

أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري للمبتدئات في السباحة

تالا سالم الحريزات
الأستاذ الدكتور علي أبوزمعة
جامعة مؤتة

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري للمبتدئات في السباحة والمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تقليل درجة الخوف وتنمية وتطوير المهارات الأساسية في السباحة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة الدراسة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة للفصل الثاني من العام الجامعي ٢٠١٣-٢٠١٤، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبة وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية وتكونت من (١٤) طالبة، وقد طبق عليها برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة. والمجموعة الثانية وهي الضابطة وتكونت من (١٣) طالبة، وقد طبق عليها البرنامج التعليمي التقليدي المتبع في الكلية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام الألعاب الصغيرة قد أثر بطريقة ايجابية على تقليل درجة عامل الخوف وتعلم واكتساب المهارات الأساسية للمبتدئات في السباحة وكما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تقليل درجة عامل الخوف وتعلم جميع المهارات الأساسية في السباحة ما عدا مهارات التالفة (الطفو على الظهر، الانزلاق على الظهر) ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبرنامج الألعاب الصغيرة. وفي ضوء هذه النتائج توصي الباحثة ضرورة الاهتمام باستخدام الألعاب الصغيرة في تقليل درجة الخوف وتطوير العملية التعليمية للمهارات الأساسية في السباحة.

مقدمة الدراسة :

أصبحت رياضة السباحة من الرياضات الشعبية في أنحاء المعمورة، وذلك لكثرة ممارستها سواء على شواطئ البحار أو الأنهر أو حتى في المسابح خصوصاً في فصل الصيف، ولعل الإقبال الكبير على ممارسة السباحة يعكس مدى الأهمية الكبيرة لهذا النوع من الأنشطة الرياضية والذي يتمثل في تنمية وتطوير الفرد وبشكل متوازن وشامل من جميع النواحي البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والعقلية ومناسبته لمختلف الأعمار وللجنسين (أبوزمعة، ٢٠١١) و (Maglischo، ٢٠٠٢).

وأشار كل من (عرايبي وجرار، ٢٠٠٦) إلى أن السباحة كنشاط تعليمي هي من الأنشطة التي يتطلب القيام بها تحلي الفرد بالشجاعة بالإضافة إلى العديد من السمات الشخصية، وهي من الأنشطة التي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متزنة وبشكل شمولي والهدف إعداد الفرد ليكون فراد منتجاً من أفراد المجتمع .

وهذا ما أكده (رزق، ٢٠٠٣) و(Cross، ١٩٩١) بأن رياضة السباحة من الرياضات التي تلعب الناحية النفسية دور كبير في تعلمها ، حيث تختلف عن الرياضات الأخرى من حيث الوسط المائي وكذلك وضع الجسم والخوف من الغرق والتي تؤثر سلبياً على تعلم واكتساب المهارات.

ويذكر (راتب، ٢٠٠١) ، إن الخوف يرتبط بمظاهر واضطرابات جسمية قد تظهر عند الشعور بالخوف مثل (برودة اليدين، زيادة عدد ضربات القلب، زيادة التنفس، الصداع، اضطرابات الدورة الدموية) . ومشاركة هؤلاء الأفراد في برامج السباحة وهم يحملون مثل هذه الانفعالات السلبية يجعلهم يواجهون صعوبة في التعلم ويحتاجون إلى فترة زمنية أطول ومجهود أكبر للوصول لأهدافهم.

ويرجع نجاح أسلوب تعلم المهارة إلى الطريقة التدريسية والأدوات المستخدمة في حال وجود متغيرات ايجابية في المواقف التعليمية يساعد الطلاب في تحقيق ذاته وتجنب الخوف من المواقف التي تحد من تعلمه إلى أن يصل إلى مرحلة الاستقرار النفسي (حسن، ٢٠٠٢) . والاستقرار النفسي مؤشر هام في وصول المتعلم في الأداء المهاري المميز في جميع الالعب الرياضية، وإذا ظهر عنصر الخوف والقلق لدى المتعلم خلال العملية التعليمية فهذا ينعكس سلباً على ادائه ويضعف في دافعية المتعلم نحو التعلم(حسين وحلاه، ٢٠١٣) .

وهناك العديد من الطرق التي يمكن استخدامها في تدريس وتعليم المهارات الخاصة برياضة السباحة، وتتجلى أهمية الاستخدامات التطبيقية لطرق ووسائل التدريس في رياضة السباحة بشكل أكبر، في عمليات اكتساب وإتقان المهارات الحركية والرياضية، ويمكن السبب هنا في أن معظم المهارات الحركية للسباحة تتضمن حركات صعبة ومركبة ومتداخلة في بيئة غير اعتيادية هي الوسط المائي، الذي يشكل نوع من الرهبة والخوف لدى المبتدئين، لذلك تحتاج المهارات في معظم الأحيان إلى التبسيط والتدرج والتجزئة، بطريقة تساعد المتعلم على التخلص من الخوف من التواجد في الوسط المائي ومنحه الشعور بالأمان خصوصاً في بداية المرحلة التعليمية وصولاً “ بالمتعلم إلى القدرة على أداء المهارات بشكلها المركب كمهارة كاملة فيما بعد (عزيز، ٢٠١٠) .

تعد الألعاب الصغيرة من الوسائل التربوية والتعليمية المؤثرة والفعالة في تنمية وتطوير شخصية الفرد من جميع الجوانب البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية وبشكل متوازن ومتكامل، وكما تساهم وبقدر كبير في نجاح العملية التعليمية في التربية الرياضية من خلال احتلالها جزءاً مهماً في معظم دروس التربية الرياضية، التعلم القائم على اللعب ينمي الثقة بالنفس ويزيد من دافعية الفرد اتجاه التعلم (المفتي، ٢٠٠٥) (آل مراد، ٢٠٠٥) (الشمي، ١٩٩٥) .

إن الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من النشاط التعليمي والتدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة، وتشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والوظيفية وغيرها، وأصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي - تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم (العزاوي، ٢٠٠٩).

يعد اللعب نشاطاً مهماً يمارسه الفرد إذ يسهم بدوره في تكوين شخصيته بأبعادها وسماتها كافة، إذ أن اللعب عند الإنسان يعتبر وسيطاً تربوياً مهماً يعمل على تكوين شخصية الطفل في هذه المرحلة من نموه، ويشبع حاجاته، لذا يعد اللعب مدخل أساسي للنمو من كافة الجوانب. (المصري، ١٩٩٨).

وتؤكد الباحثة على ما أشار إليه المتخصصين والخبراء في المجال التربوي خصوصاً التربية الرياضية بأن اللعب في العملية التعليمية ينمي الثقة بالنفس ويزيد من الدافعية للمتعلمين اتجاه التعلم وبالتالي فإن اللعب سوف يكون وسيلة فعالة وإيجابية في تقليل من الخوف والتوتر عند المبتدئات في تعلم وتطوير المهارات الأساسية في السباحة.

أهمية الدراسة:

وقد أكد الكثير من الباحثين والخبراء في المجال الرياضي على أهمية ممارسة الألعاب ومنها الألعاب الصغيرة لفاعليتها في الارتقاء بقدرات التلاميذ، حيث أكدوا بأنها تعمل كوسيلة للنمو البدني وتطوير قدرات الحس - حركي، فضلاً عن تنمية الحركات الأساسية واكتساب المهارات الحركية وأضافوا على ضرورة إيجاد علاقة إيجابية بين القدرات الحسية - الحركية وسرعة تعلم وأداء المهارات الحركية والمعرفية (المصطفى، ١٩٩٨).

في ضوء ما تقدم يمكن توضيح أهمية الدراسة في النقاط التالية:-

- ١- إن استخدام الألعاب الصغيرة يجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً ومتعة وبالتالي توصل المعلومات للطلبة بسهولة وبدون ملل وجذب انتباههم وتثبيت الخبرات التعليمية لديهم.
 - ٢- تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة هامة في مساعدة المبتدئ في التغلب على العامل النفسي المصاحب لتعلم السباحة (الخوف والقلق والتوتر النفسي) وذلك نظراً لطبيعة الوسط الذي يتم به تعلم السباحة.
 - ٣- تسهم الألعاب الصغيرة في تنويع وسائل التعلم واستثارة المتعلمين مما يستثير ميولهم ورغبتهم لتحسين أدائهم للأفضل والابتعاد عن النمط التقليدي الروتيني.
 - ٤- تسهم الألعاب الصغيرة في تحقيق التفاعل بين الطلبة والمعلم والطلبة بعضهم البعض وإمكانية التغلب على مشكلات كثافة الطلاب في المحاضرات العملية.
 - ٥- معرفة فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الأساسية لدى طالبات المبتدئات.
- مشكلة الدراسة:

إن النقص الواضح في انتشار أماكن السباحة - في الأردن عامه وفي منطقة الجنوب خاصة - أدى إلى أن نسبة عالية من أبناء المجتمع المحلي من مختلف الأعمار ليس لديهم أي خبرة عملية برياضة السباحة، وهذا بالتالي ولد لدى نسبة كبيرة منهم خوفاً من الاقتراب من الماء نتيجة لما سمعوه من خبرات الآخرين حول حالات الغرق والوفاة التي حدثت لأفراد من مختلف الأعمار. كما تولدت مخاوف من الغرق لدى نسبة كبيرة منهم نتيجة التدريب على أيدي أصدقاء غير متخصصين في السباحة مما جعلهم يعزفونها ولديهم خبرة سلبية نحو تعلم هذه الرياضة (حايك، ٢٠٠٤).

ومن خلال خبرة الباحثه ومرورها في تجربة تعلم السباحة كطالبة في كلية علوم الرياضة فقط شعرت بالخوف من التسجيل بمادة السباحة وخصوصاً بعد سماعها خبرات زميلاتها بانها مادة خطيرة وهنالك احتمالية للغرق ولاحظت ذلك عندما سجلت في مساق سباحة (١) وليست هي فقط بينما الكثير من الطالبات كانوا يشعرون بذلك وكان هنالك صعوبة من بعض الطالبات بدخول المسبح وان هذا يستدعي جهداً وقتاً كبيراً من مدرسة المادة على تعليمنا للمهارات الاساسية في السباحة. لدرجة ان بعض الطالبات قاموا بالبحث عن أخذ تقارير طبية غير صادقة من اجل اخذ مادة بديلة عن السباحة. إن هذا يدعونا كمتخصصين في التربية الرياضية لإعطاء هذا الموضوع مزيداً من الرعاية والاهتمام لمساعدة الطالبات المبتدئات في كلية علوم الرياضة لتعلم السباحة من جهة، وتخليصهم من المخاوف المرتبط بتعلم السباحة من جهة أخرى. وفي هذه الدراسة سنحاول وضع برنامج تعليمي في السباحة باستخدام الألعاب الصغيرة للتخلص من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة من خلال الممارسة العملية للسباحة .

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة التعرف إلى:

١. تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري لدى الطالبات المبتدئات في السباحة.
٢. الفروق في تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة لتقليل درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية.

فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية الأولى: وجد فروق ذات دلالة إحصائية ($a \leq 0,05$) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

الفرضية الرئيسية الثانية: وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

الفرضية الرئيسية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة للقياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الفرضية الرئيسية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية عكسه ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$) ٠,٠٥ بين تقليل درجة الخوف وتطوير أداء المهارات الأساسية لدى المبتدئات في السباحة.

الدراسات السابقة :

١ - الدراسات التي تناولت عامل الخوف في السباحة :

قام (الدبابسة، ٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وكانت الدراسة على عينة مكونة (٨) طلاب تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٠) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتم إدخال التقنية الحديثة (الهاتف النقال) على أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم استخدام مقياس الخوف من الماء واختيار (١٠) مهارات أساسية في السباحة والاختبارات التي تقيسها، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المهارات الأساسية ودرجة الخوف من الماء وتركيز الأدرينالين في الدم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وأبرزت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في استخدام التقنية الحديثة لتقديم التغذية الراجعة الفورية على مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف الخوف من الماء وتخفيف تركيز هرمون الأدرينالين في الدم، وفي ضوء نتائج الدراسة يوصى بإجراء مزيداً من الدراسات باستخدام هذه التقنية على مراحل أخرى من مراحل التعلم.

وقامت (أي، ٢٠١٣) بدراسة هدفت التعرف إلى 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، حيث كانت عينة الدراسة مكونة من (٢٠) طالب تم اختيارهم بطريقة عمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين، عدد أفراد عدد أفراد المجموعة التجريبية الأولى (١٥) طالب خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب النقي، وعدد أفراد المجموعة التجريبية الثانية (١٥) طالب خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج، وقد تم استخدام قائمة القلق الخاص والخوف من الماء لقياس متغيرات الدراسة؛ كما تم استخدام استمارة تقييم سباحة الزحف على الظهر المصممة من قبل الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة الى ان هناك فروق دالة 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 دالة إحصائية بين المجموعتين

التجربيتين الأولى والثانية في مهارات (حركات الذراعين و ضربات الرجلين) ، وفي مستوى الخوف من الماء والدرجة النهائية، أوصت الباحثة باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج عند تعليم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين الذين يعانون الخوف من الماء.

وأجرت (المطارنة، ٢٠١١) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين، وكانت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠) طالبة من طالبات كلية علوم الرياضة/جامعة مؤتة والمسجلات في مساق سباحة (١) وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث استخدمت المنهج التجريبي، وأشارت النتائج إلى أن التدريب العقلي لم يقلل من درجة الخوف عند أفراد المجموعة التجريبية وكما أظهرت النتائج على وجود أثر لبرنامج التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي مع وجود دلالة إحصائية.

وقامت (عبيدات، ٢٠٠٦) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر السباحة باستخدام الوسائل المعنية على الخوف والقلق (كسمة، وكحاله)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة من طالبات المسجلات لمساق سباحة (١)، وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة مقياس الخوف والقلق (كسمة وكحاله) واختبار مهاري محدد كأدوات لجمع البيانات، وأشارت النتائج إلى أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية على الأداء المهاري وعلى تخفيض درجة الخوف ودرجة القلق (كحالة وكسمة) ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت (الوديان، ٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى تحليل آراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق في السباحة والتعرف على آرائهم نحو مصادر القلق الايجابية مثل الفرحة والبهجة والقلق السلبية مثل الخوف والانزعاج، وكانت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٧) طالب وطالبة موزعين على الجامعات الأردنية الثلاث (الأردنية، ومؤتة، واليرموك). وأشارت النتائج إلى أن آراء الطلبة نحو مصادر القلق السلبية تركزت حول المستوى المنخفض، أما آراء الطلبة نحو مصادر القلق الايجابية كانت ضمن المستوى المتوسط، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الانفعالات الايجابية على متغير الجامعة ولصالح جامعة اليرموك، وعلى متغير العمر لصالح الفئة العمرية من (٢٠__١٨) سنة.

وقام (الحايك، وجابر، ٢٠٠٤) بدراسة للتعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر، حيث كانت عينة الدراسة مكونة من (٢٤) مشارك من المشاركين دورة السباحة التعليمية تم اختيارها بالطريقة العمدية، حيث استخدم المنهج التجريبي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المقترح أحدث تقدماً لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة.

٢- الدراسات التي تناولت الألعاب الصغيرة في السباحة :

قام كل من (ابوزمع، والخطاطبة، ٢٠٠٩) بدراسة للتعرف على أثر استخدام الألعاب الحركية في تعليم المهارات الأساسية في السباحة، وكانت الدراسة على عينة مكونه من (٣٠) طالباً من طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، من المسجلين في مساق السباحة (١) وقسمت العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وضابطة، حيث استخدم المنهج التجريبي وأشارت النتائج إلى أن استخدام الألعاب الحركية تعمل على زيادة فاعلية العملية التعليمية للسباحة، وأشارت النتائج أيضاً إلى أن استخدام الألعاب الحركية أكثر فاعلية من استخدام الأسلوب التقليدي في تعلم وتطور المهارات الأساسية للسباحة. وأجرى (بدر، وبني عطا، ٢٠٠٧) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم الحركي في تعليم بعض المهارات الأساسية للأطفال ما بين (٨-٦) سنوات، وكانت الدراسة على عينة مكونه من (٢٢) طفلاً وطفلة من الصفوف الدنيا من مدارس النظم التربوية الحديثة، وقسمت إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية وضابطة، حيث استخدم المنهج التجريبي وأشارت النتائج أن كل من برنامج التمثيل الحركي والتقليدي كان لهما الأثر الايجابي في تعليم المهارات الأساسية في السباحة، ودلت النتائج أيضاً على فاعلية المجموعة التجريبية بشكل اكبر من المجموعة الضابطة في مهارات (كم النفس، الطفو على الظهر، الانزلاق على البطن، ضربات الرجلين على البطن، والوقوف في الماء) وتساوت المجموعتين في المهارات (الانزلاق على الظهر وضربات الرجلين على الظهر).

٣- الدراسات التي تناولت الألعاب الصغيرة :

قام (كمبش، ٢٠١٢) بدراسة للتعرف على «أثر استخدام الألعاب الشعبية في تطوير الإدراك الحسي - الحركي لتلميذات الصف الأول الابتدائي في درس التربية الرياضية»، وكانت الدراسة على عينة مكونه من (٦٠) تلميذة بعمر (٦-٧) سنوات والمنتظمات في الصف الأول الابتدائي في مدرسة في محافظة ديال /العراق، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث استخدمت المنهج التجريبي، واستخدمت اختبار هايبود لقياس الإدراك الحس- حركي، وأظهرت النتائج المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وهذا يعني للألعاب الشعبية دور كبير في تنمية الإدراك الحس - حركي بالمقارنة مع الألعاب الرياضية التقليدية.

وأجرت (الدليمي، ٢٠١٠) دراسة للتعرف على تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (٧-٨) سنوات، وكانت الدراسة على عينة مكونه من (٢٨)، وقسمت إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، حيث استخدمت المنهج التجريبي، وأشارت النتائج إلى ان مفردات الألعاب الصغيرة أدت دوراً فاعلاً وكبيراً في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية، وكذلك ظهرت الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية.

قام (الغزوي، ٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف «أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم بعمر) ١٤ (سنة»، وكانت الدراسة على عينه مكونه من (٢٠) لاعبا من لاعبي حراس المرمى الأشبال من المركز التدريبي للفئات العمرية، حيث قسمت إلى مجموعتين متجانستين تجريبية وضابطه، حيث استخدم المنهج التجريبي. وأشارت النتائج إلى أن المنهاج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح المجموعة التجريبية (في اختبارات) القفز العمودي، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة)، كما أشارت إلى أن المنهاجين التدريبيين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تطورا ايجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي (في اختبارات) المرونة، ورمي الكرة الطبية، والرشاقة).

وقام كل من (الحايك، والويس، ٢٠٠٩) بدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري، الرمي، اللقف، الاتزان) لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا، وكانت الدراسة على عينه مكونه من (٤٠) طالباً من مدرسة كفر الماء الأساسية للبنين في مديرية تربية لواء الكوره، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين أحدهما ضابطه والأخرى تجريبية. وقد خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي المقترح، أما المجموعة الضابطة فكانت تخضع للبرنامج الاعتيادي، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإجراء اختبارات قبلية وبعديّة والمعالجات الإحصائية المناسبة، وأشارت النتائج إلى أن الدراسة فعالية البرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي، اللقف، الاتزان). وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام (حموده، ٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للألعاب التعاونية على تحسين أداء الحركات الأساسية للمرحلة السنّية بين (٥-٦) سنوات، وتم استخدام المنهج التجريبي، باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تم استخدام برنامج تدريبي للألعاب التعاونية كأداة الدراسة وتكونت عينة الدراسة من ((٣٠ طفلاً وطفلة. وأشارت النتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على جميع المتغيرات، ولصالح المجموعة التجريبية، واستنتجت الباحثة الفائدة الكبيرة للبرنامج التدريبي التعاوني المقترح على تحسين أداء الحركات الأساسية .

وقام (احمد، وآخرون، ٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج العاب صغيرة في تطوير المهارات الأساسية الحركية المرتبطة في كرة اليد وهي (سرعة الرمي واللقف ودقة الرمي، القدرة على الرمي باليد الواحدة، والجري بأنواعه) وذلك للصفين الثاني والثالث، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وكان عددها (٢٠٠) تلميذ وتلميذه من الصفين الثاني والثالث من المرحلة التعليم الأساسي بمدرسة القرضابية بمدينة سبها، وأسفرت النتائج أن برنامج الألعاب الصغيرة كنشاط تربوي ضمن فقرات درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي أدى لتطوير المهارات الحركية الأساسية المرتبطة في كرة اليد، وان ممارسة الألعاب الصغيرة ضمن

فقرات درس التربية البدنية، أدخلت لدى التلاميذ المرح والبهجة والسرور. وأجرى (المفتي، ٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام الألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية ودرس التربية الرياضية التقليدي في تطوير بعض المهارات الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لتلاميذ مجاميع البحث الثلاثة ولكلا الجنسين. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، واشتملت عينة البحث على (١٢٠) تلميذاً وتلميذه، بواقع (٦٠) تلميذاً و(٦٠) تلميذه، وتم توزيعهم على ثلاث مجموعات بواقع (٢٠) تلميذاً وتلميذه لكل مجموعة لكلا الجنسين. وأسفرت النتائج الدراسة أن برنامج الألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية ودرس التربية الرياضية التقليدي تطوراً في بعض المهارات الحركية الأساسية ولكلا الجنسين عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٤- الدراسات التي تناولت عامل الخوف:

قام (جابر، وحلاوة، ٢٠١٢) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التدريس باستخدام الكرة المصغرة والقانونية في الحد من درجة الخوف وتحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة، وكانت الدراسة على عينة مكونة من (١٤) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية / الجامعة الأردنية المسجلات لمساق الكرة الطائرة (١) في العام الدراسي الفصل الثاني، وقسمت إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، حيث استخدم المنهج التجريبي، وأشارت النتائج إلى أن التدريس باستخدام الكرة المصغرة أثر في الحد من درجة الخوف، وتحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولصالح القياس البعدي بالمقارنة مع القبلي، كما تبين أن التدريس باستخدام الكرة القانونية أثر سلباً في ارتفاع درجة الخوف، وأن التدريس باستخدام الكرة القانونية أثر إيجابياً في تحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى أفراد المجموعة الضابطة، ولصالح القياس البعدي بالمقارنة مع القبلي.

وأجرى مرجورجن (Morgan، ٢٠٠٦) دراسة هدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي فضلي للمهارات العقلية لمعالجة القلق، وزيادة الثقة بالنفس في تحسين مستوى الانجاز الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة (١٤) لاعبة في الفرق الجامعية في أمريكا، وبعد المعالجة الاحصائية اشارت النتائج الى ان البرنامج التجريبي له تأثير ايجابي على مستوى اداء اللاعبات، وكما تبين ان اللاعبات ذوات المستوى العالي لديهن درجة قلق اقل من اللاعبات ذوات المستوى المنخفض.

وأجرى (الدولت، ٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر القلق لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في رياضة الجمباز، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن مصادر القلق وفقاً للمصادر تعليمية، الإمكانات، إدارة الكلية و الحوافز والطلاب وظهر مستوى القلق عند الطالبات أكثر منه عند الطلبة.

مصطلحات الدراسة :

١. السباحة: إن السباحة تستخدم الوسط المائي كوسيلة تحرك خلاله عن طريق الدفع والتسيير للجسم إماما بقوة تساعد السباح على قطع المسافة المحددة بأقل زمن نتيجة التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين وانسياب الجسم للإمام وتعتبر الرجلين والذراعين هي وسائل إنتاج الحركة وزيادة السرعة التي تدفعه عبر الماء (رزق، ٢٠٠٣).
٢. الخوف: ظاهرة من ظواهر رد الفعل السلبي على الخصائص الذاتية ويظهر عند الأفراد بأسلوب خاص يرتبط جوهريا بوظائف التعلم فتحدث الاضطرابات المعيقة (النقيب، ١٩٩٠).
٣. الألعاب الصغيرة: وعرفت بأنها «العاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة (فرج، ١٩٨٧).

محددات الدراسة :

١. المحدد المكاني: مسيح كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة - الأردن .
 ٢. المحدد الزمني: الفصل الدراسي الثاني لعام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م .
 ٣. المحدد البشري: طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة للفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م ممن لسن لديهن خبرة بالسباحة.
- منهجية الدراسة:
- استخدم الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة للفصل الثاني للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤ وممن لسن لديهن أي خبره في السباحة.

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات كلية علوم الرياضة وممن ليس لديهن أي خبرة في السباحة ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٧) طالبة تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين وكما يلي:

- (١) المجموعة التجريبية: وتكونت من (١٤) طالبة، وقد تعلمت المهارات الأساسية للسباحة باستخدام الألعاب الصغيرة.
- (٢) المجموعة الضابطة: وتكونت من (١٣) طالبة، وقد تعلمت المهارات الأساسية للسباحة باستخدام الأسلوب التقليدي.

جدول (١)
نتائج اختبار (ت)

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	١٩,٨٥	٠,٧٧٠	٢,٠٣٠	٠,٠٥٣
	الضابطة	٢٠,٤٦	٠,٧٧٦		
الطول	التجريبية	١٦٠,٨	٣,٩٥٨	١,٧٤٠	٠,٩٤٠
	الضابطة	١٥٧,٦	٥,٤٢١		
الوزن	التجريبية	٥٦,٥٠	٦,٤٠٦	٠,٦٦٠	٠,٥١٥
	الضابطة	٥٨,١٥	٦,٦١٨		

× دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات القياسات القبليّة لكل من (العمر- الوزن- الطول) للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث أن قيم مستوى الدلالة أكبر من (٠,٠٥)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية بين المجموعتين في القياس القبلي

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحساب	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
كتم النفس	(ث)	التجريبية	٢,٣٥	٠,٨٤١	٠,٦٤٢	٠,٥٢٧
		الضابطة	٢,١٥	٠,٨٠٠		
تنظيم النفس	(مرة)	التجريبية	٢,٥٠	١,٠٩١	٠,٦٨٨	٠,٤٩٨
		الضابطة	٢,٢٢	٠,٩٢٦		
الطفو الأفقي على البطن	(ث)	التجريبية	١,٥٠	٠,٦٥٠	٠,٨٦٨	٠,٣٩٤
		الضابطة	١,٣٠	٠,٤٨٠		

٠,٢٩٤	١,٠٧٠	٠,٥١٣	١,٤٢	التجريبية الضابطة	(ث)	الطفو الأفقي على الظهر
		٠,٤٣٨	١,٢٣			
٠,٤٥٦	٠,٧٥٨	٠,٣٨٦	٠,٦٧	التجريبية الضابطة	(م)	الانزلاق على البطن
		٠,٣٣٦	٠,٧٨			
٠,٠٨٥	١,٧٩٠	٠,٤٠٤	٠,٧١	التجريبية الضابطة	(م)	الانزلاق على الظهر
		٠,٢٢١	٠,٩٣			
٠,٩٦٥	٠,٠٤٤	٠,٢٥٩	٠,٨٤	التجريبية الضابطة	(م)	ضربات الرجلين على البطن
		٠,٢٥٣	٠,٨٣			
٠,٤٦١	٠,٧٤٨	٠,٢٠٣	٠,٩٠	التجريبية الضابطة	(م)	ضربات الرجلين على الظهر
		٠,١٦٦	٠,٩٥			
٠,٧٢٢	٠,٣٦٠	٠,١٧٥	١,٢٧	التجريبية الضابطة	(د)	عامل الخوف
		٠,١٩٢	١,٢٩			

× دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات المهارية واختبار عامل الخوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، حيث أن قيم مستوى الدلالة أكبر من (٠,٠٥)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك الاختبارات.

٤,٣ متغيرات الدراسة :

١. المتغيرات المستقلة:

١- البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة.

٢- البرنامج التعليمي التقليدي.

٢. المتغيرات التابعة:

١- عامل الخوف من الماء

٢- المهارات الأساسية وتتضمن (كتم النفس، تنظيم النفس، الطفو الأفقي على البطن، الطفو

الأفقي على الظهر، الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر).

٣,٥ أداة الدراسة :

- قامت الباحثة بإعداد برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة لتقليل درجة الخوف وتطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات المبتدئات في كلية علوم الرياضة .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:
١. جهاز لقياس الطول بالسنتيمتر (الريستاميتتر).
 ٢. جهاز لقياس الوزن بالكيلو غرام (الميزان الطبي).
 ٣. مسبح بطول ٢٥ م وعرض ١٢,٢٠ م.
 ٤. الأدوات المساعدة على التعلم (الطوافات، الأطواق، عصا النجاة، كرات..... الخ) ..
 - ٥ استمارة تسجيل البيانات..
 - ٦ شريط القياس لقياس المسافة.
 - ٧ ساعة توقيت..
 - ٨ صافرة..
 - ٩ جهاز كمبيوتر محمول نوع Dell.

أدوات جمع البيانات :

١. المراجع العلمية العربية والاجنية.
٢. المقابلات الشخصية مع المختصين في مجال الدراسة.
٣. استمارات خاصة لجمع البيانات من تصميم الباحثة.
٤. استمارات استطلاع رأي الخبراء في البرنامج التعليمي.
٥. استمارات الاختبارات المهارية في السباحة.. ٦ استمارة الخوف.
٧. استمارات تسجيل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية في السباحة.

الاختبارات المستخدمة :

١. الاختبارات المهارية :

بعد الاطلاع على الدراسات والمراجع العلمية المرتبطة في السباحة(الصرايرة،٢٠١٣) (المطارنة،٢٠١١) (ابوزمع، وخطاطبة،٢٠٠٩) (بدر، وبني عطا،٢٠٠٧ج) (Maglisco،٢٠٠٢) (Sweeten،١٩٩٦) (عرايبي ومسمار،١٩٩٤) قامت الباحثة في عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في السباحة وقد اجمعوا على أن اختبارات دراسة (المطارنة،٢٠١١) مناسبة وملائمة لهدف الدراسة حيث أنها تم تطبيقها على نفس مواصفات العينة وعلى نفس البيئة ولذلك اعتمدت الباحثة هذه الاختبارات وهي على النحو التالي:

- ١- كتم النفس(ث). ب - توقيت التنفس (مرة). ج -الطفو الافقي على البطن (ث). د -الطفو الافقي على الظهر (ث). هـ -الانزلاق على البطن (م). ح- الانزلاق على الظهر (م). ع -ضربات الرجلين على البطن (م). غ - ضربات الرجلين على الظهر (م).

٢. الاختبارات النفسية:

- أ. مقياس الخوف من الماء: الذي قام بوضعه محمد علاوي (١٩٩٨) لقياس حدة الخوف من الماء عند المبتدئين وتبلغ عبارات المقياس (٣٣) عبارة سالبة، وتم توزيع سلم الاستجابة من (١، ٢، ٣) حسب المقياس الثلاثي (نعم، غير متأكد، لا).

٦,٣ الدراسة الاستطلاعية :

- قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة مكونة من (٥) طالبات من كلية علوم الرياضة وممن ينطبق عليهم شروط العينة من التجربة الرئيسية وكانت أهداف الدراسة هي:
١. التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي سواء باستخدام الألعاب الصغيرة أو التقليدي.
 ٢. التأكد من صلاحية أجهزة المسبح والأدوات المستخدمة في الدراسة.
 ٣. الوقوف على الصعوبات المتوقعة عند تنفيذ الدراسة ووضع الحلول المناسبة.
 ٤. التعريف بكيفية الالتزام بالتعليمات لمفردات الاختبارات وتوضيحها لعينة الدراسة قبل إجرائها وأثنائها.
 ٥. توزيع وتنظيم العمل والوقت بين المجموعتين.

٧,٣ المعاملات العلمية للاختبارات الدراسة :

- صدق الاختبار :تم اعتماد صدق الاختبارات المهارية وعامل الخوف والذي استخدمتها (المطارنة، ٢٠١١) حيث تم عرضها على متخصصين في السباحة وقد اجمعوا على مناسبتها وملائمتها لعينة الدراسة الى جانب انه تم تطبيقها على نفس البيئية.
- ثبات الاختبار: تم اعتماد ثبات الاختبارات المهارية وعامل الخوف والتي استخدمتها (المطارنة، ٢٠١١) وكانت معامل الثبات عاليه كما هو موضح بالجدول (٢):

جدول (٣)

نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني لمهارات السباحة

المهارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
كتم التنفس (ثانية)	١٨,١٠	٤,٦١	١٧,٥٠	٣,٨١	٠,٧٩٥	٠,٠٠٦
توقيت التنفس (مرة)	١٩,٢٠	٣,١٩	١٩,٣٠	٢,٢٦	٠,٨٥٣	٠,٠٠٢
الطفو الافقي على البطن (ثانية)	١٥,١٠	٣,٢١	١٤,٨٠	٢,٩٤	٠,٩٠٩	٠,٠٠٠
الطفو الافقي على الظهر (ثانية)	١١,٥٠	٢,٩٥	١١,١٠	٢,٩٢	٠,٧٥٣	٠,٠١٢
الانزلاق على البطن (مرة)	٢,٤٤	٠,٣٤	٢,٥٢	٤١٠٠	٠,٧٢٨	٠,٠١٧
الانزلاق على الظهر (مرة)	٢,١٩	٠,٥٠	٢,٢٥	٠,٥١	٠,٩٦٥	٠,٠٠٠
ضربات الرجلين على البطن (متر)	٣,١١	٠,٥١	٣,١٨	٠,٥٠	٠,٨٢٥	٠,٠٠٣
ضربات الرجلين على الظهر (متر)	٢,٦٤	٠,٣١	٢,٦١	٠,٢٨	٠,٩٥٣	٠,٠٠٠

× دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

الإطار العام للبرنامج التعليمي:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التعليمي إلى تقليل من درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري وذلك من خلال استخدام الألعاب الصغيرة.

محتوى البرنامج:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة (الصرايرة، ٢٠١٢) (المطارنة، ٢٠١١) (ابو زعم، ٢٠١٠) (بدر، ويني عطا، ٢٠٠٧) (الربابعة، ومسمار، ٢٠٠٦) (الشاهين، ٢٠٠٦) (ابو الكشك، ٢٠٠٦) (السايح، ٢٠٠١) (Martin، ٢٠٠٤) (Dayson، ٢٠٠٢).

استطاعت الباحثة ان تحدد محتوى البرنامج التعليمي والذي يهدف الى تقليل درجة الخوف واكتساب المهارات الأساسية في السباحة من خلال المراحل الفنية ث والمتمثلة في (التنفس، الطفو، الانزلاق، ضربات الرجلين) باستخدام الألعاب الصغيرة.

البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة:

ولتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في وحدات تعليمية على شكل العاب صغيرة، وقد تم تقسيم الوحدة التعليمية على النحو التالي:

١) الجزء التمهيدي: يهدف إلى تسجيل الغياب، وتهيئة وإعداد جسم الطالبات إلى النشاط، وتنشيط الدورة الدموية، ويحتوى الجزء التمهيدي على بعض التدريبات والألعاب التي تخدم الجزء الرئيسي، ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

٢) الجزء الرئيسي: يحتوى على مجموعة من الألعاب الصغيرة، ويهدف هذا الجزء إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية عن طريق الألعاب الصغيرة، ومدة الجزء الرئيسي (٤٥) دقيقة.

٣) الجزء الختامي: يهدف إلى تهدئة الجسم والعودة التدريجية إلى الحالة الطبيعية، وإعادة الأدوات إلى مكانها المخصصة، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

التوزيع الزمني لبرنامج الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تم تحديد مدة البرنامج التعليمي حيث بلغت (٦) أسابيع بواقع (٢) ، وقد تم توزيع برنامج تعليم مهارات السباحة ملحق رقم (ب) على النحو التالي:

الأسبوع الأول: تعليم مهارات التأقلم مع الماء.

الأسبوع الثاني: تعليم مهارات التنفس (كتم النفس، وتوقيت التنفس).

الأسبوع الثالث: تعليم مهارة الطفو الأفقي على (البطن، الظهر).

الأسبوع الرابع: تعليم مهارة الانزلاق على (البطن، الظهر).

الأسبوع الخامس: تعليم مهارة ضربات الرجلين (البطن، الظهر).

الأسبوع السادس: مراجعة للمهارات.

وقد بلغت مدة الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة لكل وحدة من وحدات برنامج التعلم باستخدام الألعاب الصغيرة والبرنامج التقليدي وقد تم تطبيق هذا التعليم في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية حيث بلغ (٤٥) دقيقة وبحيث تسبقها عملية الإحماء لمدة (١٠) دقائق وتختتم الوحدة بتمارين تهدئه داخل الماء (استرخائية) ولمدة (٥) دقائق، وجدول (٤) يوضح التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٤)

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

القسم	الزمن	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
التمهيدي	٥ دقائق	إحماء عام	إحماء عام
الأساسي	٤٥ دقيقة	إحماء خاص	إحماء خاص
الختامي	٥ دقائق	تمارين تهدئه داخل الماء	استخدام الألعاب الصغيرة
		تمارين تهدئه داخل الماء	تمارين تهدئه داخل الماء استرخائية
		استرخائية	

وقد تم عرض محتوى البرنامج التعليمي على مجموعة من الخبراء والمختصين بتعليم وتدريب رياضة السباحة وعددهم (٧)، وذلك للتعرف إلى مدى مناسبة البرنامج للتطبيق وبعد إجراء بعض التعديلات اجمع الخبراء على صلاحية البرنامج.

الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلي لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية لمهارات السباحة يوم (٢٣/٣/٢٠١٤) وذلك بعد إعطاء كلتا المجموعتين (٢) وحدات تعليمية بمهارات السباحة.

٢- تطبيق البرنامج:

بدأ تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقتين قيد الدراسة (٣٠/٣/٢٠١٤) حتى (٦/٥/٢٠١٤) بواقع وحدتين أسبوعياً وبزمن قدره (٦٠) دقيقة لكل وحدة وعلى مدى (٦) أسابيع.

٣- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي لمجموعتي الدراسة الألعاب والتقليدية وبنفس الشروط وظروف القياس القبلي وذلك يوم (١١/٥/٢٠١٤).

المعالجة الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة وفروضها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:-

١. المتوسطات الحسابية. ٢- الانحرافات المعيارية. ٣- اختبار (ت) للمجموعة الواحدة. ٤- اختبار (ت) للمجموعتين. ٥- معامل الارتباط بيرسون.

عرض النتائج:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

أولاً: عرض الفرضية الأولى والتي تنص على: (وجد فروق ذات دلالة إحصائية $(a \geq 0.05)$ بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي).
ولتحقيق الفرضية الأولى من الدراسة فقد استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) حيث يوضح الجدول رقم (٥) نتيجة هذه الفرضية.

جدول (٥) نتائج اختبار(ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية وعامل الخوف بين

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
كتم النفس	(ث)	قبلي	٢,٣٥	٩,٢١	٠,٠٠٠
		بعدي	٢٠,١٤	٧,٥٤٣	٠,٠٠٠
تنظيم النفس	(مرة)	قبلي	٢,٥٠	٥,٢٤	٠,٠٠٠
		بعدي	٤٤,٥٠	٣٠,٦٦٣	٠,٠٠٠
الطفو الأفقي على البطن	(ث)	قبلي	١,٥٠	٥,٩٤	٠,٠٠٠
		بعدي	١٧,٧٨	١٠,٣٤٩	٠,٠٠٠
الطفو الأفقي على الظهر	(ث)	قبلي	١,٤٢	٥,٦١	٠,٠٠٠
		بعدي	١٧,٨٥	١١,٢٦٥	٠,٠٠٠
الانزلاق على البطن	(م)	قبلي	٠,٦٧	٩,٠٥	٠,٠٠٠
		بعدي	٤,١٠	١,١٩٥	٠,٠٠٠
الانزلاق على الظهر	(م)	قبلي	٠,٧١	١٠,٣٨	٠,٠٠٠
		بعدي	٣,٤٦	٠,٧٤٥	٠,٠٠٠
ضربات الرجلين على البطن	(م)	قبلي	٠,٨٤	٨,٧١	٠,٠٠٠
		بعدي	٧,٣٩	٢,٧٦٧	٠,٠٠٠
ضربات الرجلين على الظهر	(م)	قبلي	٠,٩٠	٩,٢٣	٠,٠٠٠
		بعدي	٧,٣٥	٢,٥٨٢	٠,٠٠٠
عامل الخوف	(د)	قبلي	١,٢٧	٢٦,٠٢	٠,٠٠٠
		بعدي	٢,٨١	٠,١٦٣	٠,٠٠٠

× دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول رقم(٥) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية وهي: (كتم النفس، تنظيم التنفس، الطفو الأفقي على البطن، الطفو الأفقي على الظهر، الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين على

البطن، ضربات الرجلين على الظهر) وعامل الخوف لأفراد المجموعة التجريبية، وتبين قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (ت) المحسوبة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في هذه الاختبارات، حيث ان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (٠,٠٥) وقد كانت هذه الدلالة لصالح القياس البعدي وذلك حسب ما تظهره قيم المتوسطات الحسابية المبينة في هذا الجدول.

ثانياً: عرض الفرضية الثانية والتي تنص على: (وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي).

ولتحقق الفرضية الثانية من الدراسة فقد استخدمت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) حيث يوضح الجدول رقم (٦) نتيجة هذه الفرضية.

جدول (٦) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية وعامل الخوف بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
كتم النفس	(ث)	قبلي	٢,١٥	٠,٨٠٠	٢,٨٢	٠,٠٠٢
		بعدي	٩,٦١	٧,١٥٠		
تنظيم النفس	(مرة)	قبلي	٢,٢٢	٠,٩٢٦	٥,٦٥	٠,٠٠٠
		بعدي	١٢,١٥	٦,٥٨٠		
الطفو الأفقي على البطن	(ث)	قبلي	١,٣٠	٠,٤٨٠	٣,٨٢	٠,٠٠٢
		بعدي	١٠,٠٠	٨,٠٩٣		
الطفو الأفقي على الظهر	(ث)	قبلي	١,٢٣	٠,٤٣٨	٣,٧٤	٠,٠٠٣
		بعدي	١٣,٤٦	١١,٨٠٨		
الانزلاق على البطن	(م)	قبلي	١,٧٨	٠,٣٣٦	٨,٢٧	٠,٠٠٠
		بعدي	٣,١١	٠,٨٩٣		
الانزلاق على الظهر	(م)	قبلي	٠,٩٣	٠,٢٢١	٧,٠٤	٠,٠٠٠
		بعدي	٣,٠٣	٠,٩٨٨		
ضربات الرجلين	(م)	قبلي	٠,٨٣	٠,٢٥٣	١٠,٨٦	٠,٠٠٠
		بعدي	٥,٠٠	١,٣٣٨		
على البطن	(م)	قبلي	٠,٩٥	٠,١٦٦	٩,٩٢	٠,٠٠٠
		بعدي	٤,٨٨	١,٣٤٠		
على الظهر	(د)	قبلي	١,٢٩	٠,١٩٢	٨,١٩	٠,٠٠٠
		بعدي	٢,٣٢	٠,٤٦٤		

× دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول رقم (٦) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية وهي: (كتم النفس، تنظيم التنفس، الطفو الأفقي على

البطن، الطفو الأفقي على الظهر، الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر) وعامل الخوف لأفراد المجموعة الضابطة، وتبين قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة (ت) المحسوبة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في هذه الاختبارات، حيث جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (٠,٠٥) وقد كانت هذه الدلالة لصالح القياس البعدي وذلك حسب ما تظهره قيم المتوسطات الحسابية المبينة في هذا الجدول.

ثالثاً: عرض الفرضية الثالثة والتي تنص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية).
ولتحقيق الفرضية الثالثة من الدراسة فقد استخدمت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) حيث يوضح الجدول رقم (٧) نتيجة هذه الفرضية.

جدول (٧) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية وعامل الخوف بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
كتم النفس	(ث)	التجريبية	٢٠,١٤	٧,٥٤٢	٢,٧١	٠,٠٠١
		الضابطة	٩,٦١	٧,١٥٩		
تنظيم النفس	(مرة)	التجريبية	٤٤,٥٠	٣٠,٦٦٢	٣,٧٢	٠,٠٠١
		الضابطة	١٢,١٥	٦,٥٨٠		
الطفء الأفقي على البطن	(ث)	التجريبية	١٧,٧٨	١٠,٣٤٩	٢,١٦	٠,٠٤٠
		الضابطة	١٠,٠٠	٨,٠٩٢		
الطفو الأفقي على الظهر	(ث)	التجريبية	١٧,٨٥	١١,٢٦٥	٠,٩٩٠	٠,٣٣٢
		الضابطة	١٣,٤٦	١١,٨٠٨		
الانزلاق على البطن	(م)	التجريبية	٤,١٠	١,١٩٥	٢,٤٢	٠,٠٢٣
		الضابطة	٣,١١	٠,٨٩٢		
الانزلاق على الظهر	(م)	التجريبية	٣,٤٦	٠,٧٤٥	١,٢٦	٠,٢١٦
		الضابطة	٣,٠٣	٠,٩٨٨		
ضربات الرجلين على البطن	(م)	التجريبية	٧,٣٩	٢,٧٦٧	٢,٨٢	٠,٠٠٩
		الضابطة	٥,٠٠	١,٣٢٨		
ضربات الرجلين على الظهر	(م)	التجريبية	٧,٣٥	٢,٥٨٢	٣,٠٨	٠,٠٠٥
		الضابطة	٤,٨٨	١,٣٤٠		
عامل الخوف	(د)	التجريبية	٢,٨١	٠,١٦٢	٣,٧٣	٠,٠٠١
		الضابطة	٢,٣٢	٠,٤٦٤		

× دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول رقم (٧) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية وهي: (كتم النفس، تنظيم

التنفس، الطفو الأفقي على البطن، الطفو الأفقي على الظهر، الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر) وعامل الخوف، وكذلك بين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية التالية: (كتم النفس، تنظيم التنفس، الطفو على البطن، الانزلاق على البطن، ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر) ولصالح المجموعة التجريبية .

كما يوضح الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المهارات التالية: (الطفو على الظهر، والانزلاق على الظهر) وكذلك يبين الجدول فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار عامل الخوف ولصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: عرض الفرضية الرابعة والتي تنص على (توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين درجة الخوف وتطوير الأداء المهاري في مهارات (كتم النفس، تنظيم النفس، الطفو على البطن، الطفو على الظهر، الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر).

ولتحقق الفرضية الرابعة من الدراسة فقد استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون للتوضيح للعلاقة بين تعلم المهارات ومقياس الخوف حيث يوضح الجدول رقم (٨) نتيجة هذه الفرضية.

جدول (٨)

مصنوفة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مقياس الخوف وتعلم المهارات

مهارات السباحة							
كتم نفس	تنظيم نفس	طفو بطن	طفو ظهر	انزلاق بطن	انزلاق ظهر	ضربات رجلين بطن	ضربات رجلين ظهر
مستوى الخوف	٠.٤٦٧*	٠.٣٨٦*	٠.٤٠٣*	٠.٣٦٥	٠.٤٠٦*	٠.٤٦٠*	٠.٤٠٥*
	٠.٠١٤	٠.٠٤٧	٠.٠٣٨	٠.٠٦١	٠.٠٣٦	٠.٠١٦	٠.٠٠٧

* دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$

يتضح من الجدول رقم (٨)، وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$ بين انخفاض درجة الخوف وزيادة مستوى تعلم مهارات السباحة جميعها ما عدا مهارة الطفو على الظهر.

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على انه: (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي) فقد قامت الباحثة باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار(ت) من خلال استعراض نتائج الجدول رقم (٥) الذي يوضح نتائج اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية من طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مستوى مساق سباحة(١) عند تعلم المهارات الأساسية وتقليل درجة الخوف يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع اختبارات المهارات الأساسية وتقليل درجة الخوف في السباحة، وتعزو الباحثة هذا التطور الملحوظ والواضح من خلال الفروق بين القياس القبلي والبعدي نتيجة إلى البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة والذي يشجع على زيادة عامل التشويق والإثارة وتنمية القدرة على التركيز والذي بدوره أعطى قدر كبير من الثقة بالنفس وبالتالي سهولة تعلم المهارات الأساسية وتقليل درجة الخوف وترى الباحثة أيضاً أن استخدام الألعاب الصغيرة ساهم بشكل ايجابي في رفع مستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية وتقليل درجة الخوف في السباحة وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه كلاً من (أبوزمخ وخطاطبة، ٢٠٠٩)، (بدر، وبنى عطا، ٢٠٠٧) على أن استخدام الألعاب الصغيرة تساهم في تطوير وتنمية المهارات الأساسية في السباحة.

أما بنسبة لعامل الخوف فقط اتفقت نتيجتها مع (عبيدات، ٢٠٠٦)، (الحايك وجابر، ٢٠٠٤) بأن استخدام الوسائل التعليمية المتنوعة تساهم بتعلم السباحة وتقلل من عامل الخوف. وكما تتفق هذه النتيجة الى ما اشار اليه كل من : المفتي، (٢٠٠٥) (آل مراد، ٢٠٠٥) (الشمي، ١٩٩٥) الا ان التعلم القائم على اللعب ينمي ثقته بالنفس ويزيد من دفاعية الفرد اتجاه التعلم.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على انه: (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي) فقد قامت الباحثة باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار(ت) من خلال استعراض نتائج الجدول(٦) الذي يوضح نتائج اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة من طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مستوى مساق سباحة(١)، إذا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المهارات الأساسية في السباحة وعامل الخوف، وتعزو الباحثة هذا التحسن- الدال إحصائياً على القياس البعدي- في مستوى هذه المهارات وعامل الخوف لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى اثر برنامج تعليمي التقليدي والذي تم تطبيقه على أفراد هذه المجموعة والذي يدعم دور المدرس الفعال في تقديم المهارة وتطبيق التمرينات

المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن التدريبات البسيطة إلى التدريبات المركبة وكذلك استخدام الوسائل التعليمية المتنوعة وأيضاً تقديم التغذية الراجعة الصحيحة عند وقوع الطلبة في الأخطاء المهارية وكذلك إتباع الأساليب التقويمية المناسبة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الصريرة، ٢٠١٢) و(أبو زرع، ٢٠١١) و(المطارنة، ٢٠١١) و(أبو زرع، وخطاطبة، ٢٠٠٩) و(بدر، وبني عطا، ٢٠٠٧)، والتي أشارت إلى أن البرنامج التعليمي التقليدي يؤثر بصورة ايجابية على تحسين الأداء المهاري وتقليل من عامل الخوف في السباحة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على انه: (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. فقد قامت الباحثة باحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار(ت) من خلال استعراض جدول رقم(٧) الذي يوضح نتائج اختبار (ت) للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة والذي يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المهارات الأساسية التالية: (كتم النفس، تنظيم التنفس، الطفو الأفقي على البطن، الانزلاق على البطن، ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر) وتعزو الباحثة وجود فروق دالة إحصائية في هذه المهارات ولصالح المجموعة التجريبية كونها استخدمت البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة والتي تساهم في تنمية تطوير المهارات الأساسية المذكورة أعلاه، حيث أن الألعاب الصغيرة ساهمت وبشكل كبير في سهولة التعلم واستيعاب النواحي الفنية لهذه المهارات من خلال أداءها بشكل جماعي وبالتالي الشعور بالسعادة والفرح عند أداءها، وأيضاً دفعتهن إلى بذل أقصى جهد ممكن لتنمية مستواهن المهاري في السباحة، وترى الباحثة أيضاً أن هذه الوسيلة تبث المتعة والسرور للطالبات ويدفعهن نحو المشاركة الفعالة في العملية التعليمية، وان هذه النتيجة تؤكد فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم واكتساب المهارات الأساسية في السباحة المذكورة أعلاه والذي توصل إليه كل من (الحايك، والويس، ٢٠٠٩)، (الغزاروي، ٢٠٠٩)، (الدليمي، ٢٠٠١)، والتي أظهرت ان الألعاب الصغيرة لها تأثير ايجابي على تعلم المهارات الحركية في الرياضة.

وكما اتفقت هذه النتيجة مع كل من(أبو زرع، وخطاطبه، ٢٠٠٩)، (بني عطا، ٢٠٠٦) والتي أظهرت التأثير الايجابي لالاعاب الصغيرة على تعلم المهارات الأساسية في السباحة.

وكذلك يبين الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المهارات التالية (الطفو على الظهر، والانزلاق على الظهر) وتعزو الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه المهارات بكونها لا تتميز بالصعوبة ولا تحتاج لقدرة كبير من الأداء والتركيز.

وكذلك يظهر الجدول رقم(٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في عامل الخوف ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة والتي لها اثر ايجابي على تقليل درجة الخوف في السباحة، حيث أن

تطبيق الألعاب المرتبطة في النواحي الفنية للمهارات لتبث لديهن المتعة والسرور والراحة النفسية وزيادة الثقة بالنفس وتقليل التوتر النفسي والقلق والخوف من الوسط المائي. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من (جابر، وحلاوة، ٢٠١٣)، (عبيدات، ٢٠٠٦)، (جابر والحايك، ٢٠٠٤) التي أظهرت ان استخدام الوسائل التعليمية المتنوعة قد ساهمت في تعلم السباحة وتقليل عامل الخوف.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي تنص على انه: (توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين تقليل درجة الخوف وتطوير أداء المهارات الأساسية لدى المبتدئات في السباحة مهارات) كتم النفس، تنظيم النفس، الطفو على البطن، الطفو على الظهر، الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر. ولتحقق الفرضية الرابعة من الدراسة فقد استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون للتوضيح للعلاقة بين تعلم المهارات و مقياس الخوف .

من خلال استعراض جدول رقم (٨) الذي يوضح وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0,05)$ بين انخفاض مستوى الخوف وزيادة مستوى تعلم مهارات السباحة جميعها ما عدا مهارة الطفو على الظهر، وتعزو الباحثة إن هذه النتيجة تعود إلى أن هناك عدة عوامل تؤثر في العملية التعليمية في السباحة سواء كانت ايجابية أو سلبية ومن أهم هذه العوامل النفسية والتي تؤثر بشكل كبير على تعلم السباحة حيث أن إذا كانت هذه العوامل ايجابية مثل (الإرادة، الجرأة، الثقة بالنفس، الراحة) هذا يساهم بشكل فعال في اكتساب وإتقان المهارات الأساسية في السباحة وأما إذا كانت العوامل النفسية سلبية مثل (الخوف، القلق، التوتر) وهذا يؤثر بشكل واضح على تأخر التعلم المهارات الأساسية في السباحة، وهذه النتيجة تتفق إلى ما أشار إليه كل من: (عرايبي، جرار، ٢٠٠٦) (راتب، ٢٠٠١)، (رزق، ٢٠٠٣) و (Cross، ١٩٩١) (عبد الفتاح، ١٩٩٠) والذين أشاروا ان رياضة السباحة من الرياضات التي تلعب الناحية النفسية دور كبير في تعلمها.

الاستنتاجات:

- ١- يؤثر برنامج المجموعة الضابطة (التقليدي) تأثيراً إيجابياً على المستوى المهاري وتقليل درجة الخوف للمبتدئات في السباحة.
- ٢- يؤثر برنامج الألعاب الصغيرة والمطبق على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً على المستوى المهاري وتقليل درجة الخوف للمبتدئات في السباحة.
- ٣- يؤثر برنامج الألعاب الصغيرة تأثيراً أكثر فعالية وإيجابية من البرنامج التقليدي المطبق بالمنهج الدراسي للكلية على تحسين المستوى المهاري للمبتدئات في السباحة للمهارات التالية: (كتم النفس، تنظيم التنفس، الطفو الأفقي على البطن، الانزلاق على البطن، ضربات الرجلين على البطن، ضربات الرجلين على الظهر) وتقليل درجة الخوف.

٤- تطبيق البرنامج التعليمي في استخدام الألعاب الصغيرة أداء إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين انخفاض درجة الخوف وتطوير معظم المهارات الأساسية عند المبتدئات في السباحة.
التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام باستخدام الألعاب الصغيرة في تقليل درجة الخوف تطوير العملية التعليمية للمهارات الأساسية في السباحة.
- ٢- الاهتمام باستخدام الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات وأنواع السباحة المختلفة (السباحة الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة).
- ٣- ضرورة البحث عن وسائل تعليمية مساعده تحد من الخوف وتطور المهارات الحركية في السباحة.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات لمعرفة وتحديد مدى فعالية استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس المواد العملية في مناهج كليات التربية الرياضية.

أ. المراجع العربية :

- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٠): ” العلاج النفسي الحديث، الكويت: عالم المعرفة.
- أبو زمع، علي (٢٠١١): ” أثر برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية الخاص في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة “، مجلة الدراسات، المجلد ٢٨، العلوم التربوية، ملحق ٥، تشرين الثاني.
- أبو زمع، علي، الخطاطبه، معتصم (٢٠٠٩): ” اثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الحركية على تطوير الأداء المهاري للمبتدئين في السباحة “، المؤتمر العالمي الرياضي السادس، كلية التربية الرياضية، عمان، الأردن.
- أي، ختام (٢٠١٢): ” 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 “، مجلة الدراسات، الجامعة الأردنية، مقبول للنشر ١٨-١١-٢٠١٣.
- بدر، دنيا وبني عطا احمد (٢٠٠٧): ” اثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال من سن (٦-٨) سنوات في عمان “، المؤتمر العلمي الأول (دور كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في تطوير الرياضة العربية)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- بيرفان، عبدالله المفتي (٢٠٠٥): ” اثر استخدام برنامجين الألعاب الحركية والاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي “، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- جابر، عبد السلام وحلاوة رامي صالح (٢٠١٢): ” تأثير التدريس باستخدام الكرة المصغرة والقانونية في الحد من درجة الخوف وتحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة “، مجلة اتحاد الجامعات العربية، مجلد (٢٣)، العدد (١).

الحايك، صادق وجابر عبد السلام، (٢٠٠٤): “ أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر ”، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، المجلد (٢) ١٨.

حسن، زكي محمد (٢٠٠٢): “ طرق تدريس كرة الطائرة ”، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر.

حسين، قاسم، احمد، افتخار (٢٠٠٠): “ مبادئ وأسس السباحة ”، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

الدبابسة، محمد (٢٠١٤): “ أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الأساسية في السباحة وتخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ”، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.

الدولت، فراس سالم (٢٠٠٢): “ مصادر مستويات القلق لدى طلبة كليات التربية البدنية في مسابقات الجمباز ”، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك الأردن.

ذياب، هديل (٢٠١٠): “ تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية ”، الطبعة الأولى، دار البداية للنشر، عمان، الأردن.

راتب، أسامة (٢٠٠٥): “ علم نفس الرياضة ”، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.

راتب، أسامة كامل (٢٠٠١): “ الإعداد النفسي للناشئين ”، دار الفكر العربي: القاهرة.

راتب، أسامة كامل (١٩٩٩): “ تعلم السباحة ”، ط٣، دار الفكر العربي للنشر: القاهرة.

راتب، أسامة (١٩٩٥): “ دوافع التفوق في النشاط الرياضي ”، القاهرة: دار الفكر العربي.

رحيم، محمد السيدوسكر، ناهده رسن (١٩٨٨): “ السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية ”، العراق: مطبعة جامعة البصرة.

رزق، سمير (٢٠٠٣): “ الموسوعة العالمية لرياضة السباحة ”، ط١، دن، عمان، الأردن.

الصرايرة، نزار (٢٠١٣): “ أثر استخدام أسلوب التعلم التعاوني على تحسين مستوى المهارات الأساسية في السباحة لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة ”، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن.

طلال النعيمي، بيرفان سعيد (٢٠٠٦): “ أثر برنامج مقترح بالألعاب الاجتماعية في تطوير السلوك الاستكشافي لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي ”، المؤتمر العالمي الدولي الخامس (علوم الرياضة في عالم متغير)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.

عبد الخالق، احمد (١٩٨٧): “ قلق الموت ”، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

عبد المنعم، محمد (٢٠٠٩): “ تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية ”، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

عبيدات، غيداء (٢٠٠٦): ” أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعنية على الخوف والقلق (كسمة وكحاله) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك “ ، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.

عرايبي، سميرة وجرار تامر (٢٠٠٦): ” أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الأداء لدى المشاركين في دورات السباحة التعليمية التي تقيمها كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية “ ، المؤتمر العلمي الدولي الخامس، المجلد الأول /١١-١٠ أيار، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية، عمان، الأردن، ص ٣٦٧-٣٨٩.

عزيز، مصطفى صلاح (٢٠١٠): ” تأثير تمارين مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة “ ، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (٣)، العدد (٢)، ص ٢١-١.

عزة الشيمي (١٩٩٥): ” تأثير استخدام برنامج مقترح للألعاب الصغير على أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة للمتخلفين عقليا “ ، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٢٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.

عصام عبدالله، بدوي بدوي (٢٠٠٦): ” طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق “ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

فرج، ايلين وديع ” (١٩٨٧) خبرات في الألعاب للصغار والكبار “ ، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.

قحطان، جليل خليل العزاوي (٢٠٠٩): ” أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم “ ، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول.

القط، محمد ” (٢٠٠٤) المبادئ العلمية للسباحة، المرآة العربي للنشر، الزقازيق.

ماجدة، حميد كمشب (٢٠١٢): ” أثر استخدام الألعاب الشعبية في تطوير الإدراك الحسي - الحركي لتلميذات الصف الأول الابتدائي في درس التربية الرياضية “ ، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٨)، العدد الثالث.

محمد، حسن علاوي (١٩٧٧): ” موسوعة الالعاب الرياضية “ ، دار المعارف، القاهرة ، ص٣٥.

المرسي، منى (٢٠٠٦): ” بناء مقياس المخاوف الشائعة لدى الناشئين الرياضيين من الجنسين “ ، المجلة العلمية للتربية والرياضة، العدد ٣١.

المصري، وليد احمد ” (١٩٩٨) دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب وتأثيره في شخصية أطفال السادسة “ ، مجلة (المعلم/ الطالب)، العدد (٢) دائرة التربية والتعليم، الأردن.

مصطفى، محمد (٢٠٠١): ” اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضة “ ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.

المطارنة، سمر (٢٠١١): ” أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين “ ، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية الدراسات العليا،

الجامعة الأردنية.

ناهد، عبد زيد الدليمي (٢٠١٠): ” تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (٧-٨) سنوات “، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثالث.

نبراس، يونس آل مراد (٢٠٠٥): ” اثر استخدام برنامج الألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (٦-٥) سنوات “، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .

النقيب، يحي (١٩٩٠): ” علم النفس الرياضي “، معهد إعداد القادة الرياض. الوديان، لورا (٢٠٠٤): ” تحليل آراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق في مسافات السباحة “، رسالة الماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.

ب. المراجع الأجنبية :

Cohen. R .Clary .P .& Mason .B.(2009).”Simulations of human swimming using Smoothed Particle”. Hydrodynamics.

Cross. R.Swimming teaching and coaching . published by ASA Swimming Enterprises. 1991.

Dayson.B.(2002):the Implementation of Cooperative learning in an Elementary Education program . Journal of Teaching in physical Education . Vol(22). Iss(1).

Kraek. R: Teaching Aids In swimming States. 1995.

Maglischo.ernest. w: Swimming Fastest.Human Kinetica.2003.

Martin. H Robin. (2004): How are 6th grade students cooperative

behaviors affected after instruction in cooperative activities in physical education. Internet articles. available on:httb:www.auburn.edu.

Morgan. T.K. (2006). Aseason-long mental skills training program for college volleyball players. Ph. D. Dissertation. The University of Tennessee. 11-55.

The Effect of an educational program using small toys to reduce the degree of fear and the development of performance skills for beginners in swimming

Tala salem alhrezat

Prof.Ali Abuzama

Muta University

Abstract

This study aims to identify the impact of an educational program using small toys to reduce the degree of fear. develop the performance of skills for beginners in swimming and maks on between experimental and control group in reducing the degree of fear and the development of basic skills in swimming. The researcher uses the experimental method to fit the nature of the study. The researcher selected the sample in tentionaley. The shamble selected from the students in sports faculty science at the University of Muta for the second semester of the academic year 2013-2014. T sample consists of 27 students and distributes randomly into two unequal: the experimental group consisted of 14 students. has been applied by an educational program using small toys. and a second control group consisted of 13 students. has been applied by the traditional tutorial taken in college.

The results that indicated using of small games has affected in a positive way to reduce the degree of the fear factor learn and acquire the basic skills for beginners in swimming. Also. the results indicated that a statistically significant difference between the experimental group and the control group in reducing the degree of the fear factor . learn all the basic skills in swimming except the following skills (buoyancy on the back. slipping on the back)and in favor of the experimental group in dimensional measurement program for small games.

Indicated to these results researcher recommends we must on using small toys to reduce the degree of fear and the development of the educational process of the basic skills in swimming