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

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

**إعداد**

**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 لملائمته لفرضيات الدراسة، وتكونت عينة ومجتمع الدراسة من (40) طالبة مقسمة الى مجموعتين تجريبية (20) طالبة وضابطة (20) طالبة، تم إجراء الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث تضمنت مدة إجراء الدراسة ثمانية أسابيع مشتملة على (3) وحدات تعليمية أسبوعيا واستغرقت الوحدة التعليمية (60) دقيقة بواقع (24) 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 والزحف على الظهر، 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 .

**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.

**مقدمة الدراسة :**

 يشهد العالم تطورا كبيرا 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 والتطبيق على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم في هذه الفعاليات وخاصة في عالم السباحة.

 تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير معم 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، 2012).

وقد أشار الصميدغي ( (2006أن المهارات الحركية هي جوهر أداء أي نشاط رياضي، واكتسابها هو الهدف العام في التربية البدنية، وأن هذا الهدف لا يقتصر عن طريق القراءة او مشاهده 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 انواع السباحة المعروفة السباحة الحرة وسباحة الظهر .

 ويرى رزق2003) ) 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 أكده آكلي (2012) على أن السباحة احدى الأنشطة المائية المتعددة التي تستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد تمرينا نوعا ما، بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (اليابسة، الأرض)، فالموضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عن الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح، والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالاضافة 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 تدريجيا حتى يتم عكس التجربة السالبة بشكل ايجابي من جديد حيث أن مواجهة مصدر الخوف تدريجيا تعمل على تنمية الإدراك للمواقف السلبية.

ويشير القط(2004) 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 (2013) 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 (2004) وآي (2014) وأحمد (2010) والدبور.(2004)

حيث أن غالبية هذه الدراسات تم إجرائها على فئات عمرية صغيرة كدراسة رجا (2009) فقد تم إجرائها على الطلاب .

**أهمية الدراسة** :

تظهر أهمية الدراسة والتي يمكن إيجازها بما يلي :

1. 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.
2. تكون هذه الدراسة من خلال برنامجها وما ستتوصل إليه من نتائج بعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح مساعدة العاملات في حقل تدريس السباحة بالاعتماد على قواعد وأسس التعلم الحركي الذي يساعد على إزالة عامل الخوف.
3. انها من أولى الدراسات في حدود علم الباحثة التي تناولت أثر برنامج تعليمي مقترح للسباحة على الظهر والبطن للطالبات الغير متخصصات في التربية الرياضية .
4. الاستفادة من نتائجها كونها تفتح مجالا واسعا للباحثين من أجل إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة.
5. محاولة إيجاد حل لمشكلة الخوف من تعلم السباحة لدى الطالبات غير المتخصصات في التربية الرياضية .

**مشكلة الدراسة :**

تعد رياضة السباحة للإناث 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 المساقات الاختيارية والإشراف على العديد من الدورات التعليمية في الجامعة، أن يكون موضوع البحث في هذا المجال من أجل أن يسهم في بناء رياضة أفضل لسباحة الاناث، والتي تتطلب تضافر كافه 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 غالبيه 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 القلبي 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 (0.05 =α) 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 (0.05 =α) 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 (0.05 =α) 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 (20) طالبة للمجموعة التجريبية، و(20) طالبة للمجموعة الضابطة.

-**الحد المكاني** :تم إجراء الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية – نابلس .

-**الحد الزماني** :تم إجراء الدراسة خلال الفترة 18/8- 8/10/2014 للعام الدراسي2014-2015.

**مصطلحات الدراسة :**

**السباحة** :هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين (ربابعه، 2013).

**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، 2006).

**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 (90)درجة من الوضع الأفقي في أي وقت من السباق، ولا ينطبق هذا وضع الرأس (آي، 2014).

**الخوف:** هو انفعال شديد ناتج نتيجة التعرض لموقف مخيف أو متوقع حدوثه (عبدالرحمن، 2000). وتعرف الباحثة الخوف بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالبة على مقياس مستوى الخوف الذي تم استخدامه في الدراسة.

**الدراسات السابقة:**

* **قام أبو الطيب، وحسين (2012)** بدراسة بعنوان: " اثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (6-5) سنوات". استخدم الباحثان المنهج التجريبي, وأجريت الدراسة على عينه مكونه من (36) طفلا وتم تقسيم المتعلمين إلى مجموعتين, الأولى مجموعه تجريبية (18 طفلا) استخدمت أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه والثانية مجموعه ضابطة (18 طفلا ) استخدمت أسلوب التدريس التقليدي . تم تدريس المجموعة باستخدام الأسلوب التدريسي الخاص بها وبواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع الواحد بزمن (60) دقيقة في الوحدة التدريسية الواحدة ولمدة (6) أسابيع, ولجمع البيانات تم استخدام بعض اختبارات السباحة ومقياس التفكير الابتكاري لمنسي (1996). وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه ساهم في تحسين التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات بالمقارنة مع الأسلوب التقليدي وبلغت أعلى نسبه مئوية للتحسن في اختبار السباحة الكلابية 93.1% وأوصى الباحثان باستخدام التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه لتحسين التفكير الابتكاري والمهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة للأطفال .
* **قام العزاوي (2012)** 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 (21) طالبة, قي حين شملت عينه البحث على (19 ) 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 أوصي الباحث على الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة مثل القلق والخوف في درس الجمناستك الفني للطالبات .
* **قام كل من يوسف، ويونس (2012)** 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 و البالغ عددهم (50) طالبا وطالبه تم اختيارهم بطريقة عشوائية إذ يمثلون نسبه (23%) 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 طلبه 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 تنتاب الطلبة خلال الدروس العلمية والعمل على خفضها إلى أدنها مستوى من خلال استخدام الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي.
* **قام أبو طامع (2013)** 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 (47) طالبا وطالبه من كلية التربية الرياضية في جامعه فلسطين التقنية – خضوري , حيث تم اختيار العينة بالطريقة القصدية, هدفت الدراسة التعرف على الاتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبه 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 الاستبانه كأداة لجمع البيانات والمعلومات, وقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي الى أن اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة كانت ايجابية بمتوسط حسابي بلغ (4و37) , وأشارت أيضا إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا 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 تحصليهم الدراسي في مساقات السباحة.
* **قامت آي (2014)** 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 (30) 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 (15) طالبا خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج , وقد كانت المدة الزمنية للبرنامج التعليمي (6) 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 دلاله إحصائيا 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 وطبيعة الدراسة .

**عينة الدراسة :**

تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات جامعة النجاح الوطنية المسجلات لمساق السباحة الاختياري، حيث بلغ عدد أفراد العينة (40) طالبه تم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الطول والوزن والعمر .

**جدول(1) : خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الطول والوزن والعمر(ن= 40)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الانحراف المعياري** | **المتوسط الحسابي** | **خصائص العينة** |
| 7.68 | 1.64 | الطول (م) |
| 6.85 | 66.50 | الوزن (كجم) |
| 0.50 | 20.60 | 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 (2) تبين ذلك .

**جدول(2) :** نتائج اختبار (ت) للتكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **المجموعة الضابطة****ن= 20** | **المجموعة التجريبية****ن= 20** |  |
| **الدلالة \*** | **قيمة ت**  | **الانحراف المعياري** | **المتوسط**  | **الانحراف المعياري**  | **المتوسط**  | **وحدة القياس**  | **المتغيرات**  |
| 0.113 | 1.62 | 0.65 | 20.30 | 0.50 | 20.60 | سنة  | العمر  |
| 0.659 | 0.44 | 6.48 | 1.63 | 7.68 | 1.64 | متر  | الطول |
| 0.062 | 1.92 | 9.76 | 61.31 | 6.85 | 66.50 | كجم  | الوزن  |
| 0.170 | -1.93 | 9.2 | 13.2 | 9.43 | 9.15 | ثانية  | طفو التكور |
| 0.792 | -0.26 | 2.97 | 4.22 | 3.76 | 3.94 | متر | الانزلاق على البطن  |
| 0.064 | -1.90 | 2.97 | 3.82 | 2.81 | 2.27 | متر  | الانزلاق على الظهر  |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ثانية  | زحف البطن 12.50 م |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ثانية  | زحف الظهر 12.50 م  |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ثانية  | الوقوف بالماء العميق |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ثانية  | زحف البطن 25م |
| 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ثانية  | زحف الظهر 25م |
| 0.180 | 1.36 | 0.14 | 4.09 | 0.15 | 4.16 | درجة  | مستوى الخوف |

\*مستوى الدلالة (α=0.05)

يتضح من الجدول رقم (2) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α=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 :**

أولا : البرنامج التعليمي :

ثانيا : الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

طفو التكور .

الطفو الأفقي على البطن .

الطفو الأفقي على الظهر .

الإنزلاق على البطن مسافة (12.5) متر .

الإنزلاق على الظهر مسافة (12.5) متر.

الوقوف بالماء العميق .

سباحة الزحف على البطن مسافة (25) متر.

سباحة الزحف على الظهر مسافة (25) متر.

ثالثا : استبيان لقياس مستوى الخوف : استخدمت الباحثة استبيان ابو طامع (2014) لقياس مستوى الخوف لدى الطالبات والملحق رقم (3) يوضح ذلك .

**المعالجات الإحصائية :**

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

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

- اختبارات (ت) لمجموعتين مستقلين .

- 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 والبعدي، ونتائج الجدول (5,6,7,8) توضح ذلك ، والجدول رقم (3) يبين خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول .

**خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول :**

**جدول(3) أثر البرنامج التعليمي المقترح مستوى الخوف لدى المجموعتين التجريبية والضابطة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **القياس البعدي** | **القياس القبلي** | **المجموعات** |
| **المستوى** | **متوسط الاستجابة** | **المستوى** | **متوسط الاستجابة** |
| منخفض | 1.55 | مرتفع | 4.16 | التجريبية  |
| متوسط | 2.55 | مرتفع | 4.09 | الضابطة  |

يتضح من الجدول رقم (3) أثر البرنامج التعليمي المقترح على مستوى الخوف، حيث كان مستوى الخوف في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة مرتفعا، حيث كان متوسط الاستجابة للمجموع التجريبية (القبلي 4.16 مرتفع، والبعدي 1.55 منخفض) والمجموعة الضابطة (القبلي 4.09 مرتفع، والبعدي 2.55 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 (stallman2008) أنه يساهم في وضوح الأهداف بما يتناسب مع إمكانيات المتعلم منا يخلق لديهم الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالايجابية 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 (2006)، و الحايك وجابر (2004)، ورحمن (2012)، و (2008 , Stalmnt)، 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 (2006)، 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.

**ثانيا: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والزحف 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 (4) توضح ذلك .

**جدول: (4)** نتائج اختبار (ت) لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن و الزحف على الظهر ومستوى الخوف لدى افراد المجموعة التجريبية **.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **القياس البعدي** | **القياس القبلي** |  |
| **النسبة المئوية للتغير %** | **الدلالة \*** | **قيمة ت** | **الانحراف المعياري** | **المتوسط** | **الانحراف المعياري** | **المتوسط** | **وحدة القياس** | الاختبارات  |
| 570.4 | 00.00\* | -8.94 | 22.21 | 61.35 | 9.43 | 9.15 | ثانية | طفو التكور |
| 89.08 | 00.00\* | -4.67 | 1.11 | 7.45 | 3.76 | 3.94 | متر | الانزلاق على البطن |
| 223.3 | 00.00\* | -8.04 | 1.09 | 7.34 | 2.81 | 2.27 | متر | الانزلاق على الظهر |
| 13.30 | 00.00\* | -39.9 | 1.49 | 13.30 | 0.00 | 0.00 | ثانية | زحف البطن12.5م  |
| 13.60 | 00.00\* | -29.1 | 2.08 | 13.60 | 0.00 | 0.00 | ثانية | زحف الظهر12.5م |
| 57.40 | 00.00\* | -18.9 | 13.55 | 57.40 | 0.00 | 0.00 | ثانية | الوقوف بالماء العميق |
| 27.50 | 00.00\* | -8.86 | 14.27 | 27.50 | 0.00 | 0.00 | ثانية | زحف البطن 25م  |
| 35.55 | 00.00\* | -39.5 | 4.01 | 35.55 | 0.00 | 0.00 | ثانية | زحف الظهر25م  |
| -62.70 | 00.00\* | 49.00 | 0.15 | 1.55 | 0.16 | 4.16 | درجة | مستوى الخوف الكلي  |

\*مستوى الدلالة (α=0.05)

يتضح من الجدول (4) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والزحف 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(570.4) ، والانزلاق على البطن(89.08) ، الانزلاق على الظهر(223.3) ، زحف البطن 12.50 م(13.30) ، وزحف الظهر12.50 م(13.60) ، والوقوف بالماء العميق (57.40) ، وزحف البطن 25 م (27.50) ، وزحف الظهر 25م(35.55) ، ومستوى الخوف 62.7)).

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 تعلما 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، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (ابو طامع (2013)، و محمود(1998).

**ثالثا : النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=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(5) تبين ذلك .

**جدول (5)** نتائج اختبار(ت) لأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر ومستوى الخوف لدى افراد المجموعة الضابطة (ن=20)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **القياس البعدي**  | **القياس القبلي**  |  |
| **النسبة المئوية للتغير %** | **الدلالة \*** | **قيمة ت**  | **الانحراف المعياري**  | **المتوسط**  | **الانحراف المعياري**  | **المتوسط**  | **وحدة القياس** | **الاختبارات**  |
| 216.6 | 00.00\* | -7.79 | 19.31 | 41.80 | 9.20 | 13.20 | ثانية | طفو التكور |
| 42.8 | 00.00\* | -4.51 | 1.58 | 6.03 | 2.97 | 4.22 | متر | الانزلاق على البطن |
| 60.4 | 00.00\* | -3.83 | 2.41 | 6.13 | 2.26 | 3.82 | متر | الانزلاق على الظهر |
| 14.5 | 00.00\* | -30.6 | 2.11 | 14.5 | 0.00 | 0.00 | ثانية | زحف البطن12.5م  |
| 15.25 | 00.00\* | 21.6 | 3.14 | 15.25 | 0.00 | 0.00 | ثانية | زحف الظهر 12.5م |
| 43.40 | 00.00\* | -8.95 | 21.67 | 43.40 | 0.00 | 0.00 | ثانية | الوقوف بالماء العميق |
| 43.05 | 00.00\* | -39.7 | 3.83 | 34.05 | 0.00 | 0.00 | ثانية | زحف البطن 25م  |
| 39.35 | 00.00\* | -25.4 | 6.92 | 39.35 | 0.00 | 0.00 | ثانية | زحف الظهر25م  |
| -37.6 | 00.00\* | 35.9 | 0.19 | 2.55 | 0.14 | 4.09 | درجة | مستوى الخوف الكلي  |

**\*مستوى الدلالة (α=0.05)**

يتضح من الجدول رقم(5) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=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(216.6) ، والانزلاق على البطن(42.8) ، والانزلاق على الظهر(60.4) ، وزحف البطن12.50 م(14.5) ، زحف الظهر12.50م(15.25) ، والوقوف بالماء العميق43.40) ) وزحف البطن 25 م (43.05) ، وزحف الظهر 25 م (39.35) ، ومستوى الخوف(-37.6) .

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 (1981)، أن الاستجابة تطور مستوى الشخص.

**رابعا : النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :**

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=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(6) تبين ذلك.

**جدول: (6)**  نتائج اختبار ت للقياس البعدي بين افراد المجموعة التجريبية

وأفراد المجموعة الضابطة (ن=40)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **المجموعة الضابطة****(ن=20)** | **المجموعة التجريبية****(ن=20)** |  |
| **مستوى الدلالة** | **قيمة ت** | **درجات الحرية** | **الانحراف المعياري** | **المتوسط** | **الانحراف المعياري** | **المتوسط** | **وحدة القياس** | **الاختبارات**  |
| \*0.005 | 2.97 | 38 | 19.31 | 41.80 | 22.21 | 61.35 | ثانية  | طفو التكور |
| \*0.002 | 3.28 | 38 | 1.58 | 6.03 | 1.11 | 7.45 | متر  | الانزلاق على البطن |
| \*0.04 | 2.04 | 38 | 2.41 | 6.13 | 1.09 | 7.34 | متر  | الانزلاق على الظهر |
| \*0.04 | -2.07 | 38 | 2.11 | 14.5 | 1.49 | 13.30 | ثانية  | زحف البطن12.5م  |
| \*0.05 | -1.96 | 38 | 3.14 | 15.25 | 2.08 | 13.60 | ثانية  | زحف الظهر12.5م |
| \*0.01 | 2.44 | 38 | 21.67 | 43.40 | 13.55 | 57.40 | ثانية  | الوقوف بالماء العميق |
| \*0.05 | -2.04 | 38 | 3.83 | 34.05 | 14.27 | 27.50 | ثانية  | زحف البطن 25م  |
| \*0.04 | -2.12 | 38 | 6.92 | 39.29 | 4.01 | 35.55 | ثانية  | زحف الظهر25م  |
| \*0.00 | -17.9 | 38 | 0.19 | 2.55 | 0.16 | 1.55 | درجة | مستوى الخوف الكلي  |

**\*مستوى الدلالة (α=0.05)**

يتضح من الجدول رقم (6) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=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 الاساسية 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 2004)، 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 وثم 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 (2003)، 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 (2002)، 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 (2004)، والتي أشارت الى ان زيادة الثقة في صحة الأداء كان لها دور فعال في شعور المتعلمات بالأمان مما عزز ثقتهم بأنفسهم داخل الماء وانعكس على حسن تعاملهم مع الوسط المائي نشمي (2010)، الأمر الذي كان له الدور الكبير في التخفيف بشكل واضح وكبير من حدة الخوف من الماء لدى بعضهم واختفاء الخوف من الماء نهائيا لدى البعض الآخر، وهذا ما يتفق مع دراسة الوديان (2004)، 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 (2006)، ودراسة , et all,2011) (Rahman، 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 لتتناسب 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 تقدما 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 تمرينات مخطط لها وفق اسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول حاجات هذه المرحلة السنية، وهذه النتيجة تتفق مع ما وصلت إليه العديد من الدراسات ... كدراسة محمود (1998)، عرابي ودبابسة (2011)، زيتون (2011)، الشحات (2007)، طرفة وآخرون (2009)، حيث أجمعوا على أن البرامج التعليمية المنظمة والمبنية وفق أسس علمية تعمل عل تطوير المستوى المهاري لأفراد عينه الدراسة كان له أثر ايجابي على سرعه التعلم، وهذا يتفق مع ما أشار إليه توفيق (1981)، 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 تفق مع العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت فمثلا:

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 (2009) ، بأن هناك علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس وتعلم مهارات السباحة، وما أشار كوجك (1997)، 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 (2011)، بأن التنوع في التمارين والأنشطة والأساليب التعليمية يساهم بشكل فاعل في تعلم مهارات السباحة، وما أشار إليه علاوي (1998)، 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 (1998) ، الديري وبطاينة (1986) 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 (2000)، ومحمود (1998)، بأن التعلم في الماء العميق يوفر سرعة التعلم ويوفر عامل الأمن والسلامة.

استثارة دافعية التعلم ، وهذا يتفق مع ما شار إليه علاوي (1998) بان الدافعية تلعب دورا هاما في زيادة سرعة التعلم .

استخدام التشويق والتعزيز، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه أحمد (2010)، بأن إدخال عنصر التعزيز والتشويق يقلل الشعور بالملل والتعب وبالتالي يؤدي الى سرعة في التعلم .

احتواء البرنامج على الالعاب الصغيرة ، توصل الحايك (1993) الى ان استخدام الالعاب الصغيرة يساعد على تقليل الشعور بالتعب والملل والإقبال على العليم بحماسة ، كما أشار توفيق (1981) 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 (1994) إلى أن التعلم عن طريق المنافسات يؤدي الى ارتفاع مستوى المهاري .

استخدام الطريقة الجزئية وأحيانا الكلية لتعلم المهارات، وفي هذا المجال أشارت توفيق (1981) 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 والزحف 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. (2012). **اثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (6-5) سنوات**. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

أبو طامع، بهجت احمد. (2008). " **دراسة تحليلية لدوافع تعلم السباحة لدى طلبة قسـم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية-خضوري**". وقـائع المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، نحو مجتمع نشط لتطوير الصـحة والأداء. كليـة التربية البدنية. الجامعة الهاشمية.

أبو طامع، بهجت. (2006) . **أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية**. طولكرم، فلسطين.

 أبو طامع، بهجت. (2013). **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. (2004).**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، زكى عبد المقصود أحمد. (2009). **دراسة مقارنة بين التلاميذ المعاقين بصريا (فئات B1 , B2 , B3) في سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن**. الأردن.

أحمد، منار خيرت. (2010). **تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين.** جامعة الزقازيق، مصر.

أرول، أمال فريال. (1995) . **المذكرة الرياضية**. المركز الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي، ص24-25 .

آكلي، مزاري فاتح. (2012). **اقتراح بطارية اختبار لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12\_13 سنة**. الجزائر.

 آي، ختام موسى. (2014). **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. (2006). **أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال من سن 8 -6 سنوات في عمان**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

بسطويسي، أحمد وآخرون. (1984). **طرق التدريس في مجال التربية الرياضية**، جامعة بغداد، العراق.

البيك، علي (1998). **اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف – الظهر).** الاسكندرية، منشأة المعرف، مصر.

البيك، علي، حلمي، عصام. (1995). **اتجاهات حديثة في تعليم السباحة الزحف على الظهر**. دار منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

توفيق، علي. (1981). **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. (2006). **السباحة الاولمبية الحديثة**. مكتب الزاكي للطباعة, بغداد، العراق.

الحايك، صادق وعبد السلام، جابر. (2004). ***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 18، العدد (2)، ص561 – 598 .

الحايك، صادق، جابر، عبد السلام. (2004) . **أثر برنامج تعليمي مقترح ي السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر**، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

حسين، قاسم حسن، و أحمد، افتخار. (2000). **مبادئ وأسس السباحة.** دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

الحشحوش، خالد محمد. (2012). **أسس تعليم السباحة**. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.

الدبور، سامح محمد أحمد. (2004). **تأثير برنامج تدريبي على تطور الاداء الفني للسباحة الحرة** . جامعة الاسكندرية، مصر .

الديري، علي وأحمد بطاينة. (1986). **أساليب تدريس التربية الرياضية**. دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.

 راتب، أسامة كامل. (1990). **تعليم السباحة**. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.

ربابعة، عبدالله. (2013) . **المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة** . مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى . عمان .

رجا، محب حامد. (2009). ***التعرف على أثر القلق المعوق على تعلم الطلاب غير الممارسين للسباحة***. **مجلة الثقافة الرياضية،** مجلد4، عدد2، العراق.

رزق، سمير عبدالله. (2003). **الموسوعة العلمية لرياضة السباحة**. عمان، الأردن .

زكي، علي، و ندا، طارق محمد، و زكي، ايمان. (2002). **تكتيك تعليم تدريب إنقاذ**. دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.

زيتون, حسن حسين.(2011) ـ **تصميم التدريس رؤية منظومية**, ط 2, عالم الكتب, القاهرة، مصر.

سالم، وفيقة مصطفى. (1997) . **الرياضات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريبها، أساليب تقويمها.** منشأة المعارف، الطبعة الأولى. الإسكندرية، مصر

السامرائي، افتخار احمد .(1984). **تطور مستوى الاداء الحركي أثناء عملية تعاليم سباحة الصدر للبنات.** أطروحة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

سلمان، لفتة حميد. (2010). ***قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم.* مجلة میسان للدراسات الأكادیمیة،** المجلد التاسع العدد السابع عشر، جامعة البصرة، العراق.

الشحات، محمد. (2007) . **تدريس التربية الرياضية** . ط1، العلم والإيمان للنشر، دسوق، مصر.

الشحيمي، أيوب محمد. (1994). **مشاكل الأطفال كيف نفهمها**. بيروت، دار الفكر اللبناني،لبنان.

الصميدعي، وضاح غانم. (2006). ***أثر استخدام أداة طفو مساعدة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين***. بحث منشور، **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية** ،المجلد 12 ، العدد 42، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، العراق.

الطائي، حسنين جمعة. (2012). **القدرات الحركية والخصائص الحركية**. كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

عبدالمنعم، محمد حسين، طرفة، منتصر إبراهيم، مجلة، مراد محمد. (2009). **طرق تدريس الرياضات المائية بين النظرية والتطبيق**. الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر.

الطوخي، عبدالفتاح السيد، وسلامة، إبراهيم (1989). **التربية الرياضية عند الإغريق**. بيروت، دار الفكر، لبنان.

عبدالحميد، جمانة محمد. (2009) . **رياضة السباحة تعلمها، تدريبها، قانونها**. عمان، دار المستقبل للنشر والتوزيع. الأردن.

عبدالرحمن وآخرون. (2000). **علاقة الخوف والقلق من الماء بالأداء المهاري عند السباحين.** قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر.

عبدالعال، عزة كمال بدر. (2012). **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. (1989). **التربية عند الاغريق وعلاقتها بالرياضة في مصر الفرعونية**. دار الفكر الحديث للطباعة والنشر ، مصر.

عبدالمنعم، شاكر محمود. (1999). ***الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية***. **مجلة الفتح**، العدد الرابع، مايس.

عبيدات، غيداء. (2006). **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.

عرابي، سميرة، و دبابسة، محمد. (2011) . **أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر**. الأردن

العزاوي، إياد ناصر حسين. (2012). **الخوف وعلاقته بالتحصيل الدراسي في درس الجمناستك الفني لطالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية** . جامعة كربلاء، العراق.

عزيز، مصطفى صلاح. (2010 ). ***تأثير تمرينات مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة.*** **مجلة العلوم التربية الرياضية**، جامعة بابل، العراق.

عقيل، حسين عقيل. (2011). **الخوف وآفاق المستقبل**. شركة الملتقى للطباعة النشر، بيروت، لبنان.

علاوي، محمد حسن. (1998). **موسوعة الاختبارات النفسية.** القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر.

علي، محمد أحمد. (2000). **السباحة بين النظرية والتطبيق**. مكتبة العزيزي للكمبيوتر الزقازيق، مصر.

 العياش، فيصل رشيد. (1989). **رياضة السباحة.** الموصل، دار الكتب, بغداد.

غانم, محمود محمد ـ (1995). **التفكير عند الأطفال تطوره وطرق تطويره**. ط 1 , عمان، دار الفكر, الأردن.

 الفاتح، وجدي مصطفى، وفضلي، طارق صلاح. (1999). **دليل رياضة السباحة**. الجزء الاول، دار الهدى للنشر والتوزيع، الأردن.

قاسم، حسن حسين، افتخار أحمد. (2000). **مبادئ وأسس السباحة**. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

القط، محمد علي. (2004) . **المبادئ العلمية للسباحة.** القاهرة، المركز العربي للنشر، مصر.

الكندري، أحمد مبارك. (2005). **سيكولوجية المخاوف.** مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، مصر.

كوجك, كوثر حسين. (1997). **اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس**, ط 2, القاهرة، عالم الكتب, مصر.

ماسة، محمد عفيفي. (2010). ***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. (2009). **تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية**. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى. الإسكندرية، مصر.

محمود، جمال شاكر. (1998) . **أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة** . رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الأردنية، الأردن.

محمود، حسن، و آخرون. (1997). **المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة (تعليم. تدريب. تخطيط وتنظيم. تحكيم**. الاسكندرية، منشأة المعارف، مصر.

محمود، عكاشة عبدالمناف. (2004). **الخوف والأرق عند الأطفال**. دار الأخوة، عمان، الأردن.

ناهده، عبد زيد. (1988). **أسلوب التعلم الجزئي المتدرج في تعلم سباحة الصدر للمميزين**. بغداد، مطبعة التعليم العالي، العراق.

النايف، حسين محمد. (2012). ***السباحة والرياضات المائية****.* **مجلة مدرسة فلسطين،** فلسطين.

 نشمي،عماد عزيز. (2010). ***أثر أسلوبين من التعلم الجزئي النقي والمتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية (5-6) سنوات***. **مجلة علوم التربية الرياضية** ، جامعة بابل، العراق.

هلال، مرفت مصطفى أحمد. (1994). **تقويم أساليب الإعداد البدني الخاص للسباحين الناشئين**. جامعة الاسكندرية، مصر .

الوديان، لورا. (2004). **تحليل آراء طلبة كليات التربية الراضية نحو مصادر القلق في مساقات السباحة**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.

يوسف، ناظم شاكر، يونس، وليد ذنون. (2012) . ***المخاوف الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعه الموصل***. **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية**، مجلد (19)، عدد (62)، العراق.

يونس، أفراح ذنون. (1992). **أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم قفزة اليدين الأمامية على حصان القفز**. أطروحة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، بغداد.

**ثانيا: 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 prevenyion conference, da nang, Vietnam, 10-13th may, p.202.

Mosston, m.(1981) . **teaching physical education**, second edition, Charles e. merril, Columbus, ohaio.

Phillips, j. (2008). **Benefits of learning how to swim** , Retrieved jun 1, from http:// [www.delmae.edu/](http://www.delmae.edu/) kine/ jpswimbenefits.htmi.

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 blixt, 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.