



مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية وعلاقته بالنوع الاجتماعي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية

Level of Fear Resulting from the Learning of Basic Swimming Skills and Its Relationship with Gender among Physical Education Students

بهجت أحمد أبو طامع^{*1}

Bahjat A. Abu Tame^{1*}

قسم التربية الرياضية، جامعة فلسطين التقنية خضوري، فلسطين

Department of Physical Education, Palestine Technical University Kadoori, Palestine

تاريخ النشر: 2021/06/30

تاريخ القبول: 2021/04/12

تاريخ الإستلام: 2020/11/29

المستخلص: هدفت الدراسة إلى الوقوف على مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، إضافة إلى بيان الاختلاف في مستوى الخوف بين الذكور والإناث، والعلاقة بين مستوى الخوف وجنس الطلبة. ولتحقيق ذلك اتبع الباحث المنهج شبه التجريبي، مستخدماً استبانة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة على عينة عشوائية قوامها (67) طالباً وطالبة من المسجلين لمساق سباحة (1) وممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة. دلت نتائج الدراسة أن مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية كانت قليلة بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1,63)، إضافة إلى عدم وجود اختلاف في مستوى الخوف بين الذكور والإناث، وإلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مستوى الخوف وجنس الطلبة. وأوصى الباحث باستثمار ثقة الطلبة بأنفسهم الناجمة عن تعلم مهارات السباحة في تحسين العملية التعليمية وزيادة فاعلية دروس السباحة بهدف زيادة رقعة الممارسة.

الكلمات المفتاحية: مستوى الخوف، المهارات الأساسية، السباحة.

Abstract: The study aimed to investigate in level of fear that resulting from learning basic swimming skills among Physical Education students, in addition to determine the difference in the fear among males and females, and the relationship between the level of the fear and students gender. To achieve this, the researcher followed the quasi-experimental method, by using a fear questionnaire associated with learning to swim on a randomly sample included of (67) students, who registered in swimming course (1), and who have no previous experience in swimming. Results of the study showed that the level of fear caused by learning basic swimming skills was a low in mean (1.63), also there is no difference in the level of the fear between males and females, and no significant relationship between the level of the fear and students gender. The researcher recommended to exploit the students' self-confidence arising from learning swimming skills in improving the educational process and increase the effectiveness of swimming lessons in order to increase the scope of practice.

Keywords: Level of Fear, Basic Skill, Swimming.

المقدمة:

يُعد اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة. وقد حث الإسلام على تعلم السباحة إذ ورد عن الخليفة الفاروق عمر بن الخطاب قوله: " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل "، كما وشجع الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه على تعلم السباحة حيث قال: " من تعلم وعام وضرب الحسام، فنعم الغلام " في (أبو طامع، 2008، أ، ص1). إلا أن ممارسة الفرد لرياضة السباحة قد يعرضه ذلك وفي أغلب الأحيان إلى مواقف سلبية تؤثر عليه بشكل مباشر، ينتج عنها بعض الحالات النفسية مثل صفة الخوف والتي عادة ما يصاحبها تغيرات سيكولوجية وفسولوجية خارجة عن إرادة الفرد والتي منها القلق النفسي، والتي أشار إليه (علاوي، 2004، ص379) بأنه مركب من التوتر الداخلي وتوقع الخطر، وهو خبره انفعاليه غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. وعبر عنه (أبو طامع، 2008، أ، ص9) على أنه مظهر انفعالي يتميز بالتوتر الداخلي يلزمه أحياناً ارتفاع الاستثارة الفسيولوجية، وأن مستوى الخوف من الماء كما أشارت (الوديان، 2004) يرتبط بمستوى الأداء المهاري، فكلما كان مستوى الأداء المهاري منخفضاً زادت نسبة الخوف، وكلما تحسن مستوى الأداء المهاري في السباحة انخفض مستوى الخوف من الماء. وتكمن أهمية الدراسة الحالية في إمكانية مساهمتها في الوقوف على مستوى ظاهرة الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، والمساعدة في التقليل من مستوى هذه الظاهرة عند الطلبة وتحسين العملية التعليمية وسرعة اكتساب واتقان مهارات السباحة الأساسية وزيادة رغبة الممارسة.

مشكلة الدراسة:

السباحة هي احد الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، وهي ممارستها في الوسط المائي، وتعد المهارات الأساسية للسباحة الأساس الأول لتعلم السباحة وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في الوسط المائي، ومن خلال خبرة الباحث في تدريس وتعليم مسابقات السباحة لطلبة تخصص التربية الرياضية لاحظ وجود مظاهر للخوف عند الطلبة أثناء دروس السباحة كالانفعالات التي تصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية وبعض المظاهر الجسمانية، حيث تسبب ظاهرة الخوف للطلبة مشاكل تؤثر على مستوى تحصيلهم الأكاديمي من حيث تبعيات النجاح أو الرسوب في المساق، أو على مستوى أدائهم المهاري. وفي هذا أشارت (الوديان، 2004) إلى أن مستوى الخوف من الماء يرتبط بمستوى الأداء المهاري، فكلما كان مستوى الأداء المهاري منخفضاً زادت نسبة الخوف، وكلما تحسن مستوى الأداء المهاري في السباحة انخفض مستوى الخوف من الماء. كما أن المشكلة الرئيسية التي تواجه مدرس السباحة عند تعليم المبتدئين كما أشار (Moran, 2011) هي خوف المتعلمين من الماء. من هنا جاءت للباحث فكرة إجراء هذه الدراسة، من أجل الوقوف أولاً على مستوى الخوف عند الطلبة، والتعرف الى الفروق في مستوياته تبعاً لنوع جنس الطلبة، ثم للبحث في التدابير العملية للحد من هذه الظاهرة ان وجدت بمستويات عالية بهدف تحسين العملية التعليمية وسرعة اكتساب واتقان مهارات السباحة الأساسية، حيث تتمحور مشكلة الدراسة في معرفة مستوى ظاهرة الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية.

أهداف الدراسة:

سعى الباحث وعبر دراسته تحقيق الأهداف الآتية:

- الكشف عن مستوى ظاهرة الخوف الناجمة عن تعلم مهارات السباحة الأساسية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري.
- الكشف عن الاختلاف في مستوى ظاهرة الخوف تبعاً للنوع الاجتماعي للطلبة.
- الكشف عن العلاقة بين مستوى درجة الخوف وجنس الطلبة.

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية؟
2. هل يختلف مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية باختلاف النوع الاجتماعي للطلبة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية وجنس الطلبة؟

إجراءات الدراسة:

تتمثل إجراءات الدراسة الحالية وطريقتها في الآتي:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري الحكومية والبالغ عددهم (236) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (67) طالباً وطالبة من المسجلين لمساق سباحة (1) ما نسبته (28%) تقريباً من مجتمع الدراسي الأصلي، وممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة، حيث تم استبعاد الطلبة الذين لديهم خبرة سابقة في السباحة، وقد تم تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة قبل البدء بالتعلم كأجراء قبلي وبعد التعلم واكتساب مهارات السباحة الأساسية كقياس بعدي.

أداة الدراسة:

استخدم الباحث لقياس مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية استبانة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة التي استخدمها (الحايك وجابر، 2004)، حيث اشتملت على (20) عبارة، وقد تم إجراء المعاملات العلمية لها (الصدق، والثبات)، حيث بلغت درجة الثبات الكلية (85%) وهي درجة ثبات تفي بأغراض الدراسة الحالية. وقد تم تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة كأجراء قبلي للوقوف على مستوى ظاهرة الخوف عند الطلبة قبل البدء بتعلم مهارات السباحة الأساسية، وبعد انتهاء متطلبات المساق والانتهاء من عملية التعليم والتعلم كقياس بعدي للتعرف على مستوى درجة الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية. كما وتوزعت درجات سلم الاستجابة (1-5) وفق تدرج لكرت الخماسي وعلى النحو الآتي: أخاف بدرجة كبيرة جداً ولها (5) درجات، وأخاف بدرجة كبيرة ولها (4) درجات، وأخاف بدرجة متوسطة ولها (3) درجات وأخاف بدرجة قليلة ولها (2) درجة، وأخاف بدرجة قليلة جداً ولها (1) درجة.

ومن أجل تفسير النتائج وتحديد مستوى الخوف عند الطلبة، تم تبني السلم أدناه للمتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، حيث أن استخدام المتوسط الحسابي كمؤشر أقوى من النسب المئوية. علماً بأن أعلى استجابة (5) درجات وهي: اكبر من (3,5) درجة خوف كبيرة، ما بين (2,5-3,5) درجة خوف متوسطة، أقل من (2,5) درجة خوف قليلة.

مهارات السباحة الأساسية:

اشتملت الوحدات التعليمية على مهارات السباحة الأساسية كما جاء في (أبو طامع، 2007 ص200) و (Abu Tame, 2016, p70) وهي:

- الثقة والتأقلم مع الوسط المائي وتشمل: التعرف على البيئة المائية، النزول تحت سطح الماء مع كتم النفس وفتح العينين، التحرك للإمام والخلف، القفز إلى الماء بالرجلين وبالرأس من ارتفاعات مختلفة.
- مهارات الطفو وتشمل: طفو التكور (القنديل)، الطفو الأفقي على البطن، الطفو الأفقي على الظهر، الوقوف من وضع الطفو على البطن، الوقوف من وضع الطفو على الظهر.
- الانزلاق والاندفاع في الماء عن طريق: دفع أرضية أو حائط الحمام، تعلق دفع انزلاق على البطن، تعلق دفع انزلاق على الظهر.
- مهارة توقيت التنفس " التعلق الرأسي للجسم " تعتبر من المهارات التمهيديّة المفيدة التي تسرع من تعلم طرق السباحة، يتم إكسابها للمتعلّم بعد الأطمئنان إلى إتقانه لمهارة الانزلاق وأوضاع الطفو المختلفة (راتب، 1999 ص97).
- التقدم بتحريك الأطراف وتشمل: الطفو الأفقي على البطن والظهر مع تحريك الرجلين.
- مهارة الوقوف في الماء العميق " تعتبر من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلّم".
- الوثب إلى الماء (البدء العادي) ويشمل: الغطس من وضع الجلوس على حافة الحوض، الغطس من وضع الارتكاز على الركبة، الوثب العمودي داخل الماء العميق، القفز على شكل التكور.
- السباحة الكلاسيكية.
- سباحة الظهر الابتدائية.

متغيرات الدراسة:

- * المتغير المستقل: تعلم مهارات السباحة الأساسية.
- * المتغير الوسيط: الجنس وله مستويان: (ذكر، أنثى).
- * المتغير التابع: يتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات استبانة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة والدرجة الكلية لمستوى الخوف.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: للإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى الخوف الناجم عن تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الخوف لاستجابات أفراد عينة الدراسة لكل فقره من فقرات استبانة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة ونتائج الجدول (1) تبين مستوى الخوف قبل التعلم ونتائج الجدول (2) تبين مستوى الخوف بعد التعلم، بينما يوضح الجدول (3) الفرق بينهما، ويوضح الشكل رقم (1) هذه النتيجة:

الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الخوف لاستجابات أفراد العينة على اداة الدراسة قبل

الرقم	الفقرة	متوسط	انحراف	مستوى الخوف
1	دعوة لتعلم السباحة بواسطة زميل أو مدرب متخصص.	2.50	1.13	متوسط
2	الذهاب في رحلة نهريّة أو بحرية.	3.76	1.11	كبير
3	التوقف نتيجة التعب أثناء السباحة في الماء العميق.	4.41	0.67	كبير
4	الجلوس على حافة حمام السباحة في الجزء العميق ووضع الرجلين في الماء.	2.76	1.08	متوسط

5	رحلة في قارب صغير مع شخص أو أشخاص لا يجيدون السباحة.	4.26	0.96	كبير
6	فتح العينين تحت الماء أثناء السباحة.	3.58	1.18	كبير
7	التقاط أشياء من حافة الحمام من المنطقة العميقة.	4.26	0.93	كبير
8	التقاط أشياء من حافة الحمام من المنطقة الضحلة.	2.98	1.34	متوسط
9	دعوة من صديق أو أصدقاء لم يسبق لهم السباحة للزول معهم للماء.	4.26	0.86	كبير
10	الوقوف في الماء الضحل مع تبادل طرطشة الماء مع الأصدقاء.	2.85	1.30	متوسط
11	المشي فوق سلم القفز المتحرك.	4.17	1.08	كبير
12	السباحة في حمام لا يوجد به أحد غيرك.	4.40	1.00	كبير
13	القفز للماء من فوق سلم القفز المتحرك بارتفاع واحد متر.	4.25	1.14	كبير
14	السباحة مع أشخاص لا تعرفهم.	3.74	0.97	كبير
15	النظر إلى الماء العميق.	2.77	1.21	متوسط
16	الوثب بالقدمين في ماء بعمق الكتف.	3.40	1.32	متوسط
17	فقد التوازن أثناء المشي في الماء.	4.11	0.97	كبير
18	غمس الرأس والجسم تحت سطح الماء.	3.29	1.39	متوسط
19	النزول إلى ماء بارتفاع أعلى من الرأس.	4.43	0.74	كبير
20	السباحة في البحر بمنطقة لا تتضح فيها رؤية القاع.	4.77	0.64	كبير
#	الدرجة الكلية	3.75	0.55	كبير

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (1) ان درجة المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات استبانة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة قبل البدء بالتعلم تراوحت ما بين (2,5-04,77) وهذه القيم تُشير إلى أن مستوى الخوف قبل تعلم الطلبة لمهارات السباحة الأساسية كانت ما بين متوسطة وكبيره، وجاء مستوى الخوف على الدرجة الكلية بدرجة كبيره بدلاله المتوسط الحسابي والذي بلغ (3,75).

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الخوف لاستجابات أفراد العينة على اداة الدراسة بعد التعلم

الرقم	الفقرة	متوسط	انحراف	مستوى الخوف
1	دعوة لتعلم السباحة بواسطة زميل أو مدرب متخصص.	1.83	0.82	قليل
2	الذهاب في رحلة نهريّة أو بحرية.	2.20	0.96	قليل
3	التوقف نتيجة التعب أثناء السباحة في الماء العميق.	1.14	0.46	قليل
4	الجلوس على حافة حمام السباحة في الجزء العميق ووضع الرجلين في الماء.	2.14	1.07	قليل
5	رحلة في قارب صغير مع شخص أو أشخاص لا يجيدون السباحة.	1.25	0.55	قليل
6	فتح العينين تحت الماء أثناء السباحة.	1.74	0.78	قليل
7	التقاط أشياء من حافة الحمام من المنطقة العميقة.	1.31	0.72	قليل
8	التقاط أشياء من حافة الحمام من المنطقة الضحلة.	1.82	0.95	قليل
9	دعوة من صديق أو أصدقاء لم يسبق لهم السباحة للزول معهم للماء.	1.28	0.59	قليل
10	الوقوف في الماء الضحل مع تبادل طرطشة الماء مع الأصدقاء.	1.91	0.84	قليل
11	المشي فوق سلم القفز المتحرك.	2.13	0.88	قليل
12	السباحة في حمام لا يوجد به أحد غيرك.	1.46	0.68	قليل
13	القفز للماء من فوق سلم القفز المتحرك بارتفاع واحد متر.	1.43	0.65	قليل
14	السباحة مع أشخاص لا تعرفهم.	1.20	0.64	قليل
15	النظر إلى الماء العميق.	1.20	0.47	قليل
16	الوثب بالقدمين في ماء بعمق الكتف.	1.55	0.74	قليل
17	فقد التوازن أثناء المشي في الماء.	1.17	0.52	قليل
18	غمس الرأس والجسم تحت سطح الماء.	1.64	0.86	قليل
19	النزول إلى ماء بارتفاع أعلى من الرأس.	3.02	0.69	متوسط
20	السباحة في البحر بمنطقة لا تتضح فيها رؤية القاع.	1.83	0.82	قليل

#	الدرجة الكلية	1.63	0.34	قليل
---	---------------	------	------	------

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

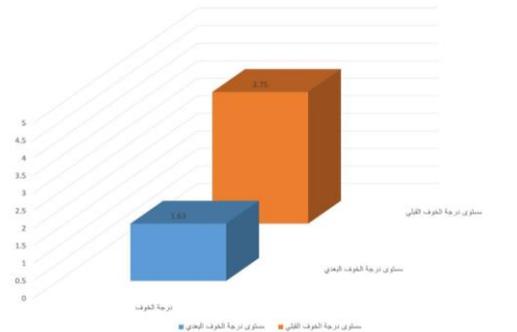
يتضح من الجدول (2) أن درجة المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات استبانة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة تراوحت ما بين (1,14-3,02) وهذه القيم تُشير إلى أن مستوى الخوف الناجم عن تعلم الطلبة لمهارات السباحة الأساسية كان قليلاً على جميع الفقرات باستثناء الفقرة (19) " النزول إلى الماء بارتفاع أعلى من الرأس" حيث كان مستوى الخوف عليها بدرجة متوسطة (3,02)، وجاء مستوى الخوف على الدرجة الكلية بدرجه قليله بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1,63).

جدول (3) المتوسطات الحسابية لمستوى الخوف قبل وبعد التعلم

البيد	متوسط	انحراف	قبل التعلم	متوسط	انحراف	بعد التعلم
مستوى الخوف	3,75	0,55	1,63	متوسط	0,34	انحراف

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (3) إن مستوى الخوف قبل البدء بتعلم الطلبة لمهارات السباحة الأساسية كانت كبيره بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (3,75)، بينما جاء مستوى الخوف بعد تعلم الطلبة لمهارات السباحة الأساسية بدرجة قليله بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1,63)، وهذا الفرق في قيم المتوسطات قبل البدء بتعلم مهارات السباحة الاساسية وبعد تعلمها، يُشير الى ان تعلم واكتساب مهارات السباحة الاساسية عمل على خفض مستوى الخوف عند الطلبة في الوسط المائي. والشكل (1) يوضح هذه النتيجة:



الشكل رقم (1) مستوى الخوف للقياس القبلي والبعدي

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ما تم مراعاته أثناء تعليم مهارات السباحة الأساسية من حيث تعريف الطلبة بالمعارف والمعلومات المتعلقة بخصائص الجسم في الوسط المائي، حيث أن تعريف المتعلمين بخصائص الجسم في الماء يساعد على التقليل من مستوى الخوف نحو الوسط المائي. كما أن التركيز على تمارين الثقة والألفة مع الماء والتدرج في التمارين من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب والتدرب في المنطقة الضحلة والعميقة أدى ذلك الى شعور المتعلمين بالطمأنينة، مما ساعد الى حد كبير في خفض مستوى الخوف من الوسط المائي وزيادة الثقة بالنفس. وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (عرايبي وجرار، 2006) و (رزق، 2003) من حيث أن السباحة لها تأثير ايجابي على الناحية النفسية والتي منها خلق التوازن الانفعالي وتنمية الثقة بالنفس، ويتفق مع ما أوصى به (أبو طامع، 2005) بضرورة تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة عند تعليم السباحة، ويتفق مع ما توصلت إليه دراسة (عبد الهادي وعلي، 1990) بان هناك علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس وتعلم مهارات السباحة. وفي هذا أشارت دراسة (حمادنه، 2016) إلى أن انخفاض مستوى الخوف من الماء يساهم في تسريع عملية التعلم واختصار الوقت والجهد لتحقيق أهداف عملية تعلم السباحة، وهذا ما توصلت إليه دراسة كل من (عبيدات، 2006) و (Rah mane, et al)

(2011) من أن تخفيض مستوى الخوف من الماء عند تعلم السباحة يؤدي إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم وكذلك اختصار الزمن المستغرق في تعلم السباحة. وأكدته دراسة (أي، 2014) من أن انخفاض مستوى الخوف من الماء يساهم في تسريع عملية التعلم.

ويرى الباحث أن مراعاة الناحية السيكولوجية المتمثلة في حاجات المتعلمين واستعداداتهم وميولهم ساعد على شعور المتعلمين بالاطمئنان والأمان. كما أن سيطرة المعلم على الدروس واتخاذ القرارات أدى إلى شعور المتعلمين بالطمأنينة مما ساعد على شعورهم بالأمان. وفي هذا أشارت (الكاتب والجنابي، 2002) أن التعليم في بداية دروس السباحة يحتاج من المدرس السيطرة الكاملة على الدرس واتخاذ القرارات وهذا يساعد المتعلم الشعور بالاطمئنان والأمان.

ويرى الباحث أيضاً أن التنوع وحسن استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم مهارات السباحة الأساسية كان له أثر ايجابي، حيث أدى إلى الشعور بالطمأنينة وبالتالي التقليل من مستوى الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس، وهذا ما كان قد توصل إليه (أبو طامع، 2007، ص206) من أن استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للسباحة له أثر ايجابي على المتعلمين حيث أدى إلى الشعور بالطمأنينة وتقليل مستوى الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس مما ساعد في تعلم المهارات وإتقانها، وفي هذا يؤكد (القط، 2004، ص49) أن استخدام أدوات الطفو المساعدة يساعد في التغلب على صدمة الخوف الأولى. كما أن اللجوء إلى النشاط الحر والألعاب أدى إلى تكييف المتعلمين وتمتعهم، وفي هذا أشار (القط، 2004، ص50) إلى أن ممارسة الألعاب تزيد من تكييف المتعلمين وتحسن من تركيزهم وردود أفعالهم للتمتع بدروس السباحة.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Abu Tame, 2016) من حيث أن هناك تأثير ايجابي لتعلم مهارات السباحة الأساسية على مستوى الخوف في الوسط المائي ومع نتيجة دراسة (أبو طامع، 2008، أ) من حيث أن تعلم مهارات السباحة وأنواعها التنافسية يؤدي إلى تدني مستوى وحجم القلق عند الطلبة. واتفقت مع ما توصلت إليه دراسة (أبو طامع، 2008، ب) من أن تعلم مهارات السباحة وأنواعها التنافسية يؤدي للاحساس بمشاعر جميلة، واتفقت مع نتيجة دراسة (أبو طامع، 2007) من حيث أن تعلم مهارات السباحة الأساسية عمل على شعور الطلبة المتعلمين بالطمأنينة وتقليل مستوى الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس، واتفقت أيضاً مع نتيجة دراسة (الحايك وجابر، 2004) من حيث أن البرنامج التعليمي المقترح في السباحة عمل على خفض مستوى الخوف المرتبط بتعلم السباحة. ومع دراسة (الوديان، 2004) من حيث أن مستوى الخوف من الماء يرتبط بمستوى الأداء المهاري عكسياً، واتفقت مع دراسة (Stallman, et al, 2008) من حيث أن وجود مستوى من الخوف من الماء يساهم في وضوح الأهداف لتناسب مع إمكانيات التعلم مما يخلق الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالإيجابية في الأداء الأمر الذي يسرع من عملية التعلم.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني والذي ينص على: هل يختلف مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية باختلاف النوع الاجتماعي للطلبة؟ للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent t-test كما هو موضح في الجدول (4):

الجدول (4) نتائج اختبار (ت) t-test لدلالة الفروق في متوسطات الفروق في مستوى الخوف تبعاً لمتغير جنس الطلبة							
البعد	ذكر العدد (46)		أنثى العدد (21)		درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
الدرجة الكلية	1.62	0.33	1.62	0.37	-0.39	65	0.69

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (4) أنه لا يوجد اختلاف في مستوى الخوف في متوسطات استجابات الطلبة على استبانة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة تعزى لمتغير جنس الطلبة، فقد كان مستوى الدلالة الاحصائية (0.69) على الدرجة الكلية وهي اكبر من (0.05) فهي ليست ذات دلالة إحصائية، مما يعني عدم جوهرية الفروق في الاستجابات بين الذكور والاناث. وهذا عائد برأي الباحث الى تميز رياضة السباحة باعتبارها إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين ذكورا وإناثا وفي مختلف الأعمار، والى وجود دوافع واتجاهات ايجابية عند أفراد مجتمع الدراسة نحو تعلم وممارسة السباحة، وهذا ما قد توصلت إليه دراسة (أبو طامع، 2013) و (أبو طامع، 2008، ب) و (أبو طامع، 2005) بوجود دوافع واتجاهات ايجابية عند طلاب وطالبات تخصص التربية الرياضية نحو تعلم السباحة وممارستها. تشابهت مع نتيجة دراسة (أبو طامع، 2008، أ) من حيث عدم وجود اختلاف في مستوى وحجم القلق الناجم عن تعلم مهارات السباحة وأنواعها التنافسية بين الذكور والاناث. وتشابهت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أبو طامع، 2013) من حيث عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير جنس الطلبة

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث والذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية والنوع الاجتماعي للطلبة؟ للإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختبار بيرسون (Pearson) كما هو موضح في الجدول (5):

جدول (5) قيم معامل الارتباط بين مستوى الخوف وجنس الطلبة		
المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مستوى الخوف	0.049	0.69

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تشير نتائج الجدول (5) الى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة جدا تكاد تكون معدومة بين مستوى الخوف وجنس الطلبة، حيث بلغ معامل الارتباط (0.049) وهذا غير دال معنويًا حيث بلغ مستوى الدلالة المحسوب (0.69) وهذه القيمة اكبر من (0.05) فهي ليست ذات دلالة احصائية، مما يعني عدم معنوية قيم معامل الارتباط بين مستوى الخوف وارتباطها بجنس الطلبة. ويعزو الباحث ذلك الى كون تعلم السباحة ضرورة ملحة لكل من طلاب وطالبات تخصص التربية البدنية على اعتبار أن النجاح فيها يُعتبر من متطلبات تخرج الطلبة من كليات وأقسام التربية الرياضية. كما أن السبب نابع من الحالة التي تنفرد بها رياضة السباحة عن بقية الألعاب وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين وفي كافة مراحل العمر بغض النظر عن نوع الجنس. إضافة الى الموجهات الإدراكية نحو تعلم وممارسة السباحة عند كل من الذكور والاناث. تشابهت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أبو طامع، 2013) من حيث عدم وجود علاقة ارتباطية بين اتجاهات الطلاب والطالبات نحو تعلم السباحة وتحصيلهم الدراسي. وتشابهت مع نتيجة دراسة (أبو زمع ورباعه، 2007) بعدم وجود علاقة ارتباطية بين اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو تعلم السباحة وتحصيلهم الدراسي.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:

- وجود ظاهرة الخوف وانفعالاتها من الوسط المائي عند الطلبة قبل تعلم مهارات السباحة.
- مستوى ظاهرة الخوف عند الطلبة قد انخفض بعد تعلم مهارات السباحة الأساسية.
- تعلم مهارات السباحة الأساسية له تأثير في خفض مستوى الخوف عند الطلبة في الوسط المائي.
- عدم اختلاف مستوى ظاهرة الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية بين الذكور والاناث.
- ليست ثمة علاقة ارتباطية بين مستوى الخوف الناجم عن تعلم مهارات السباحة الأساسية وجنس الطلبة.

التوصيات:

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- تنمية وزيادة ثقة الطلبة بأنفسهم عند تعلم مهارات السباحة الاساسية بهدف تحسين العملية التعليمية وزيادة فاعلية دروس السباحة.
- الموازنة بين النظرية والتطبيق في تعليم السباحة بهدف زيادة ثقة المتعلمين بأنفسهم والتأقلم مع الوسط المائي.
- استثمار ثقة الطلبة بأنفسهم الناجمة عن تعلم مهارات السباحة الاساسية بهدف زيادة رغبة الممارسة والتعلم.
- ايلاء الطالبات الاهتمام والتشجيع النفسي لممارسة وتعلم السباحة.
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تساهم في تخليص المتعلمين من المخاوف المرتبطة بالوسط المائي.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو زمع، علي وربابعة، جمال. (2007). العلاقة بين اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة ومستوى تحصيلهم الدراسي في المساق. وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني: نحو المستجدات العلمية في التربية البدنية. مجلد البحوث (1). كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك. الأردن.
- أبو طامع، بهجت احمد. (2013). الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 21(3). 403-423.
- أبو طامع، بهجت احمد. (2008). أ. الفلق الناجم عن تعلم مهارات وأنواع السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري. وقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول للتربية البدنية والرياضة والصحة. م (1). رقم البحث (7). جامعة الكويت. الكويت.
- أبو طامع، بهجت احمد. (2008). ب. دراسة تحليلية لدوافع تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري- طبقاً لنموذج (SMS). وقائع المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الاول. (نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والاداء). م (2). ص 131-155 كلية التربية البدنية، الجامعة الهاشمية. الزرقاء. الأردن.
- أبو طامع، بهجت احمد. (2007). أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية. مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية). م 21(1). ص 188-226. نابلس. فلسطين.
- أبو طامع، بهجت احمد. (2005). اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري نحو ممارسة السباحة. مجلة جامعة بيت لحم، 4(1). 133-164.
- أي، ختام موسى. (2014). أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الهر ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. مجلة دراسات: العلوم التربوية 41 (2). 944-959.
- الحايك، صادق وعبد السلام، جابر . (2004). اثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر. مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية). 18(2). 561-598.
- حمادنة، نجود. (2016). أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على الهر والبطن ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية. نابلس، فلس راتب، أسامه كامل. (1999). تعليم السباحة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رزق، سمير . (2003). الموسوعة العلمية لرياضة السباحة. الإمارات: مطابع العامرية. عجمان.
- عبد الهادي، فاطمة وعلي، ليلي. (1990). تأثير الثقة بالنفس على تعلم السباحة. المؤتمر العلمي الاول، دور التربية البدنية في حل المشكلات المعاصرة. م(3). كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق. مصر.
- عبيدات، غيداء. (2006). أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق (كسمة وحالة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- عرايبي، سميرة وجرار، تامر . (2006). اثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الاداء لدى المشاركين في دورات السباحة التعليمية التي تقيمها كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية. وقائع المؤتمر العلمي الخامس (علوم الرياضة في عالم متغير)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية.
- علاوي، محمد حسن. (2004). مدخل في علم النفس الرياضي. (ط4). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- القط، محمد علي. (2004). المبادئ العلمية للسباحة. الزقازيق: المركز العربي للنشر.
- الكاتب، عفاف والجناي، آسيا. (2002). تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات السباحة الحرة. مجلة علوم التربية الرياضية. م(1). كلية التربية الرياضية، جامعة بابل. العراق.
- الوديان، لورا. (2004). تحليل آراء طلبة كلية التربية الرياضية نحو مصادر القلق في مسابقات السباحة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة اليرموك. الأردن.

ثانياً: المراجع العربية المترجمة

- Abdulhadi, F., & Ali, L. (1990). Effect of Self-confidence to learning of swimming. (in Arabic). First scientific conference, Role of Physical Education in solving Contemporary Problems, V. (3), Faculty of Physical Education, University of Zagazig, Egypt.
- Abu Tame, B. (2013). The Attitudes towards learning Swimming and its Relationship with achievement in the Course for students of Physical Education Department in Palestine Technical University- Kadoorie, (in Arabic). *Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies Gaza / V 21(3)*, Pp. 403-423
- Abu Tame, B. (2008, A). Anxiety resulting from learning the skills and types of swimming among Department of Physical Education Students, Palestine Technical University- Kadoorie, Palestine. (in Arabic). *First International Scientific Conference of Physical Education, Sports and Health, V. (1), N. (7)*. Kuwait University, Kuwait
- Abu Tame, B. (2008, B). An analytical Study of the Motives of learn to swim among Department of Physical Education Students, Palestine Technical University- Kadoorie, Palestine - According to Model of (SMS). (in Arabic). *First International Sports Science Conference. (An active community to develop health and performance). V. (2)*, p 131-155. College of Physical Education, Hashemite University, Zarqa, Jordan.
- Abu Tame, B. (2007). The effect of using buoyancy aids to learn some basic skills in swimming for Students of Physical Education. (in Arabic) *Najah University Research Journal (Humanities), V. 21(1)*, p188-226. Nablus, Palestine.
- Abu Tame, B. (2005). Trends of Department of Education Students in Palestine Technical University- Kadoorie towards attitudes the practice of swimming. (in Arabic). *Journal of Bethlehem University, V. (24)*, p133-164. Palestine.
- Abu Zamaa, 'A., & Rababaa'h, J. (2007). The relationship between students' attitudes towards learning to swim and their academic achievement in the course. (in Arabic). *Mutah University Journal for Research and Studies. V 28 (7)*. Pp. 294-273. Mutah, Jordan.
- Alhayek, S., & Abdulsalam, J. (2004). The impact of proposed learning program in swimming on some variables among middle-aged men. (in Arabic) *Najah University Research Journal (Humanities), V. 18 (2)*, p 561- 598. Nablus. Palestine.
- Alkatib, Afaf., & Aljanabi, Asia. (2002). Effect of Guided Discovery Approach to learn freestyle skills. (in Arabic) *Journal of Physical Education Sciences, V. 1 (1)*. Faculty of Physical Education, University of Babylon, Iraq.
- Allawi, Muhammad Hassan. (2004). Introduction to sports psychology. (in Arabic) (E I 4). Cairo: Book Center for Publishing
- Arabi, S., & Jarar, T. (2006). The impact of proposed learning program in Swimming on Self-concept and Level of performance of Participants in learning of swimming courses organized by Faculty of Physical Education in University of Jordan. (in Arabic). *Fifth Scientific Conference (Sports Science in Changing World), Faculty of Physical Education, University of Jordan*.
- Alqet, Mohammad., Ali. (2004). *Scientific principles for swimming*. (in Arabic) Arab Center for Publishing, Zagazig, Egypt
- Al- Wedean, Laura. (2004). Analyzing the opinions of students of the Faculty of Physical Education towards sources of anxiety in swimming courses. (Unpublished MA Dissertation). College of Graduate Studies, Yarmouk University. Jordan.
- Ay, Kh. (2014). The role of two Partial Styles (the Pure and Gradual) on Learning back stroke Swimming and fear of water level for Physical Education Students at University of Jordan. (in Arabic). *Journal of Educational Sciences Studies, Vol 41(2)*. pP 944-959. University of Jordan.
- Rizq, Samir. (2003). *Scientific Encyclopedia for sport of swimming*, Amiriyah Press. Ajman, UAE.
- Rateb, Osama., Kamel. (1999). *Swimming education*. (in Arabic) 1st Ed. , Dar Alfikr Alarabi, Cairo.
- Obaidat, Ghaida. (2006). The effect of learning to swim using assistive devices on fear and anxiety (as a feature and condition) among students of the Faculty of Physical Education at Yarmouk University. (in Arabic) (Unpublished MA Dissertation). College of Graduate Studies, University of Jordan.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- Abu Tame, B. (2016). The Impact of Learning Basic Swimming Skills Fear Level Degree Among Physical Education Students. *The Swedish of Journal Scientific Research. Vol (3). Issue (3)*. P.p 69-73. Sweden.
- Moran, K. (2011). Perceived and real Swimming competence young adults in New Zealand. *proceeding of the world drawing prevention conference, Da Nang, Vietnam 10-13th May*, p2002.
- Rah man, A., rah man, F., Mashreky, S., & linnan, M. (2011). A longitudinal Study of Child drowning in rural Bangladesh. *a proceedings of the world drowning prevention conference, danang, Vietnam, 10-13th may*, p.46.
- Stallman, R., Jung, M., & 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), Pp 372-382.