

تأثير استخدام وسيلة مساعدة مبتكرة في تعليم سباحة الزحف على البطن  
للمبتدئين بأعمار 8-10 سنوات

م.د. غسان حبيب عبد الوهاب

قسم النشاطات الطلابية

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام الوسيلة المساعدة المبتكرة (السترة المعلقة) في تعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي فيما اختار عينة البحث بطريقة عمدية لأحدى الدورات الصيفية لمسبح مدارس وشق المدائن الاهلية وبأعمار (8-10) سنة وبواقع (16) متعلم توزعوا على مجموعتين احداها تجريبية (8) متعلمين استخدموا الوسيلة المساعدة (السترة المعلقة) والتي يلبسها المتعلم على صدره وتعلق من جهة الظهر بحبال مطاطية موصولة ببكرة حديدية معلقة بسلك معدني مثبت بجهتي المسبح وعلى ارتفاع 1.5 متر من سطح الماء، والمجموعة الاخرى ضابطة (8) متعلمين لم يستخدموا الوسيلة المساعدة وتم التحقق من تجانس العينة واجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات (العمر، الطول، الوزن)، فيما تم الاستعانة بثلاثة اختبارات لمعرفة فاعلية الوسيلة التعليمية في عملية تعليم سباحة الزحف على البطن وهي (الوقوف في الماء 20 ثانية) و (ضربات الرجلين التبادلية والتقدم في الماء لمسافة 15 متر) و (السباحة لمسافة 15 متر). واستخدم برنامج تعليمي لسباحة الزحف على البطن موحد للمجموعتين بواقع 12 وحدة تعليمية توزعت على أربع وحدات اسبوعيا مدة الوحدة التعليمية الواحدة 60 دقيقة وقد توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات هي وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات، وفاعلية الوسيلة المساعدة في ازالة عامل الخوف والسرعة في تعلم سباحة الزحف على البطن للمتعلمين المبتدئين.

**The effect of using an innovative aid in teaching freestyle swimming for beginners aged 8-10 years**

**Dr. Ghassan Habeeb Abdul Wahhab**

**Ghassanh75@yahoo.com**

**Abstract**

The aim of this study is to identify the impact of using instruments of innovative assistance (hanging jacket) in the freestyle teaching for beginners. The empirical research has been used. The research was conducted in summer swimming lessons and included 16 new learners (8-10 years old) divided into two groups (8 each). The homogeneity and parity of the candidates were verified through the age, height and weight variables. Three tests were used to determine the effectiveness of the educational method in the process of teaching freestyle (i) standing in the water for 20 seconds (ii) kicks of the two legs reciprocity and progress in water for 15 meters (iii) swimming for a distance of 15 meters. The first group have used the jackets as assistant instruments, which are worn on the chest and are hanging from the back with rubber ropes attached to

an iron roller. Additionally, it has been suspended by a wire that is installed in both sides of the pool and is at a height of 1.5 meters from the surface of the water. The other control group was trained without the instrument of assistance. The study was carried out for eight months consisting of one lesson a week (60 minutes).

The using of hanging jackets shows that there are significant improvements in the time of learning freestyle for new learners and this results in decreasing the fear factor.

**Keywords:** A means of education, An innovative way, Swimming education, Swimming Crawl.

## 1- التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد رياضة السباحة من اهم الانشطة الرياضية ومن الرياضات الأكثر ممارسة ولكلا الجنسين ولمختلف الاعمار وذلك لما توفره من ترويح نفسي وفائدة بدنية لمن يمارسها، وعلى الرغم من إن السباحة لا تقتصر على عمر معين أو مرحلة عمرية معينة باعتبار أن كل الأعمار مناسبة للتعلم، إلا ان مستوى التعلم وسرعته يختلف من عمر إلى آخر ومن مرحلة إلى أخرى.

ولو نظرنا إلى العملية التعليمية في مجتمعنا العراقي لوجدنا أنها تعاني قصوراً من حيث انتشار أمية السباحة إلا ان الفئات العمرية المبكرة تمثل الركيزة الأساسية للتعلم في فعالية السباحة، وقد ركز العاملون في مجال التعلم على هذه الفئات للمبتدئين لأنهم الأساس الصحيح الذي يبنى عملية المستوى المتقدم، ويؤكد علي زكي وآخرون 2002 (نقلاً عن ديوك 1986) (3: 46) "على أهمية التعليم في المرحلة المبكرة حيث يصبح التعليم أكثر فاعلية، وتتاح الفرصة لعدم النسيان بالمقارنة في البدء في التعلم الحركي خلال المرحلة المتأخرة من العمر، ويضيف أن الصببية عند تعلمهم السباحة تكون أجهزتهم العصبية والعضلية في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاداً للجهد "

وبما ان السباحة تمارس في وسط مائي يختلف عن الانشطة الاخرى من حيث وضع الجسم وصعوبة التنفس ودخول الماء للحم والاذن والتي قد تخلق لدى المبتدئين الشعور بالخوف من الماء مما يؤدي احيانا الى حصول اعاقه في ممارستها تتعكس سلبا على عملية التعلم ومستوى الاداء ، ومن اجل تحقيق النتائج المرغوبة في عملية التعلم فقد وجد الباحث ضرورة دراسة كيفية التخلص من الخوف او التقليل منه بوصفه عامل اعاقه في عملية التعلم وذلك من خلال استخدام وسيلة مساعدة مبتكرة (السترة المعلقة) يشعر معها المتعلم بالطمأنينة في اثناء النزول الى الماء وأداء الدروس التعليمية .

### 1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في تعليم السباحة كونه أحد ابطال اللعبة واهتمامه ودراسته لقواعد واساليب تعليمها وتدريبها على اعتبار ان الاستخدام الصحيح لطرق واساليب التعلم المختلفة تعد من العوامل الجوهرية والمهمة التي تساعد في نجاح عملية تعلم السباحة فقد لاحظ ان هناك الكثير من المبتدئين ينتابهم الخوف من

النزول الى الماء وتنفيذ دروس تعليم السباحة، ويؤخر من التأقلم مع الماء، بحيث ان هذا الخوف يؤثر بدرجة كبيرة على عملية تعلمهم.

من هنا برزت مشكلة البحث في تحديد الخوف لدى المبتدئين عند تعلمهم السباحة ومن اجل معالجة هذه الظاهرة وسرعة التأقلم مع الماء وجد الباحث ضرورة استخدام وسيلة مساعدة مبتكرة (السترة المعلقة) لتزليل او تقلل من حدة الخوف بوصفه أحد أهم المعوقات النفسية على عملية تعلم السباحة.

### 1-3 هدف البحث:

- التعرف على أثر استخدام الوسيلة المساعدة المبتكرة في تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين بأعمار (8-10) سنوات.

### 1-4 فرضية البحث:

- ان استخدام الوسيلة المساعدة المبتكرة يسرع في عملية تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين بأعمار (8-10) سنوات.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: المشاركون (المبتدئين) في الدورات الصيفية التعليمية وبأعمار (8-10) سنة.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2017/7/1 ولغاية 2017/7/24.

1-5-3 المجال المكاني: مسبح مدارس وشق المدائن التعليمي.

### 2- الدراسات النظرية:

### 2-1 ظاهرة الخوف من السباحة:

للسباحة فوائد كثيرة ومختلفة تختلف باختلاف أنواعها فهي تساعد ممارسيها على اكتساب لياقة بدنية

وصحية ونشاط وحيوية وقوام رشيق فضلا عما لها من تأثيرات ايجابية وصحية على نفسية ممارسيها كما يؤكد

محمود البيك واخران (9: 14) "فهي تعمل على تنمية الفرد تنمية شاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا"

وبما ان السباحة تمارس في الماء والذي يعتبر وسطاً غريباً عن الانسان لذا فهي تختلف عن بقية

الرياضات الاخرى ومن المؤكد ان هنالك معوقات وصعوبات أخرى وعليه وجب التفكير في كيفية التغلب على

هذه الصعوبات لتحقيق التعلم وجعله اكثر فاعلية وتأثيراً ، كما أشار الكرداني ( 7 : 34) "ان مزاوله الفرد

للسباحة في جو غريب عليه يعرضه لانفعالات نفسية وردود افعال تجاه هذا الوسط الجديد تنعكس في صور

شتى وتظهر واضحة في سلوكه من حيث الاقدام او التردد طبقا لما يقابله من ظروف".

وكما يؤكد فيصل رشيد العياش ( 5 : 72) "ان الخوف يعد من اهم العوامل النفسية التي تعيق عملية

تعلم السباحة باعتباره مظهرا نفسيا ملازماً للإنسان ، فالخوف حالة نفسية تظهر على المبتدئين بسبب الأفكار

السلبية وعدم معرفة السباحة او رؤية حادث غرق لاحد الاشخاص ، فضلا عن القصص والخرافات التي

تحدث بها الاباء لأبنائهم سابقا هادفين من وراء ذلك تخويف الابناء وابعادهم عن ممارسة السباحة في الانهار والبحيرات حتى في احواض السباحة".

### 2-2 الوسائل المساعدة:

اخذ المدربون وذوو الاختصاص في الآونة الاخيرة يبدون اهتماماً واضحاً بالأجهزة والادوات المساعدة في التعلم والتدريب، لان استخدامها يزيد من عمق الاثر التدريبي والاسراع بالتعلم والتطور وبأقل وقت وجهد ممكن، ويرى الباحث ان الوسائل المساعدة هي مجموعة من الاجهزة والادوات التي يستخدمها المدرب في عملية التعليم والتدريب لتطوير قابلية حركية او مهارة معينة، ويتفق مع ذلك عبد الحافظ سلامة (2: 6) بأن الوسائل المساعدة في التدريب " تعني الاجهزة والادوات والمواد التي يستخدمها المدرب لتحسين الحالة مهارية والبدنية للاعبين"، كما يذكر محمد السيد (2005 (6: 49) "ان فاعلية الوسائل والادوات المساعدة تتوقف على مدى التكامل بين عناصرها الثلاثة وهي المادة العلمية، والآلة او الجهاز، وعمليات العمل تصميم\_ انتاج\_ استخدام التي يقوم بها المدرب".

### 3- اجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث.

#### 3-2 عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بطريقة عمدية لإحدى الدورات التعليمية الصيفية في مسبح مدارس وشق المدائن الاهلية، وبلغ عددهم 16 متعلم مبتدئ وبعمر (8-10) سنة، حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية (8) متعلمين والاخرى ضابطة (8) متعلمين، وتم التحقق من تجانس المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن باستخراج معامل الالتواء وكما في الجدول(1):

#### جدول (1)

يبين التجانس للعينة في متغيرات العمر والطول والكتلة باستخدام معامل الالتواء

القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	السنة	9.3	9	0.7	- 0.5
الطول	سم	138	138.5	2.9	- 0.4
الكتلة	كغم	38.1	38	2.2	- 0.2

ويلاحظ من الجدول (1) إن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين  $(3 \pm)$  وهذا يدل على تجانس وحسن توزيع العينة توزيعاً طبيعياً.

ان من الامور المهمة التي يجب ان يتبعها الباحث هو ارجاع الفروق الى العامل التجريبي فعلى هذا الاساس لابد ان تكون المجموعتان التجريبيه والضابطة متكافئتين في القياسات البدنية والعمر، لذا تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ( t ) للعينات المستقلة بين المجموعتين التجريبيه والضابطة قبل تطبيق البرنامج التعليمي كما موضح في الجدول (2).

### جدول (2)

يبين التكافؤ بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الاحصائية للمجموعتين التجريبيه والضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	0.34	0.5	9.3	0.8	9.2	العمر
غير معنوي	0.41	3.1	137.7	2.9	138.3	الطول
غير معنوي	0.76	2.3	38.6	2.1	37.7	الكتلة

قيمة t الجدولية = 1.76 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05.

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

### 3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة بالبحث

#### 3-3-1 الأجهزة المستخدمة بالبحث:

- جهاز قياس الوزن والطول معاً إيطالي الصنع (Seca).
- جهاز كمبيوتر لابتوت نوع Sony و حاسبة الكترونية يدوية نوع kenko.
- ساعة توقيت يدوية بدقة 100/1 من الثانية .

- كاميرا تصوير فيديو نوع Sony + كاميرا رقمية ال جي.

#### 3-3-2 الأدوات المستخدمة بالبحث :

- الوسيلة المبتكرة السترة المعلقة + الحبال والابكار الحديدية
- طوافات من مادة الاسفنج المضغوط
- مسبح مدارس وشق المدائن الاهلية
- حبال وأعلام لتحديد المسافات وشريط قياس وصافرة

#### 3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.

- الاختبارات والقياسات.

- الوسائل الإحصائية واستمارات تسجيل النتائج.

### 3-4 الوسيلة المساعدة المبتكرة:

قام الباحث بتصنيع وسيلة مساعدة تعليمية وهي عبارة عن سترة يلبسها المتعلم وترتبط من الامام بأحزمة وتعلق من الخلف بأربطة مطاطية قوية ومن الطرف الاخر ترتبط بحلقة حديد وبكرة معلقة بسلك معدني ممتد على طرفي المسبح ومثبت بشكل قوي وكما في الشكل (1).



الشكل (1)

يوضح الوسيلة المستخدمة (السترة المعلقة)

### 3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم الاستعانة بثلاثة اختبارات معروفة بصدقها وثباتها ويمكن العمل بها في بيئات مختلفة وتلائم عينة البحث من حيث العمر ومستوى التعلم، يمكن من خلالها الاسترشاد في تقويم فاعلية تعلم سباحة الزحف على البطن مع اجراء بعض التوضيحات على قياسها وهذه الاختبارات هي:

### 3-5-1 الوقوف في الماء مدة عشرين ثانية:

يقوم المتعلم بعملية الطوفان العمودي داخل الماء مع تحريك أطراف الجسم وبالوضعية التي يرغب فيها ويحسب الوقت الذي يستطيع البقاء فيه خلال (20) ثانية.

### 3-5-2 اداء ضربات الرجلين: أداء ضربات الرجلين مع مسك لوح اسفنجي لمساعدة الذراعين والتقدم في الماء لمسافة (15م).

يقوم المتعلم بمسك طوافة بالذراعين الممدودتين للأمام والقيام بأداء حركة الانسياب واداء ضربات الرجلين لمسافة 15 متر ويحسب الزمن اللازم لقطع المسافة.

### 3-5-3 السباحة لمسافة 15 متر:

يقوم المتعلم بالسباحة الكاملة (الزحف على البطن) وبحسب الزمن اللازم لقطع هذه المسافة ويقوم المتعلم بأداء السباحة من داخل الحوض.

### 3-6 الأسس العلمية للاختبارات:

على الرغم من أن هذه الاختبارات طريقة قياسها موضوعية إلا أن الباحث عمد إلى تقنينها وذلك عن طريق تطبيق الأسس العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات- الموضوعية).

### 3-6-1 صدق الاختبار:

يعتبر الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ، وأن الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله ، ويذكر مروان ابراهيم ( 8 : 24 ) "الاختبار الصادق هو القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها، وانه يكاد يكون صدق التكوين (التمييز) من أكثر أنواع الصدق قبولاً من وجهة نظر فلسفية ويرى عدد من المختصين انه يتفق أكثر من غيره مع جوهر مفهوم أييل للصدق بمعنى تشبع الاختبار بالمعنى"، لذلك استعمل الباحث صدق التميز حيث قام الباحث بأجراء تجربة على جزء من عينة البحث مؤلفة من (8) متعلمين في المراحل الأخيرة من البرنامج التعليمي ومجموعة من المتعلمين في الدورات السابقة عددهم (8) من الفئة العمرية (10-12) سنة، وبعد تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج تم معالجة النتائج إحصائياً باستخدام قانون (t.test) للعينات المستقلة وكما في الجدول (3).

### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى المعنوية لحساب صدق الاختبارات لمجموعة عينة البحث ومجموعة الفئة العمرية (10-12) سنة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	عينة البحث		الفئة العمرية (10-12)		المعالم الاحصائية المجموعات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	3.9	1.6	17.87	0.92	19.5	اختبار الوقوف بالماء 20 ثانية
معنوي	4.7	1.19	25	1.3	22	ضربات الرجلين 15 متر
معنوي	3.6	2.25	22.7	1.3	19.3	سباحة 15 متر

قيمة t الجدولية = 1.76 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05

### 3-6-2 ثبات الاختبار :

ذكر بسطويسي وقيس ناجي ( 1 : 113 ) بأن ثبات الاختبار هو "الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها ان أعطي أكثر من مرة للأفراد أنفسهم وتحت الظروف نفسها" ، لذا قام الباحث باستعمال طريقة إعادة الاختبار على أفراد العينة نفسها وتحت ظروف الاختبار نفسها، ومن ثم إيجاد معامل الارتباط إذ استعمل

الباحث معامل الارتباط البسيط (Pearson) وكما في الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات وأن هناك معامل ارتباط عالي ولجميع الاختبارات مما يعني أنها ثابتة ، كما اشار الى ذلك نزار الطالب ومحمود السامرائي ( 10 : 139 ) " درجة ثبات الاختبار كلما اقترب معامل الثبات من الدرجة  $1 \pm$  تعد عالية" .

#### جدول (4) يبين قيم معامل الثبات لاختبارات عينة البحث

ت	المتغيرات	معامل الثبات
1	اختبار الطفو بالماء 20 ثانية	0.78
2	ضربات الرجلين 15 متر	0.79
3	سباحة 15 متر	0.81

3 -6 -3

**موضوعية الاختبار :** ان الاختبارات تتمتع بالموضوعية اذ أن الاختبارات المستخدمة في البحث يتم احتساب النتائج من خلال وحدات الزمن بالثانية لذا يمكننا القول بان الاختبار موضوعي كما يؤكد ذلك الكردي ( 7 : 23 ) "الموضوعية تعني عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المحكمين" ، لذا فان الباحث يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية.

**3-7 البرنامج التعليمي:** استخدم الباحث برنامج تعليمي خاص لتعلم سباحة الزحف على البطن، وباستخدام الوسيلة المساعدة للعينة التجريبية كمحاولة للتقليل من الخوف الذي ينتاب المتعلمين، بينما طبق نفس البرنامج على العينة الضابطة بدون استخدام الوسيلة المساعدة.

**3-7-1 تنفيذ البرنامج:** نفذ البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعتين التجريبية والضابطة من قبل الباحث، في الدورة التعليمية للفترة من 2017/7/1 ولغاية 2017/7/24 بواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعيا مدتها (60) دقيقة لكل وحدة تعليمية.

**3-8 المعالجات الاحصائية:** تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS

**4- عرض النتائج ومناقشتها:**

**4-1 عرض النتائج:**

جدول(5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى المعنوية للاختبارات قيد

المعالم الاحصائية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (t)	نوع الدلالة
-------------------	--------------------	------------------	----------	-------------

الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة

		ع	س-	ع	س-	
معنوي	4.1	1.64	16.8	0.75	19.5	اختبار الوقوف بالماء 20 ثانية
معنوي	1.78	1.16	24.25	1.6	23	ضربات الرجلين 15 متر
معنوي	2.9	1.8	22.1	1.12	19.8	سباحة 15 متر

قيمة t الجدولية = 1.76 عند درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول ( 5 ) ان اختبار الوقوف في الماء 20 ثانية ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ ( 19.5 ) وبانحراف معياري ( 0.75 ) ، فيما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ( 16.8 ) وبانحراف معياري ( 1.64 ) ، وبلغ الفرق بين المتوسطين ( 2.7 ) ولصالح المجموعة التجريبية ، وكانت ( ت ) المحتسبة ( 4.1 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت درجة حرية ( 14 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والبالغة ( 1.76 ) .

اما اختبار ضربات الرجلين 15 متر فان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ ( 23 ) وبانحراف معياري ( 1.6 ) ، فيما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ( 24.25 ) وبانحراف معياري ( 1.16 ) ، وبلغ الفرق بين المتوسطين ( 1.25 ) ولصالح المجموعة التجريبية ، وكانت ( ت ) المحتسبة ( 1.78 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت درجة حرية ( 14 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والبالغة ( 1.76 ) .

فيما كان اختبار سباحة 15 متر فان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ ( 19.8 ) وبانحراف معياري ( 1.12 ) ، فيما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ( 22.1 ) وبانحراف معياري ( 1.8 ) ، وبلغ الفرق بين المتوسطين ( 22.3 ) ولصالح المجموعة التجريبية ، وكانت ( ت ) المحتسبة ( 2.9 ) وهي اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية تحت درجة حرية ( 14 ) ومستوى دلالة ( 0.05 ) والبالغة ( 1.76 ) .

#### 4-2 مناقشة النتائج :

اظهرت نتائج الاختبارات وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والتي استخدمت الوسيلة المساعدة (السترة المعلقة) والمجموعة الضابطة التي لم تستخدم الوسيلة المساعدة ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث ذلك الى استخدام المجموعة التجريبية (السترة المعلقة) والتي لعبت دورا كبيرا في تخليص او التقليل من ظاهرة الخوف التي تنتاب المتعلمين المبتدئين اثناء النزول الى حوض السباحة وأداء الدروس التعليمية في الماء كما تؤكد فاطمة محمد وليلى عبدالمنعم ( 4 : 93 ) بأن "العوامل النفسية لها دخل كبير ومؤثر في سرعة تعلم السباحة" اذ ان المتعلم يشعر براحة اكبر وتركيز اعلى بالناحية التعليمية ويقطع شوطاً كبيراً نحو الإسراع بتعلم السباحة اذ ان الخوف من الماء يؤخر عملية التعلم وعملية التخلص من الخوف تحتاج الى وقت اكبر وتمارين اكثر اذ ان الوصول الى الوضع الافقي داخل الماء يتطلب مهارات وقابلية نفسية وبدنية من المتعلم ، وان استخدام الوسيلة التعليمية (السترة المعلقة) كان لها اثراً كبيراً في تكيف المتعلمين على

وضع الانسيابية داخل الماء وكذلك في أداء ضربات الرجلين وصولاً الى تعلم ضربات الذراعين وحركات التنفس داخل الماء ، وان ما حصل لأفراد المجموعة التجريبية بان التفكير والتركيز انصب منذ البداية على المادة التعليمية المعطاة من قبل المعلم بعد ان تخلصوا من حالة الخوف وبدأوا يمارسون التمارين المعطاة بارتياح نفسي كبير وتشويق اكثر اذ ان الوسيلة التعليمية كان لها اثر ايجابي كبير على المتعلمين وخلق جو من المرح واستحباب التمرينات من خلال لبس السترة المعلقة ويتفق رأي الباحث مع الكردي ( 7 : 168 )  
 ("تزداد سرعة التعلم كثيرا اذا كان الموقف التعليمي مصدر ارتياح للمتعلم" ، لأنه كلما اسرع المتعلم في تعوده واطمئنانه للماء هذا المحيط الغريب والخطر عندها سينصرف تفكيره في خطوات التعلم واتقانها وبنفس الوقت سيقبل من خوفه تجاه هذا المحيط وبذلك يمكن القول ان الوسيلة المساعدة (السترة المعلقة) سهلت وسرعت عملية التعليم اذ انها عجلت باتجاه تعلم الوضع الاقفي الانسيابي داخل الماء.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-5 الاستنتاجات :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (الوقوف داخل الماء مدة 20 ثانية) و (ضربات الرجلين التبادلية في الماء لمسافة 15 متر) و (السباحة لمسافة 15 متر).

-اثبتت الوسيلة المساعدة المبتكرة (السترة المعلقة) فاعلية في ازالة عامل الخوف والسرعة في تعلم سباحة الزحف على البطن للمتعلمين المبتدئين.

##### 2-5 التوصيات :

- استخدام السترة المعلقة كوسيلة مساعدة في تعليم السباحة للمبتدئين.
- استخدام السترة المعلقة كوسيلة مساعدة في تعليم السباحة لأنواع السباحة الاخرى للمبتدئين.
- زيادة الاهتمام بالجانب النفسي للمتعلمين المبتدئين بالسباحة ولاسيما فيما يتعلق بالخوف.

#### المصادر:

1. بسطويسي أحمد ، قيس ناجي : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
2. عبد الحافظ سلامة :مدخل الى تكنولوجيا التعليم ، ط2، عمان ،دار الفكر ،1998.
3. علي زكي وآخرون: السباحة-تكنيك-تعليم-تدريب-إنقاذ، القاهرة، دار الفكر العربي.2002.
4. فاطمة محمد، ليلي عبدالمعتم: تأثير تنمية الثقة بالنفس على تعلم السباحة ، المجلد الثالث، المؤتمرالعلمي الأول،جامعة الزقايق ، 1990.
5. فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة والعباب الماء، مطبعة العمال المركزية، بغداد، 1985.
6. محمد السيد علي: تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية، جامعة المنصورة ، الاسراء،2005.
7. محمد فتحي الكردي واخران: موسوعة الرياضات المائية - السباحة ، ج1، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ،1968.

٨. مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
٩. نبيلة نبيب محمود واخران: المبادئ الأولية للسباحة ، دار الكتب الجامعية ،مصر،1994.
١٠. نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .