

أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على الظهر والبطن ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

د. جمال شاكر محمود د. محمود حسني الأطرش أ. نجود معز فايق حمادنة

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى اثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك للملائمة لفرضيات الدراسة، وتكونت عينة ومجتمع الدراسة من (٤٠) طالبة مقسمة الى مجموعتين تجريبية (٢٠) طالبة وضابطة (٢٠) طالبة، تم إجراء الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث تضمنت مدة إجراء الدراسة ثمانية أسابيع مشتملة على (٣) وحدات تعليمية أسبوعيا واستغرقت الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة بواقع (٢٤) وحدة تعليمية، واستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية باستخدام (SPSS)، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبارات لمجموعتين مستقلين، اختبارات الأزواج .

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الاداء المهاري في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية وله أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة حيث أثر على تعلم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والظهر وكان لها دور فعال في تخفيض درجة الخوف من الماء. وقد أوصت الباحثة بعدة توصيات منها استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح عند تعليم سباحة الزحف على البطن والظهر، واستخدام الطريقة الجزئية عند تعليم مهارات رياضة السباحة للمبتدئين الذين يعانون من الخوف من الماء، وضرورة التركيز على التخلص من الخوف لدى المتعلمين في بداية أي عملية لتعلم السباحة، وضرورة اهتمام المدرسين بالإعداد النفسي المناسب خلال مراحل تعليم السباحة المختلفة، وإجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على اسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية والقدرات الحركية .

مقدمة الدراسة :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة مجالات الحياة المختلفة والمتنوعة، ويعد المجال الرياضي من المجالات التي تطورت بشكل كبير، حيث يساهم هذا التطور بتحقيق الانجازات الكبيرة لمختلف الفعاليات الرياضية، وهذه الانجازات لم تأت من فراغ أو وليد الصدفة، وإنما تحدث بفعل قدرة الباحثين والمتخصصين في المجال الأكاديمي والتطبيقي على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم في هذه الفعاليات وخاصة في عالم السباحة.

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير معمم في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات، ومنها عملية تعلم السباحة (الطائي، ٢٠١٢).

وقد أشار الصميدغي (٢٠٠٦) أن المهارات الحركية هي جوهر أداء أي نشاط رياضي، واكتسابها هو الهدف العام في التربية البدنية، وأن هذا الهدف لا يقتصر عن طريق القراءة أو مشاهدته نموذج للأداء الصحيح فقط، وإنما يتم عن طريق الممارسة الفعلية للأداء، مقرونة بالإرشاد من قبل المدرس، وهذا يشمل عملية التعلم الخاصة بفاعلية السباحة التي يرغب بها عدد كبير من الناس ومن كافة الفئات العمرية وكلا الجنسين، ومن أنواع السباحة المعروفة السباحة الحرة وسباحة الظهر.

(ويرى رزق ٢٠٠٣) ان السباحة تعد من الرياضات المائية الأكثر أهمية والتي تشغل الوسط المائي للتحرك من خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية، ولكن من الناحية النفسية والاجتماعية والعقلية، وتحرص بعض الدول المتقدمة على محو أمية السباحة كما تحرص على محو أمية القراءة والكتابة.

وهذا ما أكدته آكلي (٢٠١٢) على أن السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي تستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد تمريناً نوعاً ما، بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (اليابسة، الأرض)، فالموضع الذي يتخذ في الماء يختلف كلياً عن الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح، والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب.

ويذكر موران (Moran, 2011) أن المشكلة الرئيسية التي تواجه مدرس السباحة عند تعلم المبتدئين هي الخوف من الماء والعديد من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة كانت بسبب الخوف من الماء وقد تكون ناتجة عن مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب كان من بين أحداثه تعرض أبطال العالم إلى مخاطر الماء، حيث أشار العديد من علماء النفس إلى أن علاج هذا النوع من الخوف يجب أن يقدم مصدر الخوف للشخص تدريجياً حتى يتم عكس التجربة السالبة بشكل ايجابي من جديد حيث أن مواجهة مصدر الخوف تدريجياً تعمل على تنمية الإدراك للمواقف السلبية.

ويشير القط (٢٠٠٤) إلى أن مرحلة التعليم للسباحة هي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة والوصول لمستويات متقدمة، كما أنها أساس ممارسة مجالات السباحة المختلفة، وإن تطلب ذلك إجراء بعض التعديلات بالإضافة أو الحذف كما هو الحال عند اقتراح برنامج تعليمي تأهيلي خاص للسباحة يناسب الوظائف والواجبات الحركية المنوط للشخص العمل فيها. ويؤكد ربابعة (٢٠١٣) ضرورة وجود دافع للتعلم إذ لا يقوم الفرد بنوع معين من النشاط من غير دافع، فالدافع شرط أساسي للبدء والتعلم والاستمرار. وفي ضوء ذلك نجد أن هناك عدة دراسات اهتمت بدراسة أثر البرامج التعليمية على تعلم السباحة مثل دراسة الحايك وجابر (٢٠٠٤) وآي (٢٠١٤) وأحمد (٢٠١٠) والديبور (٢٠٠٤) حيث أن غالبية هذه الدراسات تم إجرائها على فئات عمرية صغيرة كدراسة رجا (٢٠٠٩) فقد تم إجرائها على الطلاب .

أهمية الدراسة :

- تظهر أهمية الدراسة والتي يمكن إيجازها بما يلي :
١. حداثة الاهتمام باستخدام برامج تعليمية للسباحة لهذه الفئة من الاناث ونقص الدراسة المحلية والعربية التي اهتمت بالموضوع وبالتالي تقليل الفجوة من التعلم في هذا المجال وبما هو معمول به عربيا وعالميا.
 ٢. تكون هذه الدراسة من خلال برنامجها وما ستتوصل إليه من نتائج بعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح مساعدة العوامل في حقل تدريس السباحة بالاعتماد على قواعد وأسس التعلم الحركي الذي يساعد على إزالة عامل الخوف.
 ٣. انها من أولى الدراسات في حدود علم الباحثة التي تناولت أثر برنامج تعليمي مقترح للسباحة على الظهر والبطن للطلاب الغير متخصصات في التربية الرياضية .
 ٤. الاستفادة من نتائجها كونها تفتح مجالاً واسعاً للباحثين من أجل إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة.
 ٥. محاولة إيجاد حل لمشكلة الخوف من تعلم السباحة لدى الطالبات غير المتخصصات في التربية الرياضية .

مشكلة الدراسة :

تعد رياضة السباحة للإنانث من الرياضات الحديثة والناشئة في فلسطين والتي لم تحظ بالاهتمام الكاف لدى مختلف القطاعات الحكومية الخاصة وخاصة على المستوى الجامعي، ولغير المتخصصين بها، مما أدى إلى تدني مستوى هذه الرياضة، إضافة إلى النقص الواضح في انتشار أحواض السباحة

الخاصة بالإناث مما أدى إلى أن نسبه عاليه منهم ومن مختلف الفئات العمرية ليس لديهم أي خبرة عملية برياضة السباحة، مما ولد لديهم خوفا منها، كما أن عدم وجود المتخصصات في مجال رياضة السباحة، وقلة الممارسات لها، والبرامج التعليمية الخاصة، والتي تساهم في البناء السليم لهذه الرياضة، وإحداث التطور المطلوب في مستوى الأداء المهاري لها أدى إلى تدني مستوى هذه اللعبة للإناث وانطلاقا من مبدأ تطوير رياضة السباحة للإناث في فلسطين، والجامعات الفلسطينية، فقد حرص الباحثون من خلال عملها كمدرسة لبعض المسابقات الاختيارية والإشراف على العديد من الدورات التعليمية في الجامعة، أن يكون موضوع البحث في هذا المجال من أجل أن يساهم في بناء رياضة أفضل لسباحة الاناث، والتي تتطلب تضافر كافة الجهود ومن خلال متابعة الباحثون لذلك ومراجعتها للعديد من الدراسات والأبحاث العلمية واختلاطها مع أصحاب الاختصاص في هذه الرياضة، لاحظ الباحثون تدني مستوى الأداء المهاري لهذه الفئة ويعتقد أن مرد ذلك هو عدم الاهتمام في إعداد البرامج التعليمية المناسبة والى عدم إتاحة الفرص لممارسة هذا النوع من الرياضة، ومن خلال اطلاعها على العديد من الدراسات المتصلة بالموضوع وجدت الباحثة أن غالبية هذه الدراسات اقتصرت على الطالبات المتخصصات في التربية الرياضية. ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثون والتي تم إيجازها بالتساؤل التالي: ما أثر البرنامج التعليمي المقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية؟

أهداف الدراسة :

سعت الدراسة إلى تحقيق الهدف الرئيسي الآتي :

- التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية من خلال الأهداف الفرعية الآتية :
- التعرف إلى الفروق لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية بين القياس القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية .
- التعرف إلى الفروق لأثر البرنامج التعليمي المقترح على تعلم سباحة على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية بين القياس القبلي والبعدي عند افراد المجموعة الضابطة.
- التعرف على الفروق في تعلم سباحة على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية في القياس البعدي بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .

فرضيات الدراسة :

سعت الدراسة لاختبار الفرضيات الآتية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) لأثر البرنامج التعليمي المقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف من الماء لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) لأثر البرنامج التعليمي المقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) لأثر البرنامج التعليمي المقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

حدود الدراسة :

- الحد البشري: أجريت الدراسة على طالبات مساق السباحة الاختياري في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية، و(٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة.
- الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية - نابلس.
- الحد الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الفترة ٨/١٨ - ٨/١٠/٢٠١٤ للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥.

مصطلحات الدراسة :

السباحة: هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين (رباعه، ٢٠١٣).

السباحة الحرة: تعني ان السباح له الحق في السباحة بأية طريقة يرغب فيها، فيما عدا فعاليات الفردي والمتنوع، والتي تعني اختيار أي طريقة سباحة ما عدا سباحة الظهر او الفراشة او الصدر (جعفر، ٢٠٠٦).

سباحة الظهر: تعني ان السباح يجب ان يبقى على الظهر خلال السباق بوضع أفقي على سطح الماء وان يبرز جزءا منه خلال السباق ما عدا البداية والدوران يمكنه ان يتمايل بالكفتين او الجسم الى اليمين واليسار على ان لا يزيد حركة الميل عن (٩٠) درجة من الوضع الأفقي في أي وقت من السباق، ولا ينطبق هذا وضع الرأس (أي، ٢٠١٤).

الخوف: هو انفعال شديد ناتج نتيجة التعرض لموقف مخيف أو متوقع حدوثه (عبدالرحمن، ٢٠٠٠). وتعرف الباحثة الخوف بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالبة على مقياس مستوى الخوف الذي تم استخدامه في الدراسة.

الدراسات السابقة :

- قام أبو الطيب، وحسين (٢٠١٢) بدراسة بعنوان: « اثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (٦-٥) سنوات ». استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينه مكونه من (٣٦) طفلا وتم تقسيم المتعلمين إلى مجموعتين، الأولى مجموعته تجريبية (١٨ طفلا) استخدمت أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه والثانية مجموعته ضابطة (١٨ طفلا) استخدمت أسلوب التدريس التقليدي . تم تدريس المجموعة باستخدام الأسلوب التدريسي الخاص بها وبواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع الواحد بزم (٦٠) دقيقة في الوحدة التدريسية الواحدة ولمدة (٦) أسابيع، ولجمع البيانات تم استخدام بعض اختبارات السباحة ومقياس التفكير الابتكاري لمنسي (١٩٩٦). وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه ساهم في تحسين التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (٥-٦) سنوات بالمقارنة مع الأسلوب التقليدي وبلغت أعلى نسبة مئوية للتحسن في اختبار السباحة الكلاسيكية ٩٣,١% وأوصى الباحثان باستخدام التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه لتحسين التفكير الابتكاري والمهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة للأطفال .
- قام العزاوي (٢٠١٢) بدراسة هدفت لمعرفة الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة _ كلية التربية الرياضية جامعه كربلاء. استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات ولارتباطات أما مجتمع البحث فقد تكون من (٢١) طالبة، قي حين شملت عينه البحث على (١٩) طالبه. وبعدها استعمل الباحث بعض الوسائل الإحصائية ومنها معامل ارتباط بيرسون، أما عرض النتائج فقد ظهرت أن هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين الخوف والتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني للطالبات. وبهذا أوصى الباحث على الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة مثل القلق والخوف في درس الجمناستك الفني للطالبات .
- قام كل من يوسف، ويونس (٢٠١٢) بدراسة هدفت للتعرف الى المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعه الموصل. هدف البحث للتعرف إلى المخاوف الرياضية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية وقد اجري البحث على عينه من طلبة السنة الأولى لكلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (٥٠) طالبا وطالبه تم اختيارهم بطريقة عشوائية إذ يمثلون نسبة (٢٣%) من مجتمع البحث، وقد استخدمت الوسائل الإحصائية لتحليل البيانات وقد استنتج ما يأتي: ظهور محور الخوف من فقدان الدعم الاجتماعي كأحد ابرز المخاوف الرياضية التي يعاني منها طلبة السنة الدراسية الأولى لكلية التربية الرياضية. ظهور بقيه محاور الخوف الأخرى بصورة معتدلة وطبيعيه. وقد أوصى الباحثان بما يأتي: ضرورة الاهتمام بمبدأ الدعم الاجتماعي للطلبة في الكلية من قبل التدريسيين والأهل والزملاء من اجل تشجيعهم على الأداء المهاري بشكل أفضل

- وتجنب حدوث مخاوفهم - التركيز على المخاوف الأخرى التي قد تتاب الطلبة خلال الدروس العلمية والعمل على خفضها إلى أدنى مستوى من خلال استخدام الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي.
- قام أبو طامع (٢٠١٣) بدراسة هدفت الى معرفة الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعه فلسطين التقنية - خضري . تكونت عينه الدراسة من (٤٧) طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية في جامعه فلسطين التقنية - خضوري، حيث تم اختيار العينة بالطريقة القصدية، هدفت الدراسة التعرف على الاتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعه خضوري، والبحث في العلاقة بين اتجاهات الطلبة والتحصيل الدراسي في المساق، وبيان اثر الجنس في هذه الاتجاهات ولتحقيق ذلك استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات، وقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي الى أن اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة كانت ايجابية بمتوسط حسابي بلغ (٣٧.٤)، وأشارت أيضا إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب نحو تعلم السباحة وتحصيلهم الدراسي في المساق، وبين اتجاهات الطالبات وتحصيلهن الدراسي، إضافة إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس، وأوصت الدراسة باستثمار وتعزيز اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من أجل تطوير أدائهم المهاري وتحسين تحصيلهم الدراسي في مساقات السباحة.
- قامت أي (٢٠١٤) بدراسة هدفت الى التعرف الى أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية . استخدمت الباحثة قائمة القلق الخاص والخوف من الماء، كما استخدمت استمارة تقييم سباحة الزحف على الظهر المصممة من قبل الباحثة وذلك لملائمتها وطبيعة البحث . وشملت عينه البحث على (٣٠) طالبا من كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين، وكان عدد افراد العينة التجريبية الأولى مكونه من (١٥) طالبا خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج، وقد كانت المدة الزمنية للبرنامج التعليمي (٦) أسابيع، وقد تم استخدام البرنامج الحزم الإحصائية (س بي سس) وأظهرت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية، في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم والرأس والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بالأسلوب المتدرج، بينما لم تظهر نتائج الدراسة في القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في مهارات (حركات الذراعين وضربات الرجلين) وفي مستوى الخوف من الماء والدرجة النهائية، وأوصت الباحثة باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج عند تعليم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين الذين يعانون الخوف من الماء.

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مع قياسين قبلي وبعدي، وذلك لملائمتها وطبيعتها الدراسة.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات جامعة النجاح الوطنية المسجلات لمساق السباحة الاختياري، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٤٠) طالبه تم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، والجدول رقم (١) يوضح خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الطول والوزن والعمر .

جدول (١) : خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الطول والوزن والعمر (ن = ٤٠)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خصائص العينة
٧,٦٨	١,٦٤	الطول (م)
٦,٨٥	٦٦,٥٠	الوزن (كجم)
٠,٥٠	٢٠,٦٠	العمر (سنة)

وقبل البدء في تطبيق البرنامج، تم إجراء التكافؤ في القياس القبلي بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ونتائج الجدول رقم (٢) تبين ذلك .

جدول (٢) : نتائج اختبار (ت) للتكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠			
المتغيرات	وحدة القياس	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	قيمة ت	الدلالة ❖
العمر	سنة	٠,٦٥	٢٠,٣٠	٠,٥٠	٢٠,٦٠	١,٦٢	٠,١١٣
الطول	متر	٦,٤٨	١,٦٢	٧,٦٨	١,٦٤	٠,٤٤	٠,٦٥٩
الوزن	كجم	٩,٧٦	٦١,٣١	٦,٨٥	٦٦,٥٠	١,٩٢	٠,٠٦٢
طفو التكور	ثانية	٩,٢	١٣,٢	٩,٤٣	٩,١٥	١,٩٣-	٠,١٧٠
الانزلاق على البطن	متر	٢,٩٧	٤,٢٢	٣,٧٦	٣,٩٤	٠,٢٦-	٠,٧٩٢
الانزلاق على الظهر	متر	٢,٩٧	٣,٨٢	٢,٨١	٢,٢٧	١,٩٠-	٠,٠٦٤
زحف البطن ١٢,٥٠ م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
زحف الظهر ١٢,٥٠ م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	الوقوف بالماء العميق
٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	زحف البطن ٢٥ م
٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	زحف الظهر ٢٥ م
٠,١٨٠	١,٣٦	٠,١٤	٤,٠٩	٠,١٥	٤,١٦	درجة	مستوى الخوف

❖ مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول رقم (٢) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في القياس القبلي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات العمر والطول والوزن ولجميع الاختبارات المهارية ومستوى الخوف، مما يدل على التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

أدوات الدراسة :

أولاً : البرنامج التعليمي :

ثانياً : الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

طفو التكور .

الطفو الأفقي على البطن .

الطفو الأفقي على الظهر .

الإنزلاق على البطن مسافة (٥, ١٢) متر .

الإنزلاق على الظهر مسافة (٥, ١٢) متر .

الوقوف بالماء العميق .

سباحة الزحف على البطن مسافة (٢٥) متر .

سباحة الزحف على الظهر مسافة (٢٥) متر .

ثالثاً : استبيان لقياس مستوى الخوف : استخدمت الباحثة استبيان ابو طامع (٢٠١٤) لقياس مستوى

الخوف لدى الطالبات والملحق رقم (٣) يوضح ذلك .

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS) وذلك باستخدام الاختبارات

التالية :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

- اختبارات (ت) لمجموعتين مستقلتين .

- اختبارات الأزواج .

نتائج الدراسة ومناقشتها :

أولا : النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول :

ما مستوى الخوف لدى أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة ؟

من اجل الاجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية لمستوى الخوف لدى أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة وللقياسين القلبي والبعدى. ونتائج الجدول (٥،٦،٧،٨) توضح ذلك ، والجدول رقم (٣) يبين خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول .

خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول :

جدول (٣) أثر البرنامج التعليمي المقترح مستوى الخوف لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

القياس البعدي		القياس القلبي		المجموعات
المستوى	متوسط الاستجابة	المستوى	متوسط الاستجابة	
منخفض	١,٥٥	مرتفع	٤,١٦	التجريبية
متوسط	٢,٥٥	مرتفع	٤,٠٩	الضابطة

يتضح من الجدول رقم (٣) أثر البرنامج التعليمي المقترح على مستوى الخوف، حيث كان مستوى الخوف في القياس القلبي للمجموعتين التجريبية والضابطة مرتفعا، حيث كان متوسط الاستجابة للمجموع التجريبية (القلبي ٤,١٦، ومرتفع، والبعدي ١,٥٥ منخفض) والمجموعة الضابطة (القلبي ٤,٠٩، مرتفع، والبعدي ٢,٥٥ متوسط)، وهذا يدل على أن المجموعة التجريبية هي الأفضل.

ويعزو الباحثون ذلك الى انخفاض مستوى الخوف لدى المجموعة التجريبية على ما يحتويه البرنامج التعليمي من كافة المهارات الاساسية من (طفو التكور، الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، الزحف على البطن، الزحف على الظهر، الوقوف في الماء العميق) في السباحة وطريقة تعلمها مما ساعد على خفض مستوى الخوف وبالتالي انخفاض الخوف من الماء لدى المتعلمين، وأشار ستولمان (2008stallman) أنه يساهم في وضوح الأهداف بما يتناسب مع إمكانيات المتعلم منا يخلق لديهم الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالإيجابية في الأداء، الأمر الذي يساعد على سرعة عملية التعلم، مثلا (استخدام أداة الطفو لها اثر ايجابي على تعلم مهارات السباحة الاساسية وتساعد المتعلمين بالشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء، وزيادة الثقة بالنفس، كما ان تعليم كل حركة من حركات السباحة بشكل منفصل عن الحركات الأخرى والبدء بالحركات السهلة ثم الانتقال للحركات الصعبة لدى افراد المجموعة التجريبية ساهم في تخفيض من حدة الخوف لدى الطالبات .

وهذا ما يتفق مع دراسة كل من أبو طامع (٢٠٠٦)، والحاكك وجابر (٢٠٠٤)، ورحمن (٢٠١٢)، و(Stalmnt, 2008)، التي أشارت الى ان تعلم الحركات من السهل الى الصعب وتعريف المتعلم لخصائص

الجسم في الماء يساعد في الإقلال من درجة الخوف من الوسط المائي لدى المتعلم وزيادة شعورهم بالثقة الألفة مع الماء، وبالتالي انخفاض مستوى الخوف من الماء ساهم في تسريع عملية التعلم، واختصار الوقت والجهد المبذول لتحقيق أهداف التعلم، ويتفق ذلك مع دراسة عبيدات (٢٠٠٦)، التي أشارت الى التخفيف من مستوى الخوف من الماء عند تعلم مهارات السباحة يؤدي الى تخفيف عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم، والى تقصير الزمن المستغرق في عملية التعلم.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والزعحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء لدى أفراد المجموعة التجريبية. من أجل فحص هذه الفرضية، استخدم (Paired-Sample T Test) لمعرفة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لبطارية الاختبارات ومستوى الخوف لدى أفراد المجموعة التجريبية ونتائج الجدول (٤) توضح ذلك .

جدول: (٤) نتائج اختبار (ت) لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والزعحف على الظهر ومستوى الخوف لدى افراد المجموعة التجريبية.

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة	قيمة ت	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
طفو التكور	ثانية	٩,١٥	٩,٤٣	٦١,٣٥	٢٢,٢١	٠,٠٠	٨,٩٤-	٥٧٠,٤
الانزلاق على البطن	متر	٣,٩٤	٣,٧٦	٧,٤٥	١,١١	٠,٠٠	٤,٦٧-	٨٩,٠٨
الانزلاق على الظهر	متر	٢,٢٧	٢,٨١	٧,٣٤	١,٠٩	٠,٠٠	٨,٠٤-	٢٢٣,٣
زحف البطن ١٢م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٣٠	١,٤٩	٠,٠٠	٣٩,٩-	١٣,٣٠
زحف الظهر ١٢م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٦٠	٢,٠٨	٠,٠٠	٢٩,١-	١٣,٦٠
الوقوف بالماء العميق	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٧,٤٠	١٣,٥٥	٠,٠٠	١٨,٩-	٥٧,٤٠
زحف البطن ٢٥م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٥٠	١٤,٢٧	٠,٠٠	٨,٨٦-	٢٧,٥٠
زحف الظهر ٢٥م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٥٥	٤,٠١	٠,٠٠	٣٩,٥-	٣٥,٥٥
مستوى الخوف الكلي	درجة	٤,١٦	٠,١٦	١,٥٥	٠,١٥	٠,٠٠	٤٩,٠٠	٦٢,٧٠-

❖ مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول (٤) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والزعحف على الظهر ومستوى الخوف بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات، وفيما يتعلق في النسبة المئوية للتغير كانت كالآتي :

طفو التكور(٤، ٥٧٠) ، والانزلاق على البطن(٠٨، ٨٩) ، الانزلاق على الظهر(٣، ٢٢٣) ، زحف البطن ١٢،٥٠ م(٣٠، ١٣) ، وزحف الظهر١٢،٥٠ م(٦٠، ١٣) ، والوقوف بالماء العميق (٤٠، ٥٧) ، وزحف البطن ٢٥ م (٥٠، ٢٧) ، وزحف الظهر ٢٥ م(٥٥، ٣٥) ، ومستوى الخوف (٧، ٦٢).

وكان من اعلى الاختبارات تحسنا هو (الوقوف في الماء العميق). وتعزو الباحثة ذلك الى ان تعلم جميع المهارات الأساسية للسباحة مثل مهارة التنفس، والطفو، وضربات الرجلين، مما يعمل ذلك على صقل مهارة الوقوف في الماء، إضافة الى انها أسهل المهارات تعلمها ولا تحتاج الى تكنيك معين كباقي المهارات الأخرى، وتعد مهارة الوقوف مهارة هامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للسباحين، حيث تتيح للسباح الاحتفاظ برأسه مرتفعاً عن سطح الماء، حيث يكونان الأنف والفم خارج الماء، مما يساهم في عملية التنفس بسهولة، وتتمق هذه النتيجة مع دراسة كل من (ابو طامع (٢٠١٣)، ومحمود (١٩٩٨).

ثالثا: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) لأثر البرنامج التقليدي على تعلم سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر ومستوى الخوف لدى افراد المجموعة الضابطة .

من اجل فحص هذه الفرضية، استخدم اختبار (ت) للأزواج (Paired-Sample T Test)

لمعرفة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي الاختبارات ومستوى الخوف لدى افراد المجموعة الضابطة، ونتائج الجدول (٥) تبين ذلك .

جدول (٥) نتائج اختبار(ت) لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والزحف

على الظهر ومستوى الخوف لدى افراد المجموعة الضابطة (ن=٢٠)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		النسبة المئوية للتغير %	الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
طفو التكور	ثانية	١٣,٢٠	٩,٢٠	٤١,٨٠	١٩,٣١	٧,٧٩-	❖٠٠,٠٠
الانزلاق على البطن	متر	٤,٢٢	٢,٩٧	٦,٠٣	١,٥٨	٤,٥١-	❖٠٠,٠٠
الانزلاق على الظهر	متر	٣,٨٢	٢,٢٦	٦,١٣	٢,٤١	٣,٨٣-	❖٠٠,٠٠
زحف البطن ١٢,٥ م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٥	٢,١١	٣٠,٦-	❖٠٠,٠٠
زحف الظهر ١٢,٥ م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٢٥	٣,١٤	٢١,٦	❖٠٠,٠٠
الوقوف بالماء العميق	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٣,٤٠	٢١,٦٧	٨,٩٥-	❖٠٠,٠٠
زحف البطن ٢٥ م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٠٥	٣,٨٣	٣٩,٧-	❖٠٠,٠٠
زحف الظهر ٢٥ م	ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٩,٣٥	٦,٩٢	٢٥,٤-	❖٠٠,٠٠
مستوى الخوف الكلي	درجة	٤,٠٩	٠,١٤	٢,٥٥	٠,١٩	٣٥,٩	❖٠٠,٠٠

❖ مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول رقم(٥) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر ومستوى الخوف بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات . وفيما يتعلق في النسبة المئوية للتغير كانت كالآتي :

طفو التكور(٦، ٢١٦)، والانزلاق على البطن(٨، ٤٢)، والانزلاق على الظهر(٤، ٦٠)، وزحف البطن ١٢، ٥٠ م(٥، ١٤)، زحف الظهر ١٢، ٥٠ م(٢٥، ١٥)، والوقوف بالماء العميق (٤٠، ٤٣) وزحف البطن ٢٥ م (٥، ٤٣)، وزحف الظهر ٢٥ م (٣٥، ٣٩)، ومستوى الخوف(٦-، ٣٧) .
وتعزو الباحثة هذا التحسن الى عدم وجود خبرة سابقة في السباحة لدى افراد عينة الدراسة كافة كما أن له أثر ايجابي على تعلم السباحة وهذا يتحقق مع ما أشار إليه توفيق (١٩٨١) ، أن الاستجابة تطور مستوى الشخص.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

من أجل فحص فرضية، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لتحديد الفروق في القياس البعدي بين افراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة ونتائج جدول(٦) تبين ذلك.

جدول: (٦) نتائج اختبار ت للقياس البعدي بين افراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة

الضابطة (ن=٤٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٢٠)		المجموعة الضابطة (ن=٢٠)		درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
طفو التكور	ثانية	٦١,٣٥	٢٢,٢١	٤١,٨٠	١٩,٣١	٣٨	٢,٩٧	٠,٠٠٥❖
الانزلاق على البطن	متر	٧,٤٥	١,١١	٦,٠٢	١,٥٨	٣٨	٣,٢٨	٠,٠٠٢❖
الانزلاق على الظهر	متر	٧,٣٤	١,٠٩	٦,١٣	٢,٤١	٣٨	٢,٠٤	٠,٠٤❖
زحف البطن ١٢، ٥ م	ثانية	١٣,٣٠	١,٤٩	١٤,٥	٢,١١	٣٨	٢,٠٧-	٠,٠٤❖
زحف الظهر ١٢، ٥ م	ثانية	١٣,٦٠	٢,٠٨	١٥,٢٥	٣,١٤	٣٨	١,٩٦-	٠,٠٥❖
الوقوف بالماء العميق	ثانية	٥٧,٤٠	١٣,٥٥	٤٣,٤٠	٢١,٦٧	٣٨	٢,٤٤	٠,٠١❖
زحف البطن ٢٥ م	ثانية	٢٧,٥٠	١٤,٢٧	٣٤,٠٥	٣,٨٣	٣٨	٢,٠٤-	٠,٠٥❖
زحف الظهر ٢٥ م	ثانية	٣٥,٥٥	٤,٠١	٣٩,٢٩	٦,٩٢	٣٨	٢,١٢-	٠,٠٤❖
مستوى الخوف الكلي	درجة	١,٥٥	٠,١٦	٢,٥٥	٠,١٩	٣٨	١٧,٩-	٠,٠٠❖

❖ مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

يتضح من الجدول رقم (٦) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في القياس البعدي بين افراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات .

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التعليمي المقترح المتبع على عينه المجموعة التجريبية ولما يحتويه من المهارات وطرق تعلم المهارات الأساسية في السباحة، وكذلك استخدام الباحثة على مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارة والتسلسل الحركي السليم لنوع السباحة والاقتصاد في الجهد المبذول، مما ينتج عنه توافق مرئي وانسيابي في الماء، وهذا يتفق مع دراسة (الحايك وجابر ٢٠٠٤)، والتي أشارت الى ان التدرج من السهل الى الصعب يعمل الى إحداث تقدم في المستوى المهاري، حيث انه في الأسلوب المتدرج تم تعليم الأجزاء السهلة، وبعد تعلم وإتقان كل جزء من أجزاء المهارة كان يتم تعليم جزء آخر وربطه بالجزء الذي سبق أن تتعلمه الطالبات، وإتقان المهارة وتم يتم توفير الوقت الكافي لتحقيق الربط والتوافق بين المهارتين السابقة والجديدة، وهكذا حتى تعلم جميع مهارات سباحة الزحف على البطن والظهر وقد كان لهذا البرنامج الأثر في تحفيز المتعلمين على التقويم الذاتي والمراجعة الذاتية لأدائهم، بالإضافة إلى التغذية الراجعة التي كانوا يتلقونها من الباحثة وهذا يتفق مع ما أشار إليه رزق (٢٠٠٣)، كما ساهم البرنامج في استثارة دوافع الطالبات للتعلم وبذل المزيد من الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة من المهارة، الأمر الذي ينعكس على سرعة تعلم وتطوير مستواهم وهذا يتفق مع ما أشار إليه زكي (٢٠٠٢)، وترى الباحثة أن تمكن الطالبات من أداء سباحة الزحف على البطن والظهر بتوافق جيد وتسلسل حركي سليم وانسيابي في الماء قد ساهم في زيادة ثقة المتعلمات في أدائهم خلال تواجدهم في الوسط المائي، وهذا ما يتفق مع دراسة الحايك وجابر (٢٠٠٤)، والتي أشارت الى ان زيادة الثقة في صحة الأداء كان لها دور فعال في شعور المتعلمات بالأمان مما عزز ثقتهن بأنفسهم داخل الماء وانعكس على حسن تعاملهم مع الوسط المائي نشمي (٢٠١٠)، الأمر الذي كان له الدور الكبير في التخفيف بشكل واضح وكبير من حدة الخوف من الماء لدى بعضهم واختفاء الخوف من الماء نهائياً لدى البعض الآخر، وهذا ما يتفق مع دراسة الوديان (٢٠٠٤)، بان مستوى الخوف من الماء يرتبط بمستوى الأداء المهاري فكلما كان مستوى الاداء المهاري في السباحة منخفض زادت نسبة الخوف من الماء، وكلما تطور وارتفع مستوى الاداء المهاري في السباحة انخفض مستوى الخوف من الماء، وترى الباحثة ان انخفاض مستوى الخوف من الماء ساهم في تسريع عملية التعلم واختصار الوقت والجهد المبذولين لتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التعلم، وذلك يتفق مع دراسات كل من عبيدات (٢٠٠٦)، ودراسة (Rahman et all, 2011)، والتي أشارت إلى أن تخفيض مستوى الخوف من الماء عند تعلم مهارات السباحة يؤدي ليس فقط الى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم ولكنه يؤدي أيضا الى تقصير الزمن المستغرق في تعلم السباحة كما ذكر (Stalman & et all, 2008) أن مستوى الخوف من الماء لدى المتعلمين للسباحة يساهم في وضوح الأهداف وتسهيلها لتناسب مع إمكانيات التعلم مما يخلق

الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالايجابية في الأداء، الأمر الذي يسرع من عملية التعلم، وبهذا تتحقق الفرضية الثانية من فرضيات الدراسة.

إن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قد أحدث تقدماً في المستوى المهاري وتقليل الخوف لدى افراد عينه الدراسة، ما يشير إلى أن البرنامج التعليمي المقترح قد حقق الهدف الموضوع من أجله، وتعزو الباحثة سبب هذا التقدم إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح لما يتضمنه من تمارينات مخطط لها وفق اسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول حاجات هذه المرحلة السنوية، وهذه النتيجة تتفق مع ما وصلت إليه العديد من الدراسات ... كدراسة محمود (١٩٩٨)، عرابي ودبابسة (٢٠١١)، زيتون (٢٠١١)، الشحات (٢٠٠٧)، طرفة وآخرون (٢٠٠٩)، حيث أجمعوا على أن البرامج التعليمية المنظمة والمبنية وفق أسس علمية تعمل على تطوير المستوى المهاري لأفراد عينه الدراسة كان له أثر ايجابي على سرعه التعلم، وهذا يتفق مع ما أشار إليه توفيق (١٩٨١)، و(Lamb,1984)، ان استجابة وتطور مستوى الشخص المبتدئ أفضل من الشخص المتقدم في المستوى.

وبشكل خاص يمكن القول أن هذا البرنامج التعليمي المقترح بمحتواه وعناصره التعليمية المتنوعة وأساليب تطبيقه، قد ساعد افراد العينة على التقدم المهاري ، وهذا ما تتفق مع العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت فمثلاً:

احتواء البرنامج على تمارين الثقة والألفة في الماء للشعور بالطمأنينة وبالتالي التقليل درجة الخوف من الماء، وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من طرفة وآخرون (٢٠٠٩) ، بأن هناك علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس وتعلم مهارات السباحة، وما أشار كوجك (١٩٩٧)، بأن العوامل النفسية لها أثر ايجابي في سرعة تعلم مهارات السباحة .

احتواء البرنامج على أنشطة وتمارين متنوعة ومتدرجة في الصعوبة، وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه عرابي ودبابسة (٢٠١١) ، بأن التنوع في التمارين والأنشطة والأساليب التعليمية يساهم بشكل فاعل في تعلم مهارات السباحة، وما أشار إليه علاوي (١٩٩٨) ، بأن ينبغي قيام اللاعبين بأداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

الاستعانة بالوسائل التعليمية المساعدة وعوامل الأمان والسلامة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه البيك (١٩٩٨) ، الديرى وبطايئة (١٩٨٦) بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة .

التدريب على المهارات في الماء العميق، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه علي (٢٠٠٠)، ومحمود (١٩٩٨) ، بأن التعلم في الماء العميق يوفر سرعة التعلم ويوفر عامل الأمان والسلامة.

استثارة دافعية التعلم ، وهذا يتفق مع ما شار إليه علاوي (١٩٩٨) بان الدافعية تلعب دورا هاما في زيادة سرعة التعلم .

استخدام التشويق والتعزيز، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه أحمد (٢٠١٠)، بأن إدخال عنصر

التعزيز والتشويق يقلل الشعور بالملل والتعب وبالتالي يؤدي الى سرعة في التعلم .
احتواء البرنامج على الالعاب الصغيرة ، توصل الحايك (١٩٩٣) الى ان استخدام الالعاب الصغيرة يساعد على تقليل الشعور بالتعب والملل والإقبال على العليم بحماسة ، كما أشار توفيق (١٩٨١) إلى أن سرعة وسهولة التعليم بالألعاب الصغيرة في أي برنامج تعود لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله .
احتواء البرنامج على المنافسة، يتفق مع ما توصل إليه الشحيمي (١٩٩٤) إلى أن التعلم عن طريق المنافسات يؤدي الى ارتفاع مستوى المهاري .
استخدام الطريقة الجزئية وأحيانا الكلية لتعلم المهارات، وفي هذا المجال أشارت توفيق (١٩٨١) بات تعليم مهارات السباحة بالطريقة الجزئية لا يكفي بل لا بد من الجمع بين الطريقتين الجزئية والكلية في تعليم السباحة.

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة ما يلي:
- البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الاداء المهاري في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية .
 - البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية .
 - أثر البرنامج التعليمي على تعلم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والظهر وكان لها دور فعال في تخفيض درجة الخوف من الماء .

التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصت الدراسة بالتوصيات الآتية:
- استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح عند تعليم سباحة الزحف على البطن والظهر على الظهر للمبتدئات في تعلم السباحة.
 - استخدام الطريقة الجزئية عند تعليم مهارات رياضية السباحة للمبتدئات اللواتي يعانين من الخوف من الماء.
 - ضرورة التركيز على التخلص من الخوف لدى المتعلمين في بداية أي عملية لتعليم السباحة.
 - ضرورة اهتمام المدرسين بالإعداد النفسي المناسب خلال مراحل تعليم السباحة المختلفة.
 - إجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على اسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية والقدرات الحركية .

المراجع والمصادر

أولاً: المراجع العربية:

- أبو الطيب، محمد، وحسين، عبدالسلام. (٢٠١٢). اثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (٦-٥) سنوات. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- أبو طامع، بهجت احمد. (٢٠٠٨). ” دراسة تحليلية لدوافع تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري». وقائع المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء. كلية التربية البدنية. الجامعة الهاشمية.
- أبو طامع، بهجت. (٢٠٠٦). أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية. طولكرم، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت. (٢٠١٣). الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية - خضوري، طولكرم، فلسطين .
- ابو عيد، فالح سلطان. (٢٠٠٤). أثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات المستوى المهاري في السباحة لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- أحمد، زكي عبد المقصود أحمد. (٢٠٠٩). دراسة مقارنة بين التلاميذ المعاقين بصريا (فئات B1, B2, B3) في سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن. الأردن.
- أحمد، منار خيرت. (٢٠١٠). تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين. جامعة الزقازيق، مصر.
- أرول، أمال فريال. (١٩٩٥). المذكرة الرياضية. المركز الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي، ص٢٤-٢٥.
- أكلي، مزارى فاتح. (٢٠١٢). اقتراح بطارية اختبار لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية ١٢-١٣ سنة. الجزائر.
- أي، ختام موسى. (٢٠١٤). أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين hg والمتدرج على سباحة الزحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. عمان، الأردن.
- بدر، دينا. (٢٠٠٦). أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال من سن ٨-٦ سنوات في عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- بسطويسى، أحمد وآخرون. (١٩٨٤). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. جامعة بغداد، العراق.
- البيك، علي (١٩٩٨). اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف - الظهر). الاسكندرية، منشأة المعارف، مصر.
- البيك، علي، حلمي، عصام. (١٩٩٥). اتجاهات حديثة في تعليم السباحة الزحف على الظهر. دار منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

- توفيق، علي. (١٩٨١). أثر برنامج تعليمي مقترح للشباب في السباحة على عامل الخوف. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- جعفر، حسن السيد، مقداد، السيد جعفر. (٢٠٠٦). السباحة الاولمبية الحديثة. مكتب الزاكي للطباعة، بغداد، العراق.
- الحايك، صادق وعبد السلام، جابر. (٢٠٠٤). أثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهاري في السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر. بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد ١٨، العدد (٢)، ص ٥٦١ - ٥٩٨.
- الحايك، صادق، جابر، عبد السلام. (٢٠٠٤). أثر برنامج تعليمي مقترح ي السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حسين، قاسم حسن، وأحمد، افتخار. (٢٠٠٠). مبادئ وأسس السباحة. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- الحشوش، خالد محمد. (٢٠١٢). أسس تعليم السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- الدبور، سامح محمد أحمد. (٢٠٠٤). تأثير برنامج تدريبي على تطور الاداء الفني للسباحة الحرة . جامعة الاسكندرية، مصر .
- الديري، علي وأحمد بطاينة. (١٩٨٦). أساليب تدريس التربية الرياضية. دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.
- راتب، أسامة كامل. (١٩٩٠). تعليم السباحة. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- ربابعة، عبدالله. (٢٠١٣). المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة . مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى . عمان .
- رجا، محب حامد. (٢٠٠٩). التعرف على أثر القلق المعوق على تعلم الطلاب غير الممارسين للسباحة. مجلة الثقافة الرياضية، مجلد ٤، عدد ٢، العراق.
- رزق، سمير عبدالله. (٢٠٠٣). الموسوعة العلمية لرياضة السباحة. عمان، الأردن .
- زكي، علي، وندا، طارق محمد، وزكي، ايمان. (٢٠٠٢). تكتيك تعليم تدريب إنقاذ. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- زيتون، حسن حسين. (٢٠١١). تصميم التدريس رؤية منظومية، ط ٢، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- سالم، وفيقة مصطفى. (١٩٩٧). الرياضات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريسها، أساليب تقويمها. منشأة المعارف، الطبعة الأولى. الإسكندرية، مصر
- السامرائي، افتخار احمد. (١٩٨٤). تطور مستوى الاداء الحركي أثناء عملية تعاليم سباحة الصدر للبنات. أطروحة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- سلمان، لفته حميد. (٢٠١٠). قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية، المجلد التاسع العدد السابع عشر، جامعة البصرة، العراق.

- الشحات، محمد. (٢٠٠٧). تدريس التربية الرياضية . ط١ ، العلم والإيمان للنشر، دسوق، مصر.
- الشحيمي، أيوب محمد. (١٩٩٤). مشاكل الأطفال كيف نفهمها. بيروت، دار الفكر اللبناني، لبنان.
- الصميدعي، وضاح غانم. (٢٠٠٦). أثر استخدام أداة طفو مساعدة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين. بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٢ ، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، العراق.
- الطائي، حسنين جمعة. (٢٠١٢). القدرات الحركية والخصائص الحركية. كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- عبد المنعم، محمد حسين، طرفة، منتصر إبراهيم، مجلة، مراد محمد. (٢٠٠٩). طرق تدريس الرياضات المائية بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، مصر.
- الطوخي، عبدالفتاح السيد، وسلامة، إبراهيم (١٩٨٩). التربية الرياضية عند الإغريق. بيروت، دار الفكر، لبنان.
- عبد الحميد، جمانة محمد. (٢٠٠٩). رياضة السباحة تعلمها، تربيها، قانونها. عمان، دار المستقبل للنشر والتوزيع. الأردن.
- عبدالرحمن وآخرون. (٢٠٠٠). علاقة الخوف والقلق من الماء بالأداء المهاري عند السباحين. قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر.
- عبدالعال، عزة كمال بدر. (٢٠١٢). تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الوهمية على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لطالبات كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أسيوط، مصر.
- عبدالمناف، السيد الطوخي، توفيق سلامة. (١٩٨٩). التربية عند الاغريق وعلاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية. دار الفكر الحديث للطباعة والنشر ، مصر.
- عبد المنعم، شاكر محمود. (١٩٩٩). الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية. مجلة الفتح، العدد الرابع، مائس.
- عبيدات، غيداء. (٢٠٠٦). أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق (كحالة وكسمة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- عرايبي، سميرة، ودبابسة، محمد. (٢٠١١). أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر. الأردن
- العزاوي، إياد ناصر حسين. (٢٠١٢). الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستيك الفني لطالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية . جامعة كربلاء، العراق.
- عزيز، مصطفى صلاح. (٢٠١٠). تأثير تمرينات مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات

- السباحة الحرة. مجلة العلوم التربوية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- عقيل، حسين عقيل. (٢٠١١). الخوف وآفاق المستقبل. شركة الملتقى للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- علي، محمد أحمد. (٢٠٠٠). السباحة بين النظرية والتطبيق. مكتبة العزيزي للكمبيوتر الزقازيق، مصر.
- العياش، فيصل رشيد. (١٩٨٩). رياضة السباحة. الموصل، دار الكتب، بغداد.
- غانم، محمود محمد. (١٩٩٥). التفكير عند الأطفال تطوره وطرق تطويره. ط ١، عمان، دار الفكر، الأردن.
- الفتاح، وجدي مصطفى، وفضلي، طارق صلاح. (١٩٩٩). دليل رياضة السباحة. الجزء الاول، دار الهدى للنشر والتوزيع، الأردن.
- قاسم، حسن حسين، افتخار أحمد. (٢٠٠٠). مبادئ وأسس السباحة. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- القط، محمد علي. (٢٠٠٤). المبادئ العلمية للسباحة. القاهرة، المركز العربي للنشر، مصر.
- الكندري، أحمد مبارك. (٢٠٠٥). سيكولوجية المخاوف. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، مصر.
- كوجك، كوثر حسين. (١٩٩٧). اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، ط ٢، القاهرة، عالم الكتب، مصر.
- ماسة، محمد عفيفي. (٢٠١٠). بناء موقع تعليمي وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق. بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق، مصر.
- عبد المنعم، محمد حسين محمد. (٢٠٠٩). تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى. الإسكندرية، مصر.
- محمود، جمال شاكر. (١٩٩٨). أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.
- محمود، حسن، وآخرون. (١٩٩٧). المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة (تعليم. تدريب. تخطيط وتنظيم. تحكيم. الاسكندرية، منشأة المعارف، مصر.
- محمود، عكاشة عبد المناف. (٢٠٠٤). الخوف والأرق عند الأطفال. دار الأخوة، عمان، الأردن.
- ناهد، عبد زيد. (١٩٨٨). أسلوب التعلم الجزئي المتدرج في تعلم سباحة الصدر للمميزين. بغداد، مطبعة التعليم العالي، العراق.
- النايف، حسين محمد. (٢٠١٢). السباحة والرياضات المائية. مجلة مدرسة فلسطين، فلسطين.
- نشمي، عماد عزيز. (٢٠١٠). أثر أسلوبين من التعلم الجزئي النقي والمتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية (٥-٦) سنوات. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- هلال، مرفت مصطفى أحمد. (١٩٩٤). تقويم أساليب الإعداد البدني الخاص للسباحين الناشئين. جامعة الاسكندرية، مصر.
- الوديان، لورا. (٢٠٠٤). تحليل آراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق في مسابقات السباحة.

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
يوسف، ناظم شاكر، يونس، وليد ذنون. (٢٠١٢). المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعه الموصل. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد (١٩)، عدد (٦٢)، العراق.
يونس، أفراح ذنون. (١٩٩٢). أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم قفزة اليدين الأمامية على حصان القفز. أطروحة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، بغداد.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Boyce, B. A. (1992). The effects of three styles of teaching on university students' motor performance. **Journal of Teaching in Physical Education**, *11*(4), 389-401.
- Cothran, D., Kulinna, P. and Ward, E.(2000). Students' experiences with and perceptions of Mosston's teaching styles. **Journal of Research and Development in Education**, *34*: 93-103.
- Joyce, B., Calhoun, E., & Hopkins, D. (2008). **Models of learning, tools for teaching**. McGraw-Hill Education (UK).
- Moran, k.(2011). **Perceived and real swimming competence among young adults in new Zealand** . proceedings of the world drowning prevention conference, da nang, Vietnam, 10-13th may, p.202.
- Mosston, m.(1981) . **teaching physical education**, second edition, Charles e. merril, Columbus, ohio.
- Phillips, j. (2008). **Benefits of learning how to swim** , Retrieved jun 1, from [http:// www.delmae.edu/ kine/ jpswimbenefits.html](http://www.delmae.edu/kine/jpswimbenefits.html).
- Rahman, a., rahman, f., mashreky, s. and linnan, m.(2011). **a proceedings of the world drowning prevention conference**, da nang, Vietnam,10-13th may,p.46.
- Stalman, r., junge, m. and blix, t. (2008). The teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning . **international journal of aquatic research and education** , *2*(4):372-382.
- Tennant, L. K., Murray, N. and Tennant, L. (2004). **Effects of strategy use on acquisition of a motor task during various stages of learning**, *Perceptual and Motor Skills*, *98*, 1337- 1344.

The Effect of Proposed Program on Learning Back Stork, Free Style Swimming and Fear Level Amongst Female Students at An-Najah

Abstract

The present study aimed to identify the impact of an educational program proposal to learn swimming the crawl on the abdomen, back and the level of fear among students of An-Najah National University between two measurements pre and post when the experimental group and the control, and the researcher used the experimental method so as to suitability for the hypotheses of the study, the sample consisted community study (40) student divided into experimental groups (20 students) and control group (20 students), it has been conducting the study in the pool Faculty of Physical Education at An-Najah National University, where the duration of the study to eight weeks included that include (3) units educational week and took module (60) minutes by (24) educational unit, the researcher used the statistical treatments using (SPSS), averages and standard deviations, independent tests to two groups, couples tests.

Among the most important findings of the researcher that the proposed education program has a positive statistically significant impact on the development level of performance skills in swimming with the students Najah National University and has a positive effect statistically significant to reduce the fear degree associated with learning to swim where the impact on learning performance skills for swimming crawl on the abdomen, back, and was instrumental in reducing the degree of fear of water.

One of the main recommendations recommended by the researcher to use this proposed tutorial when teaching swimming crawl on the belly and crawl on the back, and the use of partial way when teaching sports skills of swimming for beginners who suffer from fear of the water, need to focus on getting rid of the fear of learners at the beginning of any process to teach swimming, teachers need the attention of the appropriate psychological preparation during the various stages of swimming education, conduct studies interested in developing the list of educational programs founded on sound science commensurate with the psychological and physical characteristics, skills and motor abilities.