العمل الجماعي: في بعض أنواع السباحة مثل السباحة التنافسية أو الألعاب المائية، يمكن أن تُحفز على العمل الجماعي والروح الرياضية.
- أنشطة عائلية: السباحة تعد نشاطًا عائليًا ممتعًا يمكن لجميع الأعمار أن يمارسوه معًا، مما يعزز الروابط العائلية.

الفوائد العلاجية:

- علاج إصابات العضلات والعظام: السباحة تُستخدم في برامج التأهيل بعد الإصابات، حيث توفر حركة طبيعية وآمنة للمفاصل والعضلات المتألمة.
- علاج بعض الأمراض: تعتبر السباحة علاجًا فعالًا لبعض الحالات الصحية مثل التهاب المفاصل، ومرض السكري، وأمراض الرئة مثل الربو.

- تحسين التوازن والتنسيق: السباحة تساهم في تحسين توازن الجسم وتنسيق حركته، مما يقلل من فرص السقوط والإصابات.

السباحة كرياضة آمنة:

- رياضة منخفضة التأثير: على عكس بعض الرياضات الأخرى التي قد تتسبب في إجهاد المفاصل أو العضلات، السباحة تعتبر رياضة ذات تأثير منخفض، مما يجعلها مناسبة للأشخاص من جميع الأعمار، خاصة الذين يعانون من مشاكل صحية أو كبار السن.
- ممارسة طوال العام: يمكن ممارسة السباحة في أماكن مغلقة خلال الشتاء أو في المسابح المغطاة، مما يجعلها رياضة يمكن ممارستها في أي وقت من السنة.

الفوائد البيئية:

- التواصل مع الطبيعة: السباحة في المسابح الخارجية أو في البحر أو البحيرات تمنح الشخص فرصة للتواصل مع الطبيعة والاستمتاع بالهواء الطلق.
- تعزيز الوعي البيئي: السباحة في البيئة الطبيعية، مثل المحيطات أو البحيرات، قد يزيد الوعي بأهمية الحفاظ على البيئة المائية وحمايتها من التلوث.

وبشكل عام، تعتبر السباحة واحدة من أكثر الأنشطة الشاملة التي يمكن أن توفر فوائد صحية ونفسية متنوعة للجسم والعقل، وتحسن نوعية الحياة على المدى الطويل، (Bedowsky, 2024)، (Nicole, 2024).

ثانياً معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية:

مفهوم المعوقات:

هي العوامل التي تحد أو تمنع الأفراد من المشاركة في النشاطات البدنية أو الرياضية بانتظام، هذه المعوقات قد تكون متنوعة وتشمل عوامل صحية، اجتماعية، اقتصادية، ثقافية، أو بيئية، ويمكن أن تختلف هذه العوامل من شخص لآخر، ولكنها تؤثر على القدرة على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة بطريقة منتظمة وفعالة، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

المعوقات الصحية:

- الأمراض والإصابات: المعاناة من أمراض مزمنة مثل الربو، السكري، أو أمراض القلب، أو إصابات سابقة قد تجعل النشاط البدني أمراً صعباً أو غير مريح.

- البدانة أو نقص اللياقة: الوزن الزائد أو ضعف اللياقة البدنية قد يكونان من العوامل التي تؤثر في قدرة الشخص على ممارسة الرياضة بفعالية.
- الآلام العضلية أو المفصلية: الأشخاص الذين يعانون من آلام في المفاصل أو العضلات قد يواجهون صعوبة في ممارسة الأنشطة الرياضية.

المعوقات النفسية:

- الكسل أو قلة الدافع: قلة الدافع الشخصي أو الشعور بالتعب النفسي قد يؤدي إلى انخفاض الرغبة في ممارسة الرياضة.
- الخوف من الفشل أو الإحراج: بعض الأشخاص قد يشعرون بالخوف أو القلق من عدم قدرتهم على أداء الأنشطة البدنية والرياضة بشكل جيد، أو من السخرية في حال ارتكابهم للأخطاء.
- التوتر والاكنتاب: مشاكل نفسية مثل القلق والاكنتاب قد تؤثر على القدرة على ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

المعوقات الاجتماعية والثقافية:

- التوقعات الاجتماعية: في بعض الثقافات، قد تكون هناك ضغوط اجتماعية أو توقعات حول نوع الأنشطة التي يُسمح للأفراد بممارستها بناءً على جنسهم أو عمرهم.
- العادات والتقاليد: في بعض المجتمعات، قد تكون بعض الأنشطة البدنية والرياضة غير مقبولة اجتماعيًا، مثل ممارسة الرياضة في الأماكن العامة أو ارتداء ملابس رياضية معينة.
- قلة الدعم الاجتماعي: عدم وجود تشجيع من الأسرة أو الأصدقاء قد يؤثر على الشخص ويمنعه من ممارسة الرياضة.

المعوقات الاقتصادية:

- تكلفة الأنشطة الرياضية: قد تكون تكاليف الاشتراك في الأندية الرياضية أو شراء المعدات الرياضية عائقًا أمام الكثيرين، خاصةً إذا كانت الميزانية محدودة.
- الافتقار إلى المرافق المناسبة: في بعض الأماكن، قد يكون الوصول إلى المنشآت الرياضية الجيدة مكلفًا أو محدودًا، مما يعيق ممارسات النشاط الرياضي بشكل منتظم.

المعوقات البيئية والمكانية:

- نقص المساحات الرياضية: عدم وجود ملاعب أو مساحات رياضية في المنطقة المحيطة يمكن أن يشكل حاجزًا أمام ممارسة الرياضة.

- الظروف الجوية السيئة: الطقس الحار جدًا أو البارد أو الأمطار قد يجعل من الصعب ممارسة الرياضة في الهواء الطلق.

- التلوث البيئي: في المدن التي تعاني من تلوث الهواء، قد لا تكون ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة في الهواء الطلق آمنة.

المعوقات الزمنية:

- ضيق الوقت: الحياة المزدحمة، مثل العمل أو الدراسة أو الالتزامات الأسرية، قد تجعل من الصعب تخصيص وقت كافٍ لممارسة الرياضة.

- المواعيد غير المناسبة: قد تكون الأوقات المتاحة لممارسة الرياضة غير متوافقة مع جدول الشخص،

الدراسات السابقة

يستعرض الباحث في هذا الجزء الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية، وسوف يتم تناولها من القديم إلى الحديث كآتي:

أجرى الصلوي (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية، وسعت الدراسة إلى التحقق من صحة الفرض هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، تبعاً لمتغيرات العمر، الحالة الاجتماعية، التخصص الدراسي في المرحلة الثانوية، مكان الإقامة أثناء دراسة المرحلة الثانوية، التخصص الدراسي في الكلية، المستوى الدراسي، التحصيل الدراسي، عدد ساعات الدراسة المسجلة في الفصل، مقر الإقامة أثناء الدراسة في الكلية، نوع المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضة في المرحلة الدراسية الثانوية، مدى المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل عام، عضوية المشاركة في الأندية الرياضية، الرغبة في المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصصات عينة الدراسة في المرحلة الثانوية، وفقاً لمحور "المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختلاف مكان الإقامة أثناء الدراسة في المرحلة الثانوية لدى عينة الدراسة، وفقاً لمحور "المعوقات المرتبطة بالجوانب الدراسية للطلاب".

وهدف دراسة الزايدى (٢٠٠٩) إلى معرفة معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب جامعة طيبة واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة، بهدف التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب جامعة طيبة من خلال عدة محاور مقترحة تتمثل في (١) محور المعوقات

المرتبطة بالجوانب الإدارية داخل الجامعة (٢) محور المعوقات المرتبطة بالجوانب الدراسية للطلاب (٣) محور المعوقات المرتبطة ببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية داخل الجامعة (٤) محور المعوقات المرتبطة بالامكانيات داخل نطاق الجامعة وشملت عينة الدراسة (١٨٠) طالباً من جامعة طيبة بالمدينة المنورة ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتم تطبيقها في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٢٩ وقد جاءت النتائج بأن المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية جاءت في المرتبة الأولى بالنسبة للطلاب كما أوصى الباحث بما يلي وجود إدارة متخصصة في الجامعة للأنشطة الرياضية تهتم بفعاليات الأنشطة البدنية والرياضة بشكل عام والأنشطة الترويحية الرياضية بشكل خاص وتوفير الامكانيات المناسبة للطلاب من ملاعب رياضية وصالات مغلقة وتوفير الأدوات المناسبة للأنشطة الترويحية الرياضية .

وأجرى (Donnelly & Lambourne, 2011) دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين الأنشطة البدنية والرياضة والبدنية واللياقة والقدرات الإدراكية، والتحصيل الأكاديمي، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لعينه قوامها (١٦٠) طالب، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك آثار واضحة نتيجة ممارسة الأنشطة في تحسن اللياقة البدنية للطلاب وزيادة فعاليتهم الإدراكية وتحصيلهم الأكاديمي. وفي نفس الاتجاه أجرى (Hylok, 2011) دراسة إستهدفت الكشف عن تصورات الطلبة المراهقين حول العلاقة بين الأنشطة البدنية والرياضة والتحصيل الأكاديمي، إتبع المنهج الوصفي التحليلي وقد أجريت الدراسة على (٢٨٠) في المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين الأنشطة البدنية والرياضة والتحصيل الأكاديمي. وفي المرحلة الثانية من الدراسة، أجرى الباحث مقابلات مع مجموعة من الطلبة، أظهرت نتائج المرحلة الثانية أن هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة والتحصيل الأكاديمي، كما بينت نتائج الدراسة أن الدافعية، والدعم والمساندة، والبيئة عوامل تؤثر في نسبه ممارسة الأنشطة الرياضية.

كما هدفت دراسة بن سميشة (٢٠١٩) إلى معرفة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعي الثقافي الترويحي الرياضي والرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة ولاية تبارت، بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالدراسة التحليلية، وتم اختيار العينة بالطريقة التطبيقية العشوائية، المتمثلة في (٨٢٧) طالب وطالبة، واستخدم الباحث استبيان خاص بالوعي الثقافي الترويحي الرياضي واستبيان خاص بالرفاهية النفسية. وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية و.. النشاطات البدنية - النشاطات الترفيهية - التربية ضد المخدرات - الشباب - الجزائر.

كما هدفت دراسة حشيش (٢٠٢١) الى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الازهر، والمتمثلة في المعوقات الإدارية، والمعوقات المرتبطة بالامكانيات، والمعوقات المرتبطة بالثقافة الترويحية، والمعوقات المرتبطة بالنواحي الشخصية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واختار الباحث

عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغ عدد العينة (١٣٠) طالب وكانت أهم النتائج التغلب على المعوقات الإدارية والشخصية ووضع تصور للتغلب على هذه المعوقات.

وأجرى كلا من عاشور، وعبد الغني (٢٠٢٣) دراسة هدفت إلى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة لطلاب جامعة الباحة وإستخدام الباحثان المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة ١٢٠ طالب من طلاب الجامعة بمختلف الكليات تم اختيارهم بطريقة عشوائية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ١٤٤٢/١٤٤٣هـ، وتم إستخدام (إستبانة) كأداة للدراسة لجمع البيانات والمعلومات اللازمة من أفراد عينة الدراسة حيث يتم تحديد معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة لطلاب جامعة الباحة من وجهة نظرهم. ووفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات توصلت الدراسة إلى أن كثافة المحاضرات بالجدول الدراسي من أهم المعوقات على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة داخل الجامعة، وقلة الإمكانيات المادية والملاعب تعتبر من المعوقات التي تؤثر بشكل كبير على ممارسة الأنشطة الرياضية، وعدم إهتمام بعض أعضاء هيئة التدريس وخاصة بالكليات العلمية بالأنشطة الرياضية.

التعقيب:

ركزت بعض الدراسات على معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة الترويجية بشكل عام لدى طلاب مرحلة التعليم الجامعي كدراسة كلاً من (الصلوي ٢٠٠٦، والزايدي ٢٠٠٩، حشيش ٢٠٢١) وتمثلت تلك المعوقات في الجوانب الإدارية، الجوانب الدراسية، وبرامج الأنشطة، والمعوقات النفسية، والمعوقات المرتبطة بالإمكانيات المادية، بينما أبرزت دراسة (دونلي ٢٠١١، وهاييلوك ٢٠١١) دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة في التحصيل الأكاديمي، كما أوضحت دراسة (بن سميشة، ٢٠١٩) العلاقة بين تحقيق الوعي الثقافي الرياضي والرفاهية النفسية لدى الطلاب، وركزت دراسة كلاً من (عاشور، وعبد الغني ٢٠٢٣) على ترتيب معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة من حيث تأثيرها على طلاب الجامعة.

وجميعها تناولت المعوقات التي تواجه معوقات ممارسة الأنشطة بشكل عام، ولم يتم دراسة معوقات ممارسة السباحة، كذلك لم يتم دراسة هذه المعوقات في مرحلة التعليم ما قبل الجامعي، وقد إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في وضع لبنة دراسته، وذلك في صياغة مشكلة الدراسة بعد الإطلاع على الدراسات السابقة وكذلك استفاد منها في صياغة أسئلة الدراسة، وماتوصلت إليه الدراسات السابقة لتدعيم مقدمة الدراسة كما تمت الاستفادة منها في إعداد أداة الدراسة، وتفسير ومناقشة النتائج.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملائمة هذا المنهج لهذا النوع من الدراسات.

ثانياً مجتمع الدراسة:

هو المجتمع الذي يهدف الباحث إلى تطبيق وإجراء الدراسة عليه، ويتكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.

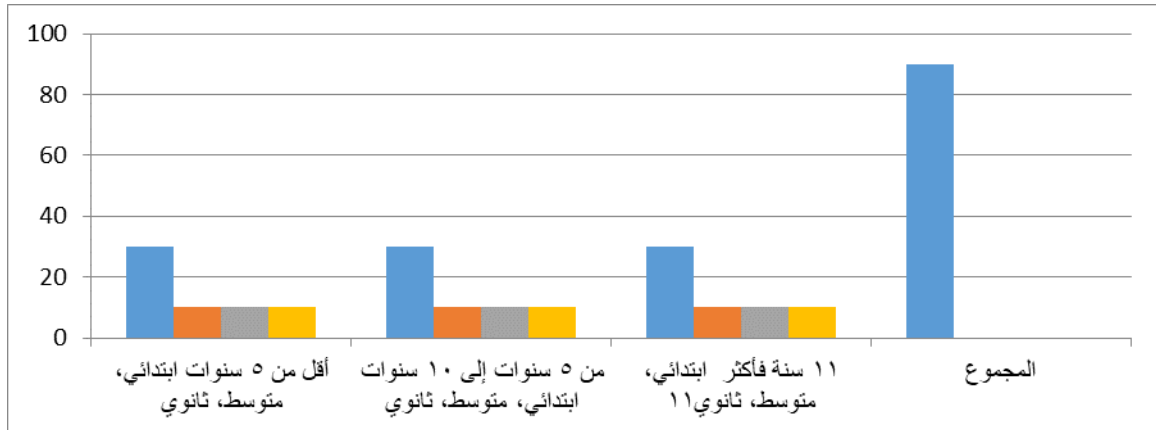
ثالثاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة مكونة من 90 معلم تربية بدنية من إدارة تعليم منطقة الباحة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل كافة المدارس بمراحلها في المنطقة.

وصف عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة والمرحلة التعليمية:

جدول (١) التكرارات والنسبة المئوية لعينة الدراسة حسب سنوات الخبرة والمرحلة التعليمية:

سنوات الخبرة	ابتدائي	متوسط	ثانوي	مج التكرارات	النسبة (%)
أقل من ٥ سنوات	١٠	١٠	١٠	٣٠	٣٣,٣%
من ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات	١٠	١٠	١٠	٣٠	٣٣,٣%
١١ سنة فأكثر	١٠	١٠	١٠	٣٠	٣٣,٣%
المجموع	٣٠	٣٠	٣٠	90	100%



شكل (١) التكرارات والنسبة المئوية لعينة الدراسة حسب سنوات الخبرة والمرحلة التعليمية:

يوضح الجدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة، حيث أن هناك (30) معلم، بنسبة (33.3%) أقل من 5 سنوات، في حين أن هناك عدد (30) معلم من 5 سنوات إلى 10 سنوات بنسبة (33.3%) من، وهناك (30) معلم بنسبة (33.3%) 11 سنة فأكثر وذلك لضمان تمثيل كافة المدارس بمراحلها في منطقة الباحة.

أداة الدراسة:

تم استخدام (إستبانه) كأداة للدراسة لجمع البيانات والمعلومات اللازمة من أفراد عينة الدراسة "معوقات ممارسة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة"

قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغير ممارسة السباحة، كما هو موضح بالإطار النظري والدراسات السابقة بالدراسة، كذلك الاطلاع على الاستبانات المختلفة التي استخدمت لقياسه؛ ومنها (عاشور، وعبد الغني ٢٠٢٣)، ودراسة (حشيش، ٢٠٢١)، ومن خلال الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة والاستبانات، تم تحديد التعريف الإجرائي لمعوقات ممارسة السباحة من وجه نظر معلمي التربية البدنية، وصياغة مفردات الاستبانه بأسلوب بسيط، وخالي من الغموض، ويناسب طبيعة العينة، وتتكون إستبانه الدراسة من جزئين أساسيين هما:

الجزء الأول: وهو عبارة عن البيانات الأولية للمعلمين عينة الدراسة

الجزء الثاني: يحتوي على المحاور والابعاد والمفردات الخاصة بمعوقات ممارسة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية.

وتكونت الاستبانه في صورته الأولية من (٣٢) عبارة موزعة على محورين أساسيين (بعدين لكل محور)، ثم تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين في تخصص علوم الرياضة والنشاط البدني؛ لتحديد مدى صحة وسلامة مفردات الاستبانه، وخلوها من الغموض، وارتباطها بالاستبانه، وملائمتها لعينة الدراسة، وقد أسفرت عن تعديل بعض المفردات وحذف بعض المفردات الاخرى، وقد اعتمد الباحث نسبة (٩٠٪) للاتفاق بين المحكمين، لتصبح الاستبانه (٢٤) مفردة، وتم تطبيق الاستبانه على عينة حساب الخصائص للتأكد من الخصائص السيكموترية، وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية، وكانت النتائج كالآتي:

التحقق من الخصائص السيكموترية لاستبانه "معوقات ممارسة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية":

صدق الأداة:

أولاً: الصدق الظاهري

لحساب الصدق تم عرض الإستبانه علي مجموعة من المحكمين المختصين في المجال ، وبلغ عددهم (١٠) محكمين (ملحق ٢)، متضمناً الهدف من الدراسة ، والتعريف النظري المعتمد لغرض إبداء آرائهم فيما يخص (مدي صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، مدي ملائمة بدائل الإجابة، إجراء ما يروونه من تعديلات على الفقرات)، وإعتماداً على آراء وملاحظات الخبراء، وبإعتماد نسبة (٩٠٪) فأكثر لغرض قبول الفقرة أو رفضها،

فضلا عن التعديل، ومدي إنتماء العبارات للإستبانة، ووضوحها وأهميتها، وعلي ضوء آراء وإقتراحات المحكمين التي أثرت الإستبانة، و أعدت بصورتها النهائية قبل توزيعها على عينة الدراسة وبذلك تكون الأداة قد حققت الصدق الظاهري.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

تحقق صدق الإتساق الداخلي: من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للإستبانة كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢) حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للإستبانة

العبارة	١	٢	العبارة	١	٢	العبارة	١	٢
١	.883**	.892**	٩	.881**	.892**	١٧	.874**	.896**
٢	.777**	.797**	١٠	.798**	.793**	١٨	.831**	.829**
٣	.797**	.772**	١١	.835**	.810**	١٩	.698**	.691**
٤	.829**	.835**	١٢	.787**	.795**	٢٠	.797**	.761**
٥	.874**	.896**	١٣	.788**	.728**	٢١	.814**	.821**
٦	.863**	.885**	١٤	.786**	.779**	٢٢	.869**	.866**
٧	.797**	.761**	١٥	.782**	.786**	٢٣	0.828**	0.826**
٨	.874**	.896**	١٦	.788**	.728**	٢٤	.813**	.819**

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين مفردات معوقات ممارسة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية، والبعد الفرعي الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للإستبانة كانت دالة عند مستوى دلالة قيمة (ر) الجدولية (٠,٠١) مما يعني التأكد من صدق الاتساق الداخلي للإستبانة.

ثبات الأداة:

قام الباحث بقياس الثبات باستخدام معامل "ألفا كرونباخ" والجدول التالي يوضح قيم معامل ألفا لكرونباخ لإستبانة معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة لطلاب جامعة الباحة من وجهة نظرهم.

جدول (٣) قيم معامل ألفا لكرونباخ إستبانة معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة لطلاب جامعة الباحة

المتوسط Mean	التباين Variance	الانحراف المعياري Std. Deviation	عدد المفردات N of Items	Cronbach's Alpha
2.581	.029	0.186	٢٤	0.83**

يتضح من خلال الجدول السابق ان معامل ألفا لكرونباخ بالنسبة لإستبانة معوقات ممارسة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظرهم وقد بلغت قيمته 0.83^{**} وهو معامل ثبات مرتفع.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث عدة أساليب إحصائية لمعالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة وهي:

١. المتوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. النسب المئوية
٤. معامل ألفا كرونباخ، (Cronbach's Alpha)

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

أولاً عرض نتائج الدراسة:

يتضح من الجدول المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، والانحرافات المعيارية، ونوع الاستجابة لمحاور، وأبعاد، وعبارات الإستبانة:

جدول (٤) المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، والانحرافات المعيارية، وإتجاه الاستجابة لأفراد عينة الدراسة

م	البعد	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	إتجاه الإستجابة
المحور الأول: معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية						
١	البعد الأول: معوقات تتعلق بالإمكانيات المادية	نقص المسابح المجهزة بشكل كافٍ يُعتبر عائقاً رئيسياً أمام تعلم وممارسة السباحة .	2.67	٨٨,٩	0.69	أوافق
٢		صعوبة توفير الأدوات والمستلزمات لتدريس السباحة مثل المايوه نظارة السباحة، لوح الطفو، الزعانف.	1.56	٨٥,٦	0.68	إلى حد ما
٣		تكاليف الاشتراك في المسابح الخاصة المرتفعة تحد من ممارسة السباحة بشكل منتظم .	٢,٥٧	٧٧,٨	0.71	أوافق
٤		قلة صيانة المسابح وخاصة تدفئة المياه بسبب نقص الموارد المالية.	2.63	٨٧,٨	0.72	أوافق
٥		المسابح المتاحة لا تقدم الفرص الكافية لطلاب المدارس لممارسة السباحة.	2.80	٩٣,٣	0.66	أوافق
٦		الانتقال الى المسابح خاصة البعيدة عن مكان الإقامة يحد من ممارسة السباحة.	1.12	٦٤,٤	0.74	لا أوافق
المتوسط العام			2.23	أوافق		
٧	البعد الثاني: معوقات تتعلق بالإمكانيات البشرية	نقص المدربين المؤهلين يُعتبر عائقاً رئيسياً أمام تعلم السباحة بشكل فعال.	2.73	٩١,١	0.70	أوافق
٨		الحالة الصحية أو نقص اللياقة البدنية لدى بعض الطلاب قد يجدون السباحة مجاهدة في البداية.	١,٣١	٦٥,٦	0.69	إلى حد ما
٩		الانشغال وضيق الوقت، والالتزامات اليومية قد تمنع البعض من تخصيص وقت لممارسة السباحة.	٢,٦٧	٨٨,٩	0.77	أوافق
١٠		الخجل أو انعدام الثقة بالنفس لدى بعض الطلاب بسبب مظهرهم أو قلة مهاراتهم تعيقهم من السباحة أمام الآخرين.	١,٢٧	٦٣,٣	0.64	إلى حد ما
١١		الاختلافات الثقافية قد تكون السباحة فيها نشاطاً غير مشجعاً، خاصة للنساء أو في بيئات مختلطة.	١,٧٣	٨٦,٧	0.71	إلى حد ما
١٢		قلة الدعم أو التحفيز وعدم وجود أشخاص يشجعون الطالب أو يرافقونه في السباحة يكون عائقاً في ممارسة السباحة.	١,٢٢	٦١,١	0.75	لا أوافق
المتوسط العام			1.82	إلى حد ما		
المحور الثاني: كيفية مواجهة معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية:						
١٣	البعد الأول: مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانيات المادية	توفير مسابح تعليمية مجهزة بشكل جيد يمكن أن يحسن تجربة تعلم السباحة.	2.83	٩٤,٤	0.69	أوافق
١٤		توفير الأدوات الأساسية لتعليم السباحة من العلامات التجارية ذات الأسعار المعقولة يعد جزءاً أساسياً من تحسين ممارسة السباحة.	1.58	٧٨,٩	0.89	إلى حد ما
١٥		خفض تكاليف دروس السباحة لتشجيع مشاركة الطلاب في دورات تعليم السباحة.	2.77	٩٢,٢	0.73	أوافق
١٦		توفير الموارد المالية للصيانة اللازمة للمساح وجهازيتها يتيح ممارسة السباحة في أي وقت.	٢,٤٠	٨٠,٠	0.69	أوافق

د. باسم سعيد محمد عبد الغني: معوقات ممارسة رياضة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.

م	البعد	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	إتجاه الإستجابة
١٧		البحث عن المسابح العامة أو المراكز المجتمعية التي تقدم خدمات منخفضة التكلفة والتي تقدم الفرص الكافية للطلاب لممارسة السباحة.	1.67	٨٣,٣	0.75	إلى حد ما
١٨		الاستفادة من الدروس الجماعية التي تكون أرخص من الدروس الفردية لتوفير فرص أكثر لتعلم السباحة للطلاب.	٢,٠٧	٦٨,٩	0.92	أوافق
المتوسط العام			٢,٢٢	أوافق		
١٩	البعد الثاني: معوقات الممارسة البدنية المتعلقة بالإمكانيات	التعاون مع الاتحادات الرياضية والجهات المختصة لتوفير مدرّبين مؤهلين، وعقد شراكات مع أكاديميات السباحة لتطوير مستوى التدريب.	2.90	٩٦,٧	0.79	أوافق
٢٠		ممارسة تمارين تقوية الجسم لزيادة اللياقة البدنية، ومواجهة الخوف من خلال التعرض التدريجي للماء والاستعانة بمدرّبين محترفين.	1.62	٨١,١	0.72	إلى حد ما
٢١		جدولة وقت السباحة كجزء من الروتين الأسبوعي، وتقليل مدة جلسة السباحة، والاستفادة من عطلات نهاية الأسبوع.	1.93	٦٤,٤	0.74	أوافق
٢٢		اختيار أوقات وأماكن تناسب الخصوصية لتجنب الشعور بالحجل.	0.91	٦١,١	0.69	لاأوافق
٢٣		توعية المجتمع بأهمية تعلم السباحة كمهارة حياتية، ودعم الأنشطة الصيفية وبرامج السباحة المجتمعية.	٢,٨٧	٩٥,٦	0.73	أوافق
٢٤		توفير بيئة تعليمية محفزة، وتقديم حوافز مادية ومعنوية لجذب الطلاب لتعلم وممارسة السباحة.	1.71	٨٥,٦	0.74	إلى حد ما
المتوسط العام			١,٩٩	إلى حد ما		

ثانيًا مناقشة نتائج الدراسة:

نتائج الإجابة عن السؤال الأول ومناقشتها وتفسيرها:

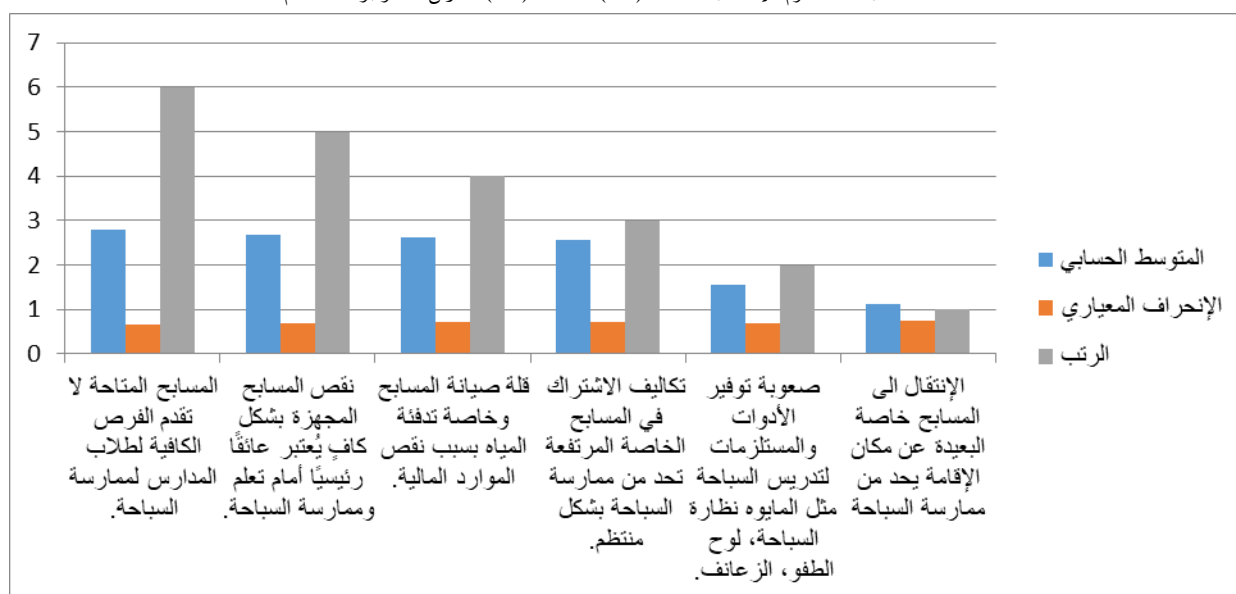
للإجابة عن السؤال الأول الذي نص على "ما معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة؟" تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة وفقًا لمستوى تقييم معامل "ألفا-كرونباخ" الثلاثي، كما هو موضح في الجدولين (٥)، (٦).

البُعد الأول: معوقات تتعلق بالإمكانيات المادية

جدول (٥) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة للبُعد الأول "معوقات

تتعلق بالإمكانيات المادية"

الرتبة	م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الاستجابة
1	٥	المسابح المتاحة لا تقدم الفرص الكافية لطلاب المدارس لممارسة السباحة.	2.80	0.66	أوافق
2	١	نقص المسابح المجهزة بشكل كافٍ يُعتبر عائقًا رئيسيًا أمام تعلم وممارسة السباحة.	2.67	0.69	أوافق
3	٤	قلة صيانة المسابح وخاصة تدفئة المياه بسبب نقص الموارد المالية.	2.63	0.72	أوافق
4	٣	تكاليف الاشتراك في المسابح الخاصة المرتفعة تحد من ممارسة السباحة بشكل منتظم .	٢,٥٧	0.71	أوافق
5	٢	صعوبة توفير الأدوات والمستلزمات لتدريس السباحة مثل المايوه نظارة السباحة، لوح الطفو، الزعانف.	1.56	0.68	إلى حد ما
6	٦	الانتقال الى المسابح خاصة البعيدة عن مكان الإقامة يحد من ممارسة السباحة	1.12	0.74	لا أوافق
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام			2.23	0,702	أوافق



شكل (٢) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة للبعد الأول "معوقات تتعلق بالإمكانات المادية"

يتضح من الجدول (٥) مايلي:

- جاءت إستجابات أفراد عينة الدراسة بمتوسط عام على فقرات تطبيق البعد الأول بمتوسط (٢,٢٣) وهذا المتوسط يشير إلى درجة أوافق.
- وتراوحت قيم إستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الأول (معوقات تتعلق بالإمكانات المادية) من (١,١٢) إلى (٢,٨٠) من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وهي متوسطات تشير إلى موافقتهم على عبارات هذا البعد.
- كما احتلت العبارة رقم (٥) المرتبة الأولى وهي "المسابح المتاحة لا تقدم الفرص الكافية لطلاب المدارس لممارسة السباحة" بمتوسط حسابي (٢,٨٠)، وانحراف معياري (٠,٦٦)، بينما احتلت العبارة رقم (٦) وهي "الانتقال الى المسابح خاصة البعيدة عن مكان الإقامة يحد من ممارسة السباحة" المرتبة الأخيرة، من المعوقات الذاتية، بمتوسط حسابي (١,١٢)، وانحراف معياري (٠,٧٤).

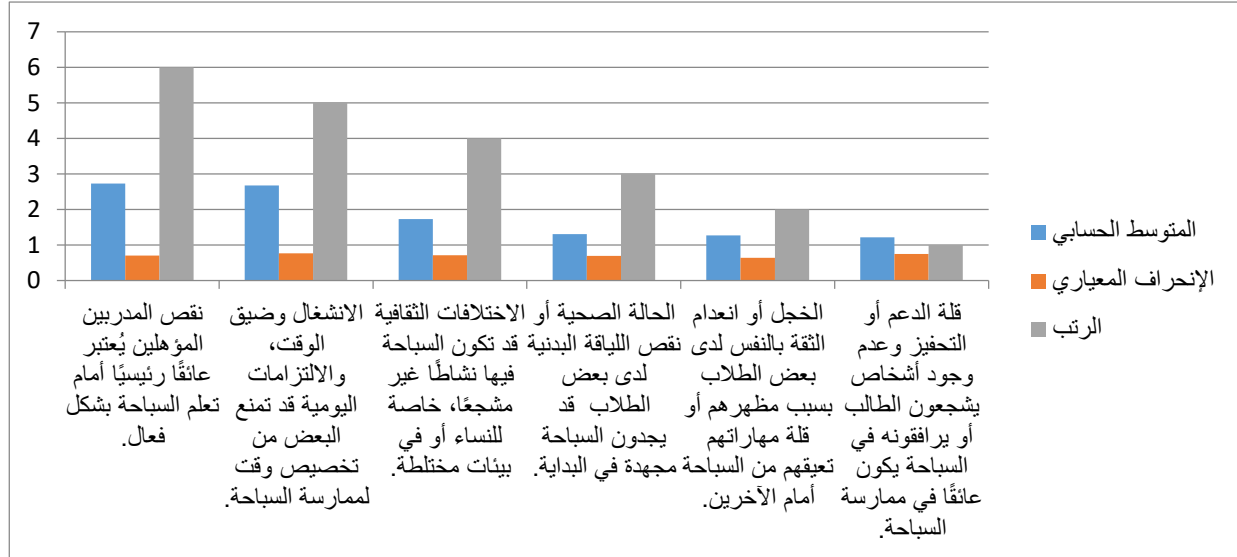
البعد الثاني: معوقات تتعلق بالإمكانات البشرية:

جدول (٦) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة للبعد الثاني "معوقات تتعلق بالإمكانات البشرية"

الرتبة	م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الاستجابة
1	٧	نقص المدرسين المؤهلين يُعتبر عائقاً رئيسياً أمام تعلم السباحة بشكل فعال.	2.73	0.70	أوافق
2	٩	الانشغال وضيق الوقت، والالتزامات اليومية قد تمنع البعض من تخصيص وقت لممارسة السباحة.	٢,٦٧	0.77	أوافق
3	١١	الاختلافات الثقافية قد تكون السباحة فيها نشاطاً غير مشجعاً، خاصة للنساء أو في بيئات مختلطة.	١,٧٣	0.71	إلى حد ما

د. باسم سعيد محمد عبد الغني: معوقات ممارسة رياضة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.

الرتبة	م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الاستجابة
4	٨	الحالة الصحية أو نقص اللياقة البدنية لدى بعض الطلاب قد يحدون السباحة مجهدة في البداية.	١,٣١	0.69	إلى حد ما
5	١٠	الخجل أو انعدام الثقة بالنفس لدى بعض الطلاب بسبب مظهرهم أو قلة مهاراتهم تعيقهم من السباحة أمام الآخرين.	١,٢٧	0.64	إلى حد ما
6	١٢	قلة الدعم أو التحفيز وعدم وجود أشخاص يشجعون الطالب أو يرافقونه في السباحة يكون عائقاً في ممارسة السباحة.	١,٢٢	0.75	لا أوافق
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام					
			1.82	0.71	إلى حد ما



شكل (٣) للبعد الثاني "معوقات تتعلق بالإمكانات البشرية"

يتضح من الجدول (٦) مايلي:

- جاءت إستجابات أفراد عينة الدراسة بمتوسط عام على فقرات تطبيق البعد الثاني بمتوسط (١,٨٢) وهذا المتوسط يشير إلى درجة إلى حد ما.
- وتراوحت قيم إستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الثاني (معوقات تتعلق بالإمكانات البشرية) من (١,٢٢) إلى (٢,٧٣) من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وهي متوسطات تشير إلى موافقتهم على عبارات هذا البعد.
- كما احتلت العبارة رقم (٧) المرتبة الأولى وهي "نقص المدربين المؤهلين يُعتبر عائقاً رئيسياً أمام تعلم السباحة بشكل فعال" بمتوسط حسابي (٢,٧٣)، وانحراف معياري (٠,٧٠)، بينما احتلت العبارة رقم (١٢) وهي "قلة الدعم أو التحفيز وعدم وجود أشخاص يشجعون الطالب أو يرافقونه في السباحة يكون عائقاً في ممارسة السباحة" المرتبة الأخيرة، من المعوقات الذاتية، بمتوسط حسابي (١,٢٢)، وانحراف معياري (٠,٧٥).

بناءً على ما سبق فقد لخص الباحث نتائج ما توصلت إليه دراسته للمحور الأول "معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية" في النقاط التالية:

البُعد الأول: معوقات تتعلق بالإمكانات المادية

أظهرت النتائج أن المعوقات المتعلقة بالإمكانات المادية هي الأبرز بالنسبة لمعلمي التربية البدنية، وهذا يشمل قلة المسابح المجهزة بشكل جيد، صعوبة توفير الأدوات الأساسية، وارتفاع تكاليف الاشتراك في المسابح الخاصة.

تحليل أسباب المعوقات:

• نقص المسابح المجهزة:

هذا يشير إلى مشكلة في البنية التحتية الرياضية، حيث أن قلة المسابح أو عدم توفرها بالشكل الذي يلبي احتياجات الطلاب يعوق تعلم السباحة. تعتبر السباحة رياضة تتطلب بيئة خاصة، والمسابح غير المجهزة قد لا توفر بيئة آمنة أو تعليمية فعالة.

• الأدوات والمستلزمات:

أدوات مثل المايوه، نظارات السباحة، ألواح الطفو، وغيرها تعتبر ضرورية لتعليم السباحة بشكل سليم. في حالة عدم توفر هذه الأدوات أو ارتفاع تكاليفها، سيجد المعلمون صعوبة في توفير تجربة تعليمية شاملة للطلاب.

• ارتفاع التكاليف:

تكاليف الاشتراك في المسابح الخاصة قد تمنع العديد من الطلاب من المشاركة بشكل منتظم في السباحة. تكلفة الدروس الخاصة تعتبر عبئًا إضافيًا على الأسر، خاصة في المجتمعات ذات الدخل المحدود. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (الزاوي ٢٠٠٩)، (Gómez-Lopez 2010)، (أبيش، سمير ٢٠١٨) من أن عدم توافر الإمكانات المادية بالشكل المناسب تؤدي إلى قلة وعدم إقبال الطلاب على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة والترويحية بشكل عام، وماتؤكدته نتائج الدراسة الحالية في تأثير الامكانيات المادية على ممارسة السباحة.

البُعد الثاني: معوقات تتعلق بالإمكانات البشرية

تتمثل المعوقات البشرية في نقص المدربين المؤهلين، الحالة الصحية أو نقص اللياقة البدنية لبعض الطلاب، والانشغال وضيق الوقت، بالإضافة إلى عوامل نفسية مثل الخجل.

تحليل الأسباب:

• نقص المدربين المؤهلين:

يشير إلى أن هناك نقصًا في المدربين المحترفين القادرين على تدريس السباحة بشكل فعال. هذا يؤثر على جودة التعليم ويقلل من كفاءة التدريب.

● الصحة واللياقة البدنية:

لا يمتلك بعض الطلاب لياقة بدنية كافية للمشاركة في دروس السباحة من البداية، مما يتطلب تدريباً إضافياً لتطوير القدرة البدنية.

● الخجل أو انعدام الثقة بالنفس:

بعض الطلاب يشعرون بالخجل أو القلق عند السباحة أمام الآخرين، وهذا قد يمنعهم من المشاركة الفعالة في الأنشطة.

وذلك يتفق مع دراسة كلاً من، (الزايدي، ٢٠٠٩)، (صفوت حشيش، ٢٠٢١)، والتي أشارت أن المعوقات التي تتعلق بالإمكانات البشرية من المعوقات الهامة التي تواجه الطلاب في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة الترويحية بالشكل المناسب.

وبذلك قد تحقق الهدف الأول من الدراسة والذي ينص على "التعرف على معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة" وترتيب هذه المعوقات وتحليل وتفسير أسباب وجودها.

نتائج الإجابة عن السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيرها:

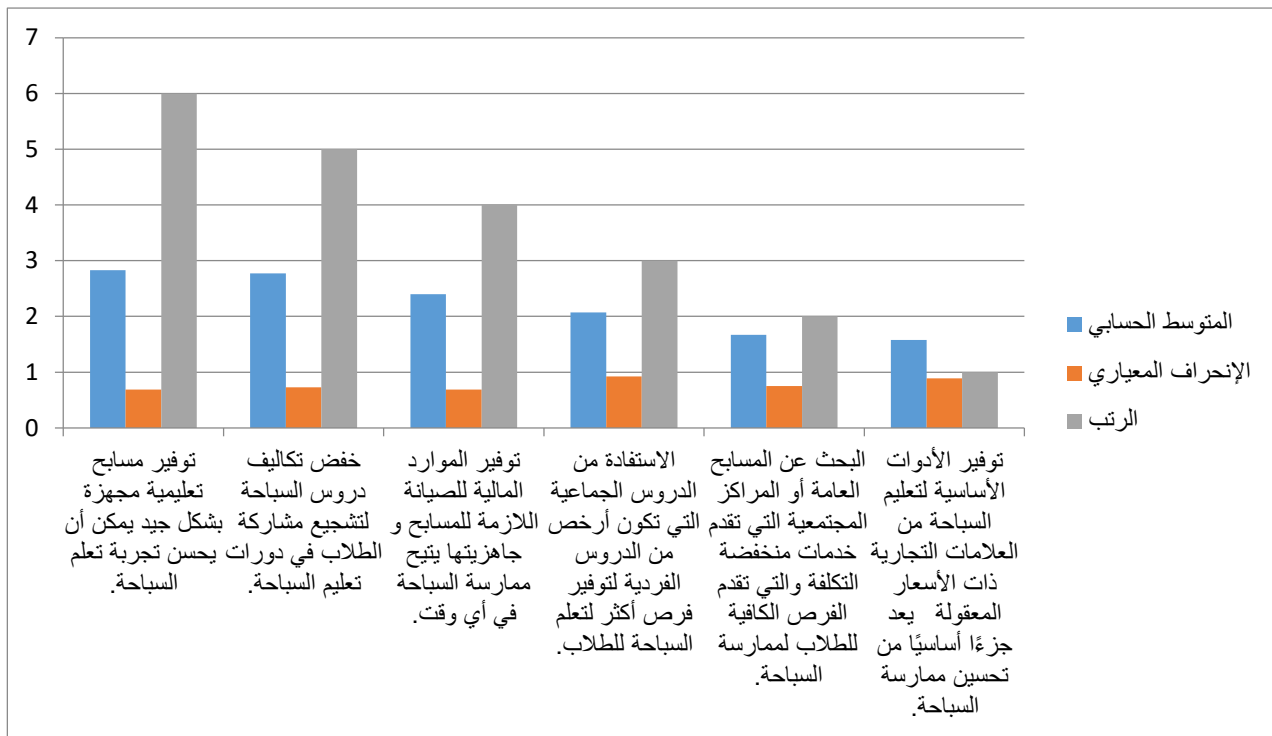
للإجابة عن السؤال الثاني الذي نص على "ما كيفية مواجهة معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة؟" تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمستوى تقييم معامل "ألفا-كرونباخ" الثلاثي، كما هو موضح في الجدولين (٧)، (٨)

البُعد الأول: مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات المادية:

جدول (٧) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة للبعد الأول "مواجهة

المعوقات المتعلقة بالإمكانات المادية"

الرتبة	م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الاستجابة
1	١٣	توفير مساح تعليمية مجهزة بشكل جيد يمكن أن يحسن تجربة تعلم السباحة.	2.83	0.69	أوافق
2	١٥	خفض تكاليف دروس السباحة لتشجيع مشاركة الطلاب في دورات تعليم السباحة.	2.77	0.73	أوافق
3	١٦	توفير الموارد المالية للصيانة اللازمة للمساح وجهازيتها يتيح ممارسة السباحة في أي وقت.	٢,٤٠	0.69	أوافق
4	١٨	الاستفادة من الدروس الجماعية التي تكون أرخص من الدروس الفردية لتوفير فرص أكثر لتعلم السباحة للطلاب.	٢,٠٧	0.92	أوافق
5	١٧	البحث عن المساح العامة أو المراكز المجتمعية التي تقدم خدمات منخفضة التكلفة والتي تقدم الفرص الكافية للطلاب لممارسة السباحة.	1.67	0.75	إلى حد ما
6	١٤	توفير الأدوات الأساسية لتعليم السباحة من العلامات التجارية ذات الأسعار المعقولة يعد جزءاً أساسياً من تحسين ممارسة السباحة.	1.58	0.89	إلى حد ما
		المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام	2.22	0,778	أوافق



شكل (٤) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة للبعد الأول "مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات المادية"

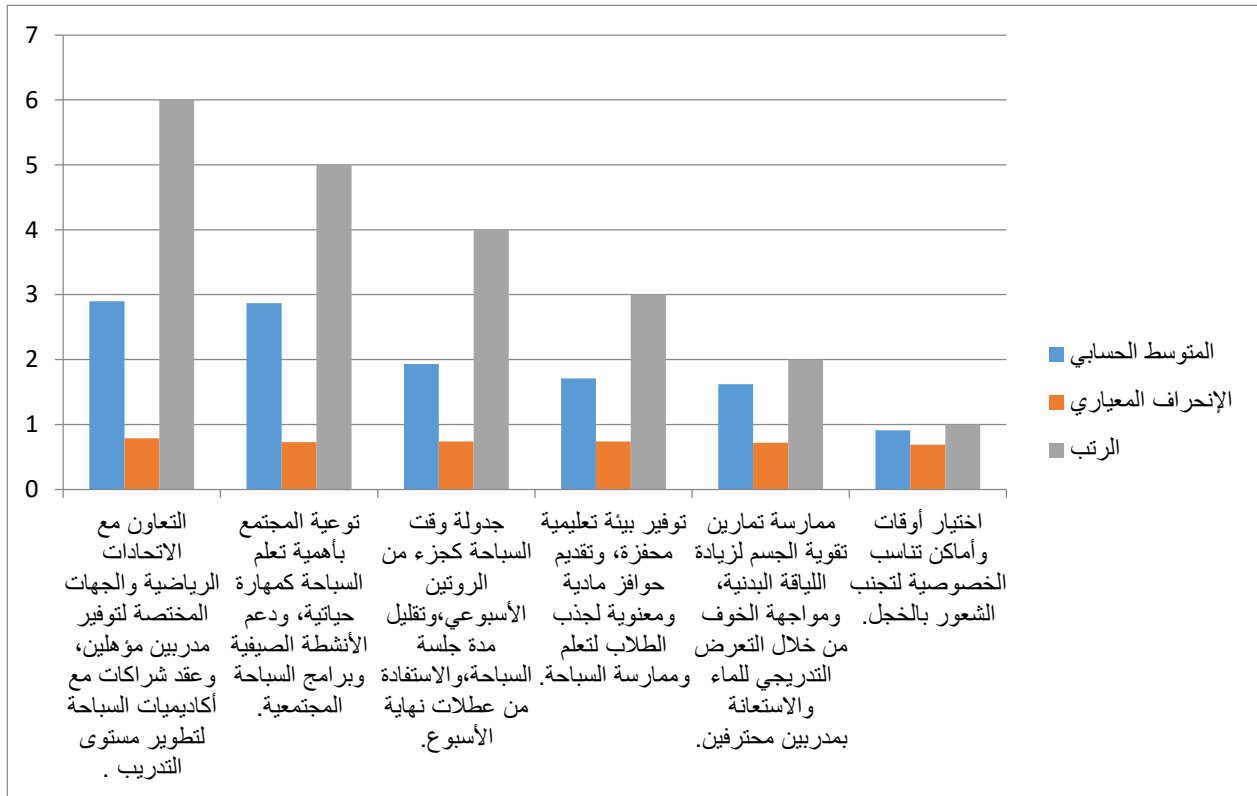
يتضح من الجدول (٧) مايلي:

- جاءت إستجابات أفراد عينة الدراسة بمتوسط عام على فقرات تطبيق البعد الأول بمتوسط (٢,٢٢) وهذا المتوسط يشير إلى درجة أوافق.
- وتراوح قيم إستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الأول (مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات المادية) من (١,٥٨) إلى (٢,٨٣) من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وهي متوسطات تشير إلى موافقتهم على عبارات هذا البعد.
- كما احتلت العبارة رقم (١٣) المرتبة الأولى وهي "توفير مسابح تعليمية مجهزة بشكل جيد يمكن أن يحسن تجربة تعلم السباحة" بمتوسط حسابي (٢,٨٣)، وانحراف معياري (٠,٩٢)، بينما احتلت العبارة رقم (١٤) وهي "توفير الأدوات الأساسية لتعليم السباحة من العلامات التجارية ذات الأسعار المعقولة يعد جزءاً أساسياً من تحسين ممارسة السباحة" المرتبة الأخيرة، من المعوقات الذاتية، بمتوسط حسابي (١,٥٨)، وانحراف معياري (٠,٨٩).

البُعد الثاني: مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات البشرية:

جدول (٨) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة للبُعد الثاني "مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات البشرية"

الرتبة	م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الاستجابة
1	١٩	التعاون مع الاتحادات الرياضية والجهات المختصة لتوفير مدربين مؤهلين، وعقد شراكات مع أكاديميات السباحة لتطوير مستوى التدريب.	2.90	0.79	أوافق
2	٢٣	توعية المجتمع بأهمية تعلم السباحة كمهارة حياتية، ودعم الأنشطة الصيفية وبرامج السباحة المجتمعية.	٢,٨٧	0.73	أوافق
3	٢١	جدولة وقت السباحة كجزء من الروتين الأسبوعي، وتقليل مدة جلسة السباحة، والاستفادة من عطلات نهاية الأسبوع.	1.93	0.74	أوافق
4	٢٤	توفير بيئة تعليمية محفزة، وتقديم حوافز مادية ومعنوية لجذب الطلاب لتعلم وممارسة السباحة.	1.71	0.74	إلى حد ما
5	٢٠	ممارسة تمارين تقوية الجسم لزيادة اللياقة البدنية، ومواجهة الخوف من خلال التعرض التدريجي للماء والاستعانة بمدربين محترفين.	1.62	0.72	إلى حد ما
6	٢٢	اختيار أوقات وأماكن تناسب الخصوصية لتجنب الشعور بالخجل.	0.91	0.69	لاأوافق
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام			1.99	0,735	إلى حد ما



شكل (٥) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ورتب المفردات، واتجاه الإستجابات لأفراد عينة الدراسة للبُعد الثاني "مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات البشرية"

• يتضح من الجدول (٨) مايلي:

• جاءت إستجابات أفراد عينة الدراسة بمتوسط عام على فقرات تطبيق البعد الثاني بمتوسط (١,٩٩) وهذا المتوسط يشير إلى درجة إلى حد ما.

- وتراوحت قيم إستجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات البعد الثاني (مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات البشرية) من (٠,٩١) إلى (٢,٩٠) من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة وهي متوسطات تشير إلى موافقتهم على عبارات هذا البعد.
- كما احتلت العبارة رقم (١٩) المرتبة الأولى وهي " التعاون مع الاتحادات الرياضية والجهات المختصة لتوفير مدربين مؤهلين، وعقد شراكات مع أكاديميات السباحة لتطوير مستوى التدريب " بمتوسط حسابي (٢,٩٠)، وانحراف معياري (٠,٧٩)، بينما احتلت العبارة رقم (٢٢) وهي " اختيار أوقات وأماكن تناسب الخصوصية لتجنب الشعور بالخجل." المرتبة الأخيرة، من المعوقات الذاتية، بمتوسط حسابي (٠,٩١)، وانحراف معياري (٠,٦٩).

بناءً على ما سبق فقد لخص الباحث نتائج ما توصلت إليه دراسته للمحور الثاني " كيفية مواجهة معوقات ممارسة السباحة من وجهة نظر معلمي التربية البدنية" في النقاط التالية:

البعد الأول: مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات المادية

ويتم ذلك من خلال توفير مساح مجهزة بشكل جيد، تخفيض تكاليف الدروس، والبحث عن موارد مالية لدعم صيانة المساح، يمكن التغلب على بعض المعوقات المادية. الاستثمار في المساح العامة، وتوفير المعدات بأسعار معقولة يمكن أن يساعد بشكل كبير.

اقتراحات التحسين:

- تحسين الاستثمار في البنية التحتية:

الحكومة أو المؤسسات التعليمية يمكنها زيادة استثماراتها في المساح التعليمية المجهزة بمرافق مناسبة.

- توفير معدات منخفضة التكلفة:

يمكن توفير معدات السباحة الأساسية بأسعار معقولة من خلال شراكات مع الموردين المحليين أو تنظيم حملات لتقليل التكاليف.

- دعم الدروس المجانية أو منخفضة التكلفة:

يمكن تنظيم دورات مجانية أو منخفضة التكلفة في المساح العامة لتشجيع الطلاب على المشاركة. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (عاشور، وعبد الغني ٢٠٢٣)، (أريج، عقران ٢٠٢٠)، و (كورتيس، وآخرون ٢٠١٧ Cortés&all) حيث يرون أن مواجهة المعوقات المرتبطة بالجوانب المادية جاءت في المرتبة الأولى والتي تساعد على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة التي تعتبر أنشطة مكملية للعملية التعليمية.

البُعد الثاني: مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات البشرية

وذلك بالتعاون مع الاتحادات الرياضية لتوفير مدربين محترفين هو الحل الأكثر توافقًا في مواجهة نقص المدربين. التدريب المستمر وتقديم شراكات مع أكاديميات السباحة يمكن أن يحسن من مستوى التدريب. وكذلك دعم البرامج المجتمعية والتوعوية: ليتم توعية المجتمع بأهمية السباحة كمهارة حياتية تعد فكرة ممتازة لزيادة المشاركة المجتمعية في الرياضة. من خلال دعم البرامج الصيفية والأنشطة المجتمعية، ويمكن الوصول إلى عدد أكبر من الطلاب وأولياء الأمور.

اقتراحات التحسين:

• زيادة تأهيل المدربين:

من خلال التعاون مع أكاديميات السباحة والاتحادات الرياضية لتوفير تدريب مستمر للمدربين وتأهيلهم لتقديم دروس أكثر فاعلية.

• برامج تعزيز اللياقة البدنية:

يمكن دمج تمارين تقوية الجسم وزيادة اللياقة البدنية في المناهج الرياضية لتحسين مستوى الطلاب البدني وبالتالي تسهيل تعلم السباحة.

• أنشطة تعزز الثقة بالنفس:

توفير بيئات تعليمية تدعم الثقة بالنفس، مثل توفير دروس خاصة أو جلسات تدريجية لتخفيف الخوف من الماء، واختيار أوقات خاصة للطلاب الذين يشعرون بالخجل.

وذلك يتفق مع رأي كلا من دراسة (الشربيني، وآخرون ٢٠٢٤)، (جمال سوندي ٢٠٢٢)، (بن سميشة، العيد ٢٠١٨) من أن مواجهة المعوقات المتعلقة بالإمكانات البشرية وخاصة العوامل النفسية والبدنية تؤدي إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة بشكل عام وبممارسة السباحة بشكل خاص.

وبناء على النتائج السابقة، يمكن القول إن تطوير السباحة كممارسة رياضية يعتمد بشكل كبير على تحسين البنية التحتية وتوفير الدعم المناسب من حيث الأدوات والمستلزمات. كما أن توفير مدربين مؤهلين ودعم اللياقة البدنية للطلاب يعزز من فعاليتها. في النهاية، تحتاج هذه المعوقات إلى تعاون بين المؤسسات التعليمية، الرياضية، والمجتمعية لتحقيق بيئة تعليمية صحية ومحفزة.

التوصيات:

١. توفير بيئة آمنة: التأكد من أن المرافق السباحة آمنة وتلبي المعايير الصحية والأمان.
٢. التدريب الفردي: تقديم دروسًا فردية أو جماعية محدودة العدد لضمان تلقي الطلاب اهتمامًا فرديًا.

٣. توفير أدوات ملائمة: توفير أدوات السباحة المناسبة لضمان راحة وسهولة الاستخدام.
٤. التعاون مع الأهل: تحفيز التفاعل مع أولياء الأمور لفهم مخاوفهم والعمل سوياً على تخطي العقبات.
٥. تقديم دورات توعوية لأولياء الأمور حول أهمية وفوائد ممارسة السباحة وكيفية دعم أبنائهم في تحسين مهاراتهم.
٦. تعزيز الثقة بالنفس: تقديم أنشطة تعزز الثقة بالنفس وتشجع الطلاب على التحلي بروح المبادرة.
٧. التكامل مع المناهج الدراسية: ربط دروس السباحة بالمناهج الدراسية لتعزيز التعلم الشامل والتقييم.
٨. الترويج للمشاركة: حث الطلاب على المشاركة في الأنشطة المائية بشكل منتظم لتحقيق التحسين التدريجي.

المقترحات البحثية:

١. تقييم مستوى الوعي: دراسة مستوى الوعي بأهمية ممارسة السباحة في منطقة الباحة، وتحليل التحديات الثقافية والاجتماعية التي تؤثر على تلقي الدعم لهذه النشاطات.
٢. تأثير البنية التحتية: تحليل البنية التحتية المتاحة لممارسة السباحة في منطقة الباحة وتقدير مدى تأثيرها على إشراك الطلاب.
٣. دراسة تحديات النقل: استكشاف تحديات النقل التي قد تمنع الطلاب من الوصول إلى مرافق السباحة وتقديم حلاً لها.
٤. فحص الإمكانيات التمويلية: تحليل مدى تأثير التمويل على إمكانية توفير دورات تعليمية ومعدات سباحة عالية الجودة.
٥. دراسة أساليب التعليم: فحص فعالية أساليب التعليم المستخدمة في تعليم مهارات السباحة واقتراح تحسينات فعّالة.
٦. تأثير التفاعل مع الأهل: دراسة تأثير التفاعل مع أولياء الأمور على تعزيز ممارسة السباحة وتشجيع الطلاب.
٧. مراقبة تطور المهارات: تطوير نظام لمراقبة تطور مهارات السباحة لدى الطلاب وتقييم فعالية البرامج التدريبية.
٨. استخدام التكنولوجيا في التدريب: دراسة كيف يمكن استخدام التكنولوجيا مثل الفيديوهات التعليمية وتطبيقات الهواتف الذكية لتعزيز عمليات التعلم.

٩. تحليل التحديات الجسدية: فحص التحديات الجسدية التي قد يواجهها الطلاب ذوو الإعاقة وتقديم توجيهات لتحسين ممارسة السباحة لهم.

١٠. التحقيق في تأثير الرياضة المائية على التنمية الشخصية: دراسة تأثير ممارسة السباحة على جوانب التنمية الشخصية للطلاب، مثل التحسين في التفكير الإيجابي والثقة بالنفس.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع العربية:

- أبيش، سمير. (٢٠١٨) "معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي داخل المؤسسات التعليمية." مجلة التميز لعلوم الرياضة (٤٤ - ٢٩ - ٤٤)
- أريج أحمد سعيد آل عقران. (٢٠٢٠). ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. 137-163, (12),
- الزايدي، عبد الكريم بن معزي، عبد الجواد، عبد الرحمن عارف. (٢٠٠٩). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب جامعة طيبة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة طيبة، المدينة المنورة.
- الشريبي، احمد محمد عاطف الشيراوي. (٢٠٢٤). معوقات انتشار ممارسة رياضة التجديف ببعض محافظات جمهورية مصر العربية. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة*.
- الصلوي، عبد الإله بن أحمد (٢٠٠٦) معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير الآداب في التربية البدنية، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- الفحل، ح.ع.م (٢٠٢١) أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة في مواجهة مخاطر التقنية الحديثة للأطفال. *مجلة النيل للعلوم التربوية*. 56-63, (1), 2,
- بن سميشة، العيد. (٢٠١٨). تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الأمن النفسي وجودة الحياة لدى كبار السن بولاية تيارت. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*. 101-107, (2), 4,
- جمال سوندي يخلف. (٢٠٢٢). معوقات مشاركة الفتاة عن ممارسة رياضة السباحة من وجهة نظر طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس. *مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة*. 22-30, (33),
- حشيش & صفوت. (٢٠٢١). معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الازهر. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*. 72-104, (049), 49,
- زموري بلقاسم. (٢٠٢١). أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطلاب الجامعيين خلال أوقات الفراغ— دراسة نظرية. (2) 14, مجلة الواحات للبحوث والدراسات

عاشور، ي. ا. م.، ياسر السيد محمد & سعيد محمد عبد الغني. (٢٠٢٣). معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة لطلاب جامعة الباحة من وجهة نظرهم. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. جامعة حلوان. 491-505, 98(1),

عبد الله حسين اللامي. (٢٠١٠). أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة القادسية. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*. 10(3),

عمر، ع.، عبد العزيز عبد الحميد. (٢٠٠٦). المعوقات الفنية التي تواجه مدربي سباحة المسافات القصيرة بجمهورية مصر العربية وطرق مواجهتها. *المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية*. 21-55, 9(9),

نور، م. م. أ.، مصطفى محمد أحمد، المنجودي، عادل علي عباس، عبد المجيد & أحمد عبد المجيد خلف. (٢٠٢١). فاعلية بعض الأنشطة البدنية والرياضة الصيفية علي تحسين بعض القدرات التوافقية وتأثيرها في

تعديل السلوك لدي الشباب بمحافظة الإسكندرية. *مجلة علوم الرياضة*. 107-127, 34(9),

المصادر والمراجع الأجنبية والعربية المترجمة للإنجليزية:

Cortés, A. S., Correa-Díaz, A. M., Benjumea-Arias, M. L., Valencia-Arias, A., & Bran-Piedrahita, L. (2017). Motivational factors and effects associated with physical-sport practice in undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 811-815.

Gómez-López, M., Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 374.

. Moeed Alruwaili, F., & Hamoud Alhablani, M. (2017). Problems of implementing practical activities in the science course for the primary grades from the teachers' point of view A complementary requirement for obtaining a master's degree in curriculum and teaching methods. *Journal of Faculty of Education-Assiut University*, 33(2.2), 504-538.

Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine*, 52, S36-S42.

Hylok, M. J. (2011). *Exploring student perceptions to explain the relationship between physical activity and academic achievement in adolescents: A mixed methods study*. The University of Nebraska-Lincoln.

Lauren Bedowsky. Swimming: Health Benefits, How to Get Started, and How to Get Better. Retrieved April 10, 2024 <https://www.everydayhealth.com/fitness/swimming-health-benefits-how-to-get-started-and-how-to-get-better/>

د. باسم سعيد محمد عبد الغني: معوقات ممارسة رياضة السباحة وكيفية مواجهتها من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة.

Gillian Levy. The Health Benefits of Swimming + Swimming Workouts to Try.
Retrieved July 25, 2024. <https://draxe.com/fitness/benefits-of-swimming/>

Nicole M. LaMarco. How to Start Swimming for Exercise. Retrieved May 05, 2024.
<https://www.verywellfit.com/swimming-for-beginners-weight-loss-advice-3496001>



p-ISSN: 1652 – 7189 e-ISSN: 1658 – 7472

Volume No.: 11 Issue No.: 43 .. April– June 2025

Albaha University Journal of Human Sciences

Periodical - Academic - Refereed

Published by Albaha University

017 7223212 دار المنار للطباعة

Email: buj@bu.edu.sa

<https://portal.bu.edu.sa/ar/web/bujhs>