

**تأثير منهج تعليمي بوسائل مساعدة في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به للطالبات
أ.م.د. شهلة احمد عبد الله****جامعة صلاح الدين-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة****The effect of an educational curriculum with aids in learning freestyle swimming and reducing the fear associated with it for female students****Asst. Prof. DR.SHAHLA AHMAD ABDUALAH****Saladin University - College of Physical Education and Sports Sciences****الملخص:**

هدف البحث التعرف على تأثير منهج تعليمي بوسائل مساعدة في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به للطالبات، واتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبار القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة صلاح الدين البالغ عددها (٣٠) طالبة بنسبة مئوية (٧٥%) تم تقسيمها على مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (١٥) طالبة، وأجرت عملية التجانس لعينة البحث وعملية تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبليّة للسباحة الحرة ومتغير الخوف، وتم تطبيق المنهج التعليمي بوسائل مساعدة على طالبات المجموعة التجريبية في حين اتبعت طالبات المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع من قبل مدرسة المادة، وبعد فرز نتائج البحث التي تمت معالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة، خرجت الباحثة باستنتاجات عدة منها: للمنهج التعليمي بوسائل مساعدة تأثير كبير في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به لدى طالبات المجموعة التجريبية، كما ساهم المنهج التعليمي بوسائل مساعدة خفض حالة الخوف لدى الطالبات في تعلم السباحة الحرة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات منها: اعتماد المنهج التعليمي بوسائل مساعدة في أثناء تعلم السباحة الحرة وخفض حالة الشعور بالخوف تجاه تعلمه، فضلاً عن ضرورة استعمال الوسائل المساعدة في الوحدات التعليمية لمادة السباحة الحرة.

الكلمات المفتاحية: منهج تعليمي، وسائل مساعدة، السباحة، الخوف**Abstract**

The aim of the research is to identify the effect of an educational curriculum with aids in learning freestyle swimming and reducing the fear associated with it for female students. The researcher followed the experimental approach by designing two equal groups with a pre- and post-test. The research sample consisted of first-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences - Saladin University. (30) female students were divided into two groups, control and experimental, each group having (15) female students, The homogeneity process was

conducted for the research sample and the process of equivalence of the two groups in the pre-tests of free swimming and the fear variable, and the educational curriculum was applied with auxiliary means to the female students of the experimental group while the female students of the control group followed the method used by the subject school, and after sorting the research results that were processed with appropriate statistical means, The researcher came up with several conclusions, including: The educational curriculum with assistive means had a significant impact on learning freestyle swimming and reducing the fear associated with it among the female students of the experimental group. The educational curriculum also contributed with assistive means in reducing the state of fear among the female students in learning freestyle swimming, In light of these conclusions, the researcher developed a set of recommendations, including: adopting the educational curriculum with aids while learning freestyle swimming and reducing the feeling of fear towards learning it, in addition to the necessity of using aids in the educational units of the freestyle swimming subject.

Keywords: Educational curriculum, aids, swimming, fear

١- المقدمة:

تعد الضغوط النفسية الناتجة من القلق والخوف إحدى العقبات التي تظهر عند ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تؤدي إلى انعكاسات سلبية على الأداء المهارى نتيجة القلق المستمر من الإخفاق والخوف عند الممارسة مما يسبب حرج نفسي وإعطاء الطالبة انطباعات سلوكية مختلفة عما تملك من نظم وقدرات.

وتعد السباحة الحرة إحدى أنواع السباحة التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وهي تستند إلى حقائق ومبادئ علمية وتوضع مناهجها التعليمية على وفق أسس وقواعد محددة ومعروفة، وأن تعلم السباحة الحرة هو الأساس للانتقال إلى مراحل التعلم وأن عدم إتقانها يصعب على الطالبة ممارسة أي نوع من أنواع السباحة الأخرى، فلكي يتم تعلم السباحة لا بد من التغلب على الخوف من الماء واكتساب الثقة بالنفس، إذ يعد الخوف في السباحة من السلوكيات التي قد تنشأ نتيجة المرور بتجربة سلبية منذ فترة مثل التعرض للغرق أو مشاهدة ارتفاع موجات البحار، حيث يتم تخزينها في الذاكرة ويتم استدعائها بمجرد التعرض لمواقف مشابهة مما قد ينشأ عنها الارتباك الذي يؤثر سلباً على التعلم وإتقانه والذي يؤدي في النهاية إلى فشل تعلم مهارات السباحة. (149,11).

إن تقدم مستوى الطالبة في عملية التعلم السباحة الحرة ومدى نجاحها يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقانها، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال الاستعمال الصحيح للوسائل المساعدة في التعلم، إذ أن استعمال الوسائل لا تقل قيمة علمية وتربوية، عن الخبرات العملية، إذا أحسن استعمالها وتكون بمثابة خبرات بديلة، كما أن من العوامل التي ترفع مستوى أداء الطالبة هي استعمال الوسائل المساعدة لأنها تؤدي دوراً فعالاً في عملية تعلم المهارات وتساعد في سرعة تحقيق أهداف المناهج التعليمية المختلفة. (٨، ٣٨٨).

وتكمن أهمية البحث بوضع منهج تعليمي يعتمد على وسائل مساعدة التي تسهم في تقديم بيئة تعليمية آمنة ومشجعة، مما يسهل تعلم السباحة الحرة ويقلل من المشاعر السلبية المرتبطة بها.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثة كونها تدريسية لمادة السباحة وملاحظتها المستمرة للنقص الواضح في انتشار المسابح لاسيما في جامعات كردستان العراق الأمر الذي أدى إلى أن نسبة عالية من الطالبات ليس لديهن أي خبرة عملية بلعبة السباحة، وهذا ما ولد لديهن خوفاً من الاقتراب من الماء نتيجة لما سمعن من خبرات الآخرين حول حالات الغرق والوفاة التي حدثت لأفراد من مختلف الأعمار، مما تكونت لديهن خبرة سلبية نحو تعلم هذه اللعبة، الأمر الذي دعا الباحثة كمتخصصة في هذا المجال لإعطاء هذا الموضوع مزيداً من الرعاية والاهتمام لمساعدة الطالبات لتعلم السباحة من جهة، وتخليصهن من الخوف المرتبط بتعلمها من جهة أخرى، إذ ستحاول الباحثة وضع منهج تعليمي بوسائل مساعدة للتخلص من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة من خلال الممارسة العملية للسباحة التي تتناسب والخصائص النفسية والبدنية الانفعالية لهذه الفئة من الطالبات.

١-٣ أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير المنهج التعليمي بوسائل مساعدة في تعلم السباحة الحرة للطالبات.
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التعليمي بوسائل مساعدة في خفض الخوف المرتبط بتعلم السباحة الحرة للطالبات.

١-٤ فرضيتا البحث:

- ١- للمنهج التعليمي بوسائل مساعدة تأثير ايجابي في تعلم السباحة الحرة للطالبات.

٢-للمنهج التعليمي بوسائل مساعدة تأثير ايجابي في خفض الخوف المرتبط بتعلم السباحة الحرة للطالبات.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:- طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين للعام الدراسي(٢٠٢٣-٢٠٢٤).

١-٥-٢ المجال الزمني:- المدة من ٥/ ٣ /٢٠٢٣ ولغاية ٣٠ /٤/ ٢٠٢٣.

١-٥-٣ المجال المكاني:-المسيح المغلق في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة صلاح الدين.

١-٦ تحديد المصطلحات:

-**المنهج التعليمي**:-هو" كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج، ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والامكانات والوقت".(٩،٤٠).

-**الوسائل المساعدة**:-هي" كل ما يمكن استخدامه من إمكانيات متاحة تسهم بدرجة كبيرة من خلال اكتساب المتعلم المهارة الحركية واتقانها".(٥،٣٠).

-**الخوف**:- هو" حالة نفسية تنتاب المرء جراء تعرضه لمواقف مفاجئة وغير متوقعة تماما، إذ يكون تكيفه لهذا الموقف غير سليم، بل أن الموقف المفاجئ بحد ذاته لم يتح له فرصة كافية ليتكيف ذلك التكيف".(٣،٤٠٥).

٢-إجراءات البحث:

٢-١ **منهج البحث**:-اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

٢-٢ **مجتمع البحث وعينته**:-تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين للعام الدراسي(٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهن(٤٠) طالبة، ويتم اختيار عينة البحث بعدد(٣٠) طالبة بصورة عشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث الكلي وبنسبة مئوية(٧٥%) وتم تقسيم هذه العينة بالتساوي على مجموعتين احدهما تجريبية

تأثير منهج تعليمي بوسائل مساعدة في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به للطلّبات

مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية
مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية الأساسية – جامعة بابل

والاخرى ضابطة أي لكل مجموعة (١٥) طالبة، ولجأت الباحثة إلى إجراء عملية تجانس العينة، كما في الجدول (١).

الجدول (١)

يبين قيمة معامل الالتواء لمتغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني لأفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	قيمة معامل الالتواء
الطول/سم	١٦٢,١٩	٣,٢٨	١٦١	٠,٣٦
الكتلة/كغم	٥٩,٩٧	٤,٦٢	٦٢	٠,٤٤-
العمر الزمني/سنة	١٩,٤٢	٠,٧٤	١٩	٠,٥٧

يبين الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني جاءت أصغر (+١) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات.

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة:-

أ-وسائل جمع البيانات:-استعانت الباحثة وسائل جمع البيانات الآتية:-
-المصادر العربية والاجنبية.

-الاستبانة.

-الملاحظة.

-الاختبار والقياس.

ب-الأدوات والأجهزة:-استعانت الباحثة بالأدوات والأجهزة الآتية:-

-مسبح قانوني.

--استمارات تسجيل البيانات.

-ساعة توقيت عدد (٢).

-شريط قياس.

-ميزان قياس الكتلة

ج-الوسائل المساعدة:-استعانت الباحثة بالوسائل المساعدة الآتية:-

-لوحات الطفو.

-عملات معدنية.

-حبل الإنقاذ.

-عصا الإنقاذ.

- السلم المتحرك بارتفاع متر واحد.

-كرات بلاستيكية.

٣-٤ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-١ مقياس الخوف المرتبط بتعلم السباحة الحرة: -بعد اطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث العلمية الخاصة في مجال قياس الخوف المرتبط بتعلم السباحة الحرة اعتمدت الباحثة مقياس الخوف في السباحة الحرة الذي أعدته الباحثة (سنا الجبيلي، ١٩٩٩)، (٢، ١٣٤)، وقامت الباحثة بإعداد استبانة خاصة بهذا المقياس وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس، التعلم الحركي، السباحة وعلم النفس الرياضي) لوضع آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول فقرات المقياس واقتراح ما يروونه مناسباً من إضافة أو حذف أو تعديل لبعض الفقرات وبالتالي إجراء التعديلات المناسبة، وتكون المقياس (٢٠) فقرة موزعة بسلم الاستجابة الخماسي على النحو الآتي: (أخاف كثيراً جداً، أخاف كثيراً، أخاف بدرجة متوسطة، أخاف قليلاً جداً، لا أخاف)، وبهذا تكون الدرجة العليا للمقياس (١٠٠) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (٢٠) درجة بوسط فرضي (٦٠) درجة. (الملحق ١).

٣-٤-٢ اختبار تقييم الأداء الفني للسباحة الحرة: -لتقييم الأداء الفني للسباحة الحرة اعتمدت الباحثة اختبار مقنن ومستعمل من قبل باحثين سابقين وعلى مواصفات عينة البحث نفسها، والاختبار هو:-

-اسم الاختبار:-الأداء الفني للسباحة الحرة. (٦، ٤٢).

-الهدف من الاختبار:-قياس الأداء الفني في السباحة الحرة.

-الأدوات المستعملة:-حوض سباحة، شريط قياس، أعلام لتحديد المسافة، استمارة تسجيل معدة مسبقاً.

-طريقة الأداء:-يقف المختبر داخل الحوض، ظهره مواجه لحافة الحوض، تكون إحدى الرجلين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الرجل الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الجدار بقدم الرجل المستندة على الحافة وأداء السباحة الحرة لقطع المسافة المحددة وهي (١٥) متر وبأداء فني (تكنيك) لها.

-طريقة التسجيل:- يكون التقييم من خلال ثلاث محكمات عن طريق الملاحظة المباشرة وذلك باستعمال استمارة تقييم الأداء الفني للسباحة الحرة المقننة، وتكون درجة التقييم (١٠) درجات، (الملحق ٢).

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:- أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٥ في الساعة التاسعة صباحاً في المسبح المغلق في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين على العينة الاستطلاعية التي تألفت من (١٠) طالبات، ومن خارج عينة البحث الرئيسية، وقد أجريت هذه التجربة من أجل الآتي:-

- ١- التعرف على وضوح فقرات المقياس وتعليماته.
- ٢- التعرف الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وإجراء الاختبار.
- ٣- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
- ٤- التأكد من صلاحية المكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسية.
- ٥- تفهم فريق العمل المساعد بطبيعة الإجراءات.
- ٦- تلافي الأخطاء التي يمكن حصولها في التجربة الرئيسية.

٢-٤-٤ الأسس العلمية:

١- الصدق:- للتأكد من صدق مقياس الخوف واختبار الأداء الفني للسباحة الحرة، استعملت الباحث الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس والاختبار على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال السباحة والاختبار والقياس، وقد أجمعوا على صلاحية المقياس والاختبار وبنسبة اتفاق (١٠٠%).

٢- الثبات:- لاستخراج ثبات صدق مقياس الخوف استعملت الباحثة طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس البالغ عددها (٢٢) فقرة إلى جزأين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الجزء الأول الذي يمثل الفقرات الفردية ودرجات الجزء الثاني الذي يمثل الفقرات الزوجية، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (٠,٨٢) وحيث أن هذه الدرجة تدل على نصف ثبات المقياس استعملت الباحثة معادلة (سبيرمان براون) للتعرف على درجة معامل الثبات للمقياس ككل، إذ ظهرت قيمته (٠,٨٧) وهي قيمة عالية تدل على أن المقياس ثابت، وتم حساب معامل الثبات اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة، وذلك باعتماد طريقة الاختبار وإعادته، إذ أجري التطبيق الأول على عينة التجربة الاستطلاعية التي تألفت من (١٠) طالبات، ومن خارج عينة البحث الرئيسية

بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٥ في الساعة التاسعة صباحاً في المسبح المغلق للكلية، وتم إجراء التطبيق الثاني للاختبار بعد مرور (٧) أيام أي بتاريخ ٢٠٢٣/٣/١٢ وبنفس الأحوال والظروف التي جرى بها التطبيق الأول، وبعد ذلك تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيقين، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط للأداء الفني (٠,٨٩)، مما يؤكد ثبات الاختبار بدرجة عالية.

٣-الموضوعية:- فيما يخص موضوعية مقياس الحوف لدى الطالبات فقد وقع اختيار الباحثة على أسلوب الاختيار من متعدد، وبما أن هذا النوع من المقاييس، يوضع له مفتاح تصحيح واضح فعليه لا يختلف اثنان من المحكمين مما يكسب هذا المقياس الموضوعية العالية، أما ما يخص اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة فقد اعتمدت الباحثة درجات محكمتين اثنتين من السيدات المحكمات الثلاث لإيجاد موضوعية الاختبار، إذ ظهرت قيمة معامل الموضوعية للاختبار (٠,٩١) باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٢-٤-٥ الإجراءات الرئيسية:

١-الاختبار القبلي:- بعد إجراء وحدتين تعليميتين تعريفيتين للسباحة الحرة، أجرت الباحثة الاختبار القبلي للأداء الفني بالسباحة الحرة ومتغير الخوف للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ ٢٠٢٣/٣/١٩ في الساعة التاسعة صباحاً في المسبح المغلق في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة صلاح الدين بحضور فريق العمل المساعد.

٢-تكافؤ المجموعتين:- لجأت الباحثة إلى التحقق من عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي للأداء الفني ومتغير الخوف، كما في الجدول (٣).

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبار القبلي للأداء الفني ومتغير الخوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1.29	0.٧٨	٢.89	0.83	٢.24	الأداء الفني/درجة
غير معنوي	1.52	4.34	72.96	4.11	74.43	مقياس الخوف/درجة

تبين نتائج الجدول (٢) إن قيمة (t) المحسوبة في الاختبار القبلي للأداء الفني ومتغير الخوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية جاءت أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٤) تحت مستوى

دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (٢٨)، مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هاذين المتغيرين.

٣- **تطبيق المنهج التعليمي بوسائل مساعدة:** -تضمن المنهج التعليمي بوسائل مساعدة الآتي:-

-مدة تنفيذ المنهج التعليمي (٥) أسابيع.

-عدد الوحدات التعليمية (١٠) وحدات.

-عدد الوحدات في الأسبوع (٢) وحدتين.

-زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.

-قبل البدء بتطبيق المنهج التعليمي المعد على أفراد العينة وللتأكد من عدم وجود خبرة سابقة في

السباحة لدى الطالبات، يطلب من كل طالبة أن تقوم بما يأتي:-

-النزول إلى حمام السباحة بأي طريقة تراها الطالبة مناسبة (الدرج أو القفز بالرجلين، أو القفز

بالرأس).

-التقدم للأمام بأي طريقة تراها الطالبة مناسبة (مشي أو محاولة السباحة).

-جمع خمسة أشياء معينة من قاع حمام السباحة في المنطقة الضحلة مثل (عملة معدنية).

-بناء على ما سبق تم استبعاد الطالبات اللاتي يقمن بأداء أي مما يأتي:-

-النزول إلى حمام السباحة عن طريق القفز على الرأس.

-التقدم للأمام عن طريق سباحة أكثر من نصف عرض المسبح.

-من تتمكن من التقاط الأشياء من القاع في ثلاث محاولات فأقل.

-استبعاد الطالبات اللاتي لديهن أي خبرة تعليمية سابقة في السباحة بغض النظر عن مستواه الفني.

-اعتمدت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع من قبل تدريسية المادة.

٤- **الاختبار البعدي:** -أجرت الباحثة الاختبار البعدي للأداء الفني بالسباحة الحرة ومتغير الخوف

للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٣٠ في الساعة التاسعة صباحاً المسبح المغلق

في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة صلاح الدين بحضور فريق العمل المساعد، وقد

راعت الباحثة الظروف والاجوال نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبليّة.

٢- **الوسائل الإحصائية:** -اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:- (Aboud et al., 2013)

-النسبة المئوية.

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-المنوال.

-معامل الارتباط البسيط(بيرسون).

-قانون (t) للعينات المتناظرة .

- قانون (t) للعينات المستقلة.

٣- عرض نتائج اختبار الأداء الفني ومتغير الخوف للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

٣-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني ومتغير الخوف للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٣)

يبين قيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني ومتغير الخوف للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير
				ع	س	ع	س	
معنوي	3.61	0.54	1.95	0.٧١	٥.٤٦	0.83	٢.24	الأداء الفني/درجة
معنوي	5.32	0.72	3.83	٣.٢٧	٦٨.٣٢	4.11	74.43	متغير الخوف/درجة

تبين نتائج الجدول (٣) إن قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني ومتغير الخوف للمجموعة الضابطة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (١٤)، مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى تطبيق المجموعة الضابطة المنهج التعليمي بالأسلوب المعتمد من قبل مدرسة المادة، حيث تضمن المنهج شرح المهارة وعرضها من قبل مدرسة المادة وإعطاء المعلومات والإرشادات والتعليمات الخاصة بالمهارة وتهيئة ظروف تعليمية جيدة للتعلم ثم التدرج في الخطوات التعليمية وقيام الطالبة بالممارسة والتكرار لهذه المهارة وممارستها والتدريب عليها، ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المدرسة، كل ذلك ساعد على اكتساب السباحة الحرة، فضلاً عن المحاولات التكرارية وتنوع التمرينات كان لها تأثير واضح على تعلم هذا النوع من السباحة وخفض حالة الخوف التي كانت لدى الطالبات قبل دخولهن لعملية التعلم، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "إتباع الطرق التقليدية بالاعتماد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العلمي قد يؤدي إلى استيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل ايجابي". (٧،٤٧).

الجدول (٤)

يبين قيمة (t) المحسوبة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني ومتغير الخوف للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	ع ف	ف ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير
				ع	س	ع	س	
معنوي	6.62	0.42	2.78	0.09	7.63	0.78	2.89	الأداء الفني/درجة
معنوي	8.67	0.63	5.46	2.16	63.54	4.34	72.96	متغير الخوف/درجة

تبين نتائج الجدول (٤) إن قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني ومتغير الخوف للمجموعة التجريبية جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (١٤)، مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى الفاعلية الايجابية للمنهج التعليمي بوسائل مساعدة الذي ساعد على إثارة اهتمام الطالبات وتحفيزهن على بذل الجهد في عملية التعلم والفهم الجيد لتفاصيل السباحة الحرة واستيعابها بصورة أفضل، وذلك من خلال ما يحتويه المنهج التعليمي من وسائل مساعدة التي استعملت في الجزء التعليمي والتطبيقي من الوحدة التعليمية، فضلاً عن أن التدرج في تطبيق التمرينات المهارية بالسباحة الحرة من السهل إلى الأصعب ساعد في تقدم مستوى طالبات المجموعة التجريبية وتفاعلهن واندفاعهن في عملية التعلم وبالتالي خفض حالة الخوف التي يشعرون بها كون السباحة الحرة واحدة من الألعاب الرياضية التي تتصف بالصعوبة بالنسبة للمبتدئين بتعلمها، نظراً لوجود الوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد وعدم الثقة للمبتدئين بالتعلم، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن " المحيط الذي تمارس فيه رياضة السباحة من المحيطات التي تسبب قلقاً وخوفاً في نفوس القادمين على تعلمها، إذ أن الوسط المائي يعد شيئاً جديداً وغير المألوف يثير الخوف". (٣,٤٠٣)

٣-٢ عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي للأداء الفني ومتغير الخوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبار البعدي للأداء الفني ومتغير الخوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٥.94	0.٥٩	٧.٦٣	0.٧١	٥.٤٦	الأداء الفني/درجة
معنوي	4.87	2.16	63.54	٣.٢٧	٦٨.٣٢	مقياس الخوف/درجة

تبين نتائج الجدول (٥) إن قيمة (t) المحسوبة في الاختبار البعدي لأداء الفني ومتغير الخوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (٢٨)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى تأثير المنهج التعليمي مدعم بوسائل مساعدة ضمن تطبيق التمرينات الخاصة بالسباحة الحرة، إذ وجدت طالبات هذه المجموعة بأن هذه التمرينات تناسب مع قدراتهن وحاجاتهن كما أنها أعطتهن المعلومات الكافية عن تفاصيل السباحة الحرة، إذ أن الأنشطة والتمرينات المهارية بوسائل مساعدة التي احتواها المنهج التعليمي كانت حلقة وصل في التغلب على حالة الخوف من الماء لدى الطالبات المصاحبة لأداء السباحة الحرة، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في "أن تقليل حدة الخوف من الماء أثناء أداء طرق السباحة لا يؤدي فقط الى تقليل عدد محاولات التعلم بل يؤدي أيضاً الى رفع المستوى المهارى وتقليل الزمن اللازم للتعلم". (٤،١٢٣)، بالإضافة إلى محتوى المنهج التعليمي قد نتج عنه وجود فروق معنوية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تم استعمال الأسلوب المتبع معها، وتتفق النتائج المتحصل عليها مع ما تم تأكيده في الوسائل المساعدة هي "وسيلة فعالة في تحسين مستوى الأداء المهارى والمهارات النفسية لدى الأفراد الممارسة لها". (٦١٢،1).

كما تعزو الباحثة سبب الفروق أيضاً وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية إلى فاعلية المنهج التعليمي بوسائل مساعدة، إذ كانت المجموعة أفضل وكثير إيجابية في تعلم السباحة الحرة وذلك لشمولية المنهج التعليمي واتباع مدرسة المادة فيه التسلسل المنطقي في عرض المهارة وما يعتمد عليه من تمرينات مهارية تناسب وطبيعة الطالبات ومستوى إدراكهن وقلة شعورهن بالخوف المرتبط بتعلم السباحة الحرة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- للمنهج التعليمي بوسائل مساعدة تأثير كبير في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- ٢- ساعد المنهج التعليمي بوسائل مساعدة طالبات المجموعة التجريبية في أن تكون لهن الأفضلية على طالبات المجموعة الضابطة اللاتي اعتمدن الأسلوب المتبع.
- ٣- ساهم المنهج التعليمي بوسائل مساعدة في خفض حالة الخوف لدى الطالبات في تعلم السباحة الحرة.
- ٤- أظهرت المجموعة الضابطة فروقاً ملحوظة في الاختبارات البعدية في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به.

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد المنهج التعليمي بوسائل مساعدة في أثناء تعلم السباحة الحرة وخفض حالة الشعور بالخوف تجاه تعلمه.
- ٢- ضرورة استعمال الوسائل المساعدة في الوحدات التعليمية لمادة السباحة الحرة.
- ٣- الاهتمام بمتغيرات بتعلم السباحة الحرة النفسية ومنها الخوف.
- ٤- اتباع مبدأ التدرج من السهل الى الأصعب في تطبيق التمرينات المهارية بالوسائل المساعدة في تعلم السباحة الحرة.
- ٥- ضرورة توفير الأدوات الوسائل المساعدة في المسابح النظامية لسهولة صنعها ورخص تكاليفها المادية.
- ٦- إجراء دراسات أخرى وعلى عينات أخرى ولأنواع السباحة الأخرى ولكلا الجنسين.

المصادر:

- ١- الشيماء السيد عبد اللطيف. تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٨٦، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٩.
- ٢- سناء الجبيلي. مقياس الخوف في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية، عدد خاص ب المؤتمر العلمي الأول-كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩.
- ٣- علي خليفة بريس. علاقة القلق والخوف بتعلم السباحة، مجلة الفتح، العدد ٥٥، ٢٠١٣.

تأثير منهج تعليمي بوسائل مساعدة في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به للطلّبات

مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية
مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية الأساسية – جامعة بابل

٤- غيد مندوب عبيدات. أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق كسمة وكحالة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، عمان، جامعة الأردن، ٢٠١٦.

٥- محمد محمود الحيلة. تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية، ط٤، عمان، دار الميسرة، 2007.

٦- محمود محمد محمد. فاعلية برنامج لتحسين الأداء الفني وعلاقته بالمستوى الرقمي للناشئين في السباحة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩.

٧- محمد نبيل اباطة و غادة محمد احمد الحمضي. تأثير برنامج تروحي تعليمي في تخفيف حدة الخوف عند تعلم سباحة الزحف على البطن لدى الطالبة المعلمة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد ٩٤، الجزء ٣، ٢٠٢٢.

٨- ناهدة عبد زيد الدليمي و زاهر عبد الحمزة شعلان. تأثير أدوات مساعدة في تطوير القدرة الادائية بكرة قدم الصالات للطلّبات،

European Journal of Sports Science Technology (EJSST) DOI prefix: 10.58305

EJSST.2024 Volume 14.issue.50 , <https://ej.ejsst.com>

٩- ناهد محمود سعد ونبيل رمزي مهيم. طرق التدريس في التربية الرياضية، مصر، مطبعة الاشعاع، ٢٠٠٢.

١٠-Aboud, H. M., Alawi, R., & Al-Dulaimi, N. A. Z. (2013). The effect of an educational approach using educational models in developing the performance of some basketball skills for female students. *Journal Human Sciences*, 1(15). <https://search.emarefa.net/detail/BIM-410856>.

11-Faria, R., Gutierrez, L., Sobrinho, F., Miranda, I., Reis, J., Dias, E., Sartori, C. & Moreira, D. (2016). Effects of the swimming exercise on the consolidation and persistence of auditory and contextual fear memory, *Neuroscience Letters*, Volume (628). (2016). <https://doi.org/10.1016/j.neulet.06.02>

تأثير منهج تعليمي بوسائل مساعدة في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به للطالبات

مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية
مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية الأساسية – جامعة بابل

الملحق (١)

بيّن مقياس الخوف المرتبطة بتعلم السباحة الحرة للطالبات

ت	الفقرات	أخاف كثيراً جداً	أخاف كثيراً	أخاف بدرجة متوسطة	أخاف قليلاً جداً	لا أخاف
١	دعوة لتعلم السباحة بواسطة زميل أو مدرب متخصص.					
٢	الذهاب في رحلة نهريّة أو بحريّة.					
٣	التوقف نتيجة التعب أثناء السباحة في المنطقة العميقة.					
٤	الجلوس على حافة الحمام في الجزء العميق ووضع الرجلين في الماء.					
٥	رحلة في قارب صغير مع شخص أو أشخاص لا يجيدون السباحة.					
٦	فتح العينين تحت الماء أثناء السباحة.					
٧	الوقوف قريب من حافة الحمام من المنطقة العميقة.					
٨	التقاط أشياء من قاع الحمام في المنطقة الضحلة.					
٩	دعوة من أصدقاء لم يسبق لهم السباحة للنزول معهم للماء.					
١٠	الوقوف في الماء الضحل مع تبادل طرشة الماء مع الأصدقاء					
١١	المشي فوق سلم القفز المتحرك.					
١٢	السباحة في حمام لا يوجد به أحد غيرك.					
١٣	القفز للماء من فوق السلم المتحرك بارتفاع متر واحد.					
١٤	السباحة مع أشخاص لا تعرفهم.					
١٥	النظر إلى الماء العميق.					
١٦	الوثب بالقدمين في ماء بعمق الكتف.					
١٧	فقدان التوازن في أثناء المشي في الماء.					
١٨	غمس الرأس والجسم تحت سطح الماء.					
١٩	النزول إلى ماء بارتفاع أعلى من الرأس.					
٢٠	السباحة في البحر بمنطقة لا تتضح فيها رؤية القاع.					

تأثير منهج تعليمي بوسائل مساعدة في تعلم السباحة الحرة وخفض الخوف المرتبط به للطالبات

مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية
مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية الأساسية – جامعة بابل

الملحق (٢)

يبين استمارة تقييم الأداء الفني في السباحة الحرة

تاريخ التقييم:-

المجموعة:-

التوقيع:-

اسم المقوم:-

ت	اسم الطالبات	درجة التقييم / ١٠ درجات
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		
١٢		
١٣		
١٤		
١٥		