

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

ختام موسى آي*

ملخص

استهدفت هذه الدراسة تعرف الفروق في أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً تم اختيارهم بطريقة عمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين، عدد أفراد المجموعة التجريبية الأولى (15) طالباً خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب النقي، وعدد أفراد المجموعة التجريبية الثانية (15) طالباً خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج، وقد تم استخدام قائمة القلق الخاص والخوف من الماء لقياس متغيرات الدراسة؛ كما تم استخدام استمارة تقييم سباحة الزحف على الظهر المصممة من قبل الباحثة، وقد كانت المدة الزمنية للبرنامج التعليمي (6) أسابيع، وقد تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) للمعالجات الإحصائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم والرأس والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بالأسلوب المتدرج، بينما لم تظهر نتائج الدراسة في القياس البعدي وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في مهارات (حركات الذراعين وضربات الرجلين)، وفي مستوى الخوف من الماء والدرجة النهائية، أوصت الباحثة باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج عند تعليم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين الذين يعانون الخوف من الماء.

الكلمات الدالة: الطريقة الجزئية، التعلم، سباحة الزحف على الظهر، الخوف من الماء.

المقدمة

المرغوبة التي ينبغي تحقيقها في فترة زمنية محددة، ولكي يتمكن المدرس من إستثارة دافعية المتعلم إلى التعلم لا بد له من استخدام طرق وأساليب تدريس مختلفة ومتعددة، وأن يكون لديه الإلمام الكافي بكيفية استخدام هذه الطرق والأساليب بطريقة تساهم في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعلم والذي يتلخص في تحقيق الواجب الحركي من المهارة الحركية المراد تعليمها، وقد أشار Mosston (1981) إلى أن أساليب التدريس في التربية البدنية قد تنوعت وتطورت مما أتاح المجال للمدرس لاستخدام أكثر من طريقة وأسلوب لنقل المعلومات إلى الطلاب مع مراعاة الفروق الفردية لديهم، لذلك تعد أساليب وطرق التدريس التي يستخدمها مدرس التربية الرياضية ومناسبتها للمتعلمين من أهم جوانب العملية التعليمية، حيث أن لكل أسلوب دور معين في إعداد المتعلمين من الناحية المعرفية والمهارية والوجدانية، كما أنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يساهم في التنمية الشاملة للمتعلم، فكلما تغيرت الأهداف وجب أن يتغير معها أسلوب وطريقة التدريس (ابو الطيب وجابر، 2013).

إن التعرف على أنجح الطرق والأساليب لاكتساب المهارات الحركية ومعرفة الشروط التي إذا توفرت تؤدي إلى تعلم أفضل وأسرع يعد أمراً أساسياً للتخطيط وضبط الخبرات في التعلم الحركي (Joyce, 2006; Boyce, 2007)، حيث أن المهارات الحركية هي جوهر أداء أي نشاط رياضي، واكتسابها هو الهدف العام للتربية البدنية، وإن هذا الهدف لا يتحقق عن طريق القراءة أو مشاهدة نموذج للأداء الصحيح فقط، وإنما يتم التعلم عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالإرشاد من قبل المدرس (Cothran et al, 2000)، ويشير Stallman (2008) et al إلى أن عملية التعلم هي عملية تفاعلية متبادلة بين المدرس والمتعلم من أجل إكساب المتعلم المعلومات والمهارات

* قسم الاشراف والتدريس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان. تاريخ استلام البحث 2013/8/3، وتاريخ قبوله 2013/11/18.

الحركية، حيث يقوم المدرس من خلاله بتعليم جزء من المهارة وبعد إتقان هذا الجزء يتم تعليم الجزء الذي يليه وإتقانه ثم يتم ربط الجزئين معا للوصول إلى مرحلة الإتقان، ثم يقوم بتعليم الجزء الثالث وربطه بالجزئين السابقين للوصول إلى مرحلة الإتقان، وهكذا حتى يصل المتعلم إلى أداء المهارة كاملة بشكلها النهائي، ويعتبر الأسلوب المتدرج مهم في تعليم المهارات الحركية البسيطة والمركبة، وهو شيق بالنسبة للمتعلمين حيث يستثير دوافعهم وحساسهم، كما يتناسب مع قدرات وإمكانات المتعلمين، ويناسب كثرة عدد التلاميذ في الفصل ويسهل مهمة المدرس في عمليات التوجيه والتغذية الراجعة.

وتتجلى أهمية الاستخدامات التطبيقية لطرق ووسائل التدريس في رياضة السباحة بشكل أكبر في عمليات اكتساب وإتقان المهارات الحركية، ويكمن السبب هنا في أن معظم المهارات الحركية للسباحة تتضمن حركات صعبة ومركبة ومتداخلة في بيئة غير إعتيادية هي الوسط المائي، الذي يشكل نوع من الرهبة والخوف لدى المبتدئين، لذلك تحتاج المهارات في معظم الأحيان إلى التبسيط والتدرج والتجزئة، بطريقة تساعد المتعلم على التخلص من الخوف من الماء ومنحه الشعور بالأمان، خصوصاً في بداية المرحلة التعليمية، وصولاً بالمتعلم إلى القدرة على أداء المهارات بشكلها المركب كمهارة كاملة فيما بعد (عزيز، 2010).

وتعد رياضة السباحة إحدى الرياضات المائية التي يكون فيها المحيط المائي وسيلة للتحرك، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف الإرتقاء بكفاءة الفرد بدنياً ومهارياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً (راتب، 1999)، وهي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع الوسط المائي الذي يختلف تماماً عن الوسط اليابس الذي يعيش عليه، وتعتبر السباحة الحجر الاساسي في الرياضات المائية، فيدون تعلمها وإتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي من الرياضات المائية الاخرى، وتشتمل رياضة السباحة على أربعة أنواع رئيسية هي: السباحة الحرة، سباحة الصدر، سباحة الفراشة وسباحة الزحف على الظهر، وتعتبر سباحة الزحف على الظهر من أسهل أنواع السباحة على الإطلاق، وذلك بسبب الوضع الأفقي على الظهر الذي يتخذ الجسم والذي تقل فيه المقاومة التي يتعرض لها الجسم في الماء، وذلك بسبب وجود الوجه خارج سطح الماء وبالتالي سهولة التنفس، وبسبب قلة الضغط المائي الواقع على الرئتين في منطقة الصدر والتي تعتبر مركز الطفو، أي نقطة تلاقي الدفع المائي من أسفل لأعلى على الجسم (Guzman, 2007)، لذلك فإن سباحة الزحف على الظهر هي

ويشير (2008) Phillips والربيعي (2009) إلى إن طرق تدريس التربية الرياضية تشكل مكوناً هاماً من مكونات المنهج، وتتجلى أهميتها في التأثير المتبادل بينها وبين كل مكونات المنهج الأخرى، فكل موضوع طرقه المناسبة لأهدافه، وتعرف طريقة التدريس بأنها عملية عقلية منظمة هادفة تؤدي إلى بلوغ الأهداف المرسومة بفعالية وذلك عن طريق سلسلة من النشاطات الموجهة التي يقوم بها المدرس ويكون ناتجها عملية التعلم لدى الطلبة، وعن طريقها يصبح التدريس فعالاً في تحقيق الواجب الحركي الذي يعد هو هدف تعليم المهارات الحركية الرياضية، وعلى ضوء ذلك يستطيع المدرس اختيار الطريقة المثلى للوصول إلى الهدف الذي حدده، إذ إن أهمية الطريقة تتركز في كيفية استغلال محتوى المادة المراد تعليمها بشكل يمكن الطلبة من الوصول إلى الهدف، وإن الطريقة الجيدة هي التي تأخذ بعين الاعتبار إمكانات الطلبة الفردية وميولهم، وتتلاءم مع سلوكياتهم، وتتفاعل إيجابياً معهم، وتمهد أحسن السبل لوضوح الهدف أمامهم لاستغلال دوافعهم للعمل الجاد (الجوهرة والجوفان، 2000)، وهناك العديد من الطرق التي يمكن استخدامها في تدريس وتعليم المهارات الحركية للرياضات المختلفة، وتعد الطريقة الجزئية من أهم الطرق التي تساعد المتعلم على فهم أجزاء المهارة الحركية واستيعابها والتعرف على جوانب الصعوبة فيها ومحاولة التغلب عليها، لأنها تهتم بالأجزاء المكونة للحركة كل على حدة لضمان إتقانها، كما تعمل الطريقة الجزئية في التعليم على تسهيل دور المعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية، وعلى المدرس أن يدرك أن تجزئة الحركة لا تحدث عشوائياً ولكن يبنى على أساس أن إتقان كل جزء يخدم الناحية الفنية للحركة، والمنطلق الفكري لهذه الطريقة هي الطريقة الاستقرائية أي أدراك العلاقات بين الأجزاء (Boyce, 2007).

وقد أشار حسن وآخرون (1997) وراتب (1999) إلى أن طريقة التدريس الجزئية يمكن تطبيقها بعدة أساليب من ضمنها الأسلوب الجزئي النقي والأسلوب الجزئي المتدرج، حيث يعتمد الأسلوب النقي على قيام المدرس بتعليم كل جزء من المهارة بشكل منفصل وقائم بذاته، وبعد أن يتأكد من إتقان هذا الجزء ينتقل إلى جزء آخر من المهارة، وهكذا حتى ينتهي من كافة الأجزاء، بعدها يقوم بالربط بين جميع هذه الأجزاء لتشكيل المهارة بشكلها النهائي، ويعتبر الأسلوب النقي مهم عند تعليم المهارات الحركية المركبة والصعبة والمهارات ذات الخطورة، ويساعد على فهم كل جزء من الحركة وإتقانه، كما أنه يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، أما الأسلوب المتدرج فهو يعتمد على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة للمهارة

في سرعة التعلم وإتقان الأداء، كما تعد من الأمور الأساسية التي يتوجب على المدرسين في مجال التعلم الحركي استخدامها لتحقيق تعلم أفضل وبما يتناسب مع نوع المهارة الحركية والوسط الذي تؤدي فيه (Rahman et al, 2011)، من هنا جاءت أهمية هذه الدراسة من خلال محاولة علمية لمعرفة تأثير استخدام أسلوبين من الطريقة الجزئية الأسلوب النقي والأسلوب المتدرج في تعلم سباحة الظهر ومدى تأثير كل من الأسلوبين على مستوى الأداء المهاري لهذا النوع من السباحة، وعلى تخفيض أو إزالة عامل الخوف من الماء وذلك من خلال الاعتماد على قواعد وأسس التعلم الحركي.

مشكلة الدراسة

يعد اختيار طريقة التدريس المناسبة من المهمات الصعبة التي تقع على عاتق المدرس، حيث تتضمن هذه العملية مراعاة جوانب عديدة منها: العمر، طبيعة المادة المراد تعليمها، نوع المهارة، القدرات العقلية والبدنية، الفروق الفردية والنفسية بين المتعلمين، والعديد من الجوانب التي تختلف باختلاف نوع الرياضة المتعلمة وطبيعة مهاراتها والتي تسهم في عملية التعلم، وتعتبر رياضة السباحة من الرياضات التي تحتاج إلى استخدام أساليب وأدوات مناسبة عند تعليمها وتوفير عامل الأمان والإطمئنان للمتعلم، وذلك للخصوصية التي تتمتع بها من ناحية الوسط الذي تمارس فيه، حيث تتطلب عملية ضبط وتنظيم النفس بطريقة معينة أثناء ممارستها، بالإضافة إلى إمكانية حدوث انفعالات قوية يكون سببها بعض العوامل النفسية السلبية لدى المبتدئين وأهمها الخوف من الماء والتعامل مع الوسط المائي، وكلتا الظاهرتين تؤثر في عملية التعليم (علي وشوشة، 2008؛ أبوطامع، 2007؛ بدر، 2006؛ محمود، 1998؛ Stachura et al., 2008).

ويعد مساق السباحة أحد المساقات العملية الإجبارية التي يتوجب على كل طالب في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تعلمها واجتياز الإختبار المهاري العملي الخاص بها بنجاح، وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمدرسة لمساقات السباحة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وبعد مشاهداتها المتكررة للأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية المسجلين لمساقات سباحة (1) لاحظت وجود ضعف كبير في تعلم وتطبيق الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر مما يؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي في هذا المساق، وأن عامل الخوف من الوسط المائي هو أحد العوامل الرئيسية التي تشكل عائق أمام الطلاب في سرعة التعلم وإتقان الأداء، من هنا برزت مشكلة هذه الدراسة في محاولة من

أفضل أنواع السباحة التي يحبذ البدء بتعليمها للمبتدئين والذين يعانون الخوف من الماء، حيث أن المشكلة الرئيسية التي تواجه مدرسي السباحة عند تعليم المبتدئين هي الخوف من الماء، والعديد من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة كانت بسبب الخوف من الماء (Moran, 2011)، وعلى الرغم من أن الخوف شعور طبيعي في حياة الإنسان اليومية، حيث أن هذا الشعور حسب رأي خبراء الصحة النفسية ما هو سوى صمام الأمان الذي يقوم بتحذير الإنسان من وجود خطر ما يهدد الجسم، وضرورة تجنب هذا الخطر من خلال سلوك أو ردود فعل معينة بصاحبها سلسلة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية والتي من شأنها مساعدة الإنسان على التعامل مع موقف الخطر سواء بالهرب من الموقف أو مواجهته، إلا أن هناك أنماط منه قد تصل إلى حد المرض وهو قد يوصف حينها بالقلق النفسي، حين تصبح مشاعر خوف ورهبة مبالغ فيها، وهذا النوع من الخوف قد يعود لعوامل مختلفة قد تكون حادثة غرق حدثت مع الشخص نفسه أو حدثت لشخص آخر أمامه، أو سماع بعض الأحداث من الآخرين، وقد تكون ناتجة عن مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب كان من بين أحداثه تعرض أبطال العمل إلى مخاطر الماء، وقد أشار العديد من علماء النفس إلى أنه لعلاج هذا النوع من الخوف يجب أن يقدم مصدر الخوف للشخص تدريجياً حتى يتم عكس التجربة السالبة بشكل إيجابي من جديد، حيث أن مواجهة مصدر الخوف تدريجياً تعمل على تنمية الإدراك الإيجابي للمواقف السلبية (Phillips, 2008).

أهمية الدراسة

تتسم مهارات رياضة السباحة بدرجة عالية من الصعوبة والتعقيد، كما تتسم بوجود المتعلم في وسط وبيئة غير إعتيادية، بالإضافة إلى عامل الخوف من الماء الذي يواجهه معظم المتعلمين المبتدئين في السباحة، الأمر الذي يشكل عقبة من عقبات التعلم لديهم، ويجعل من تعلم السباحة بالطريقة الكلية أمراً صعباً يستدعي ويدفع المعلم إلى تجزئتها إلى أجزاء صغيرة، وتعليم كل جزء على حدة حتى يتم إتقانه، وبعدها يتم ربط الأجزاء ببعضها البعض وأداء المهارة بشكل كلي (Cohen et al, 2009).

وهنا لا بد من اختيار الطريقة أو الأسلوب الذي يحقق الهدف بأقل وقت وجهد ممكن (Mosston, 1981)، والذي يوفر للمتعليم الشعور بالأمان والإطمئنان حيث تعد عملية اختيار الطريقة المناسبة لنوع السباحة المراد تعليمها عملية حاسمة في إزالة عامل الخوف من الماء لدى المتعلمين المبتدئين، وتسهم

الأداء المهاري والمتغيرات الكينماتيكية في سباحة الزحف على الظهر، استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من (26) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ ضابطة وعددها (13) وتجريبية وعددها (13)، وتم استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات من خلال وسيلة تكنولوجيا مقترحة تضمنت جهاز الحاسوب، والانترنت، وذلك بتزويد المجموعة الضابطة ببرامج تعليمية محوسبة في سباحة الزحف على الظهر، وتقديم تغذية راجعة بصرية لأفراد المجموعة التجريبية عن أدائهم باستخدام الانترنت وذلك بتصويرهم تحت الماء بكاميرتين، وفوق الماء بكاميرا واحدة طول مسافة الأداء، واستنتج الباحثان أن استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أثراً بالغاً في تعلم سباحة الزحف على الظهر؛ حيث وجد فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات الكينماتيكية لسباحة الظهر ولصالح المجموعة التجريبية.

قام نشمي (2010) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر أسلوبين من التعلم الجزئي النقي والمتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفترة العمرية من (5-6) سنوات على عينة مكونة من (20) طفلاً وزعوا على مجموعتين مجموعة أولى تم تعليمهم بأسلوب التعلم الجزئي النقي وعددهم (10) أطفال، ومجموعة ثانية تم تعليمهم بأسلوب التعلم الجزئي المتدرج وعددهم (10) أطفال، واستنتج الباحث أن أسلوب التعلم الجزئي المتدرج الذي قامت بتعليمه المجموعة التجريبية الثانية أفضل من أسلوب التعلم الجزئي النقي الذي قامت بتعليمه المجموعة التجريبية الأولى لتعليم سباحة الصدر للمبتدئين، وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصى باستخدام أسلوب التعلم الجزئي المتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفترة العمرية من (5 - 6) سنوات.

وأجرى أبو طامع (2007) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية بجامعة خضوري، على عينة مكونة من (24) طالباً، وقد تم استخدام مجموعة من الاختبارات المهارية في السباحة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن استخدام أدوات الطفو لها أثر إيجابي على تعلم مهارات السباحة الأساسية (كالوقوف في الماء، والسباحة الكلابية)، حيث تساعد المتعلمين بالشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس وزيادة فاعلية دروس السباحة.

قامت عبيدات (2006) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق (كسمة،

الباحثة لإيجاد أكثر الطرق فعالية واقتصادية لتعليم مهارات هذا النوع من السباحة وإنقاذها وإبعاد عامل الخوف من الوسط المائي لدى الطلاب وبالتالي تحسين التحصيل الأكاديمي لديهم، عن طريق استخدام الطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج في محاولة من الباحثة للكشف عن أي من هذين الأسلوبين هو الأفضل والأنجح في تعليم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى الطلاب المبتدئين في السباحة في كلية التربية الرياضية.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

- 1- أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 2- أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 3- معرفة الفروق في أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين على متغيرات الدراسة.

فرضيات الدراسة

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوب النقي على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى ولصالح القياس البعدي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية ولصالح القياس البعدي.
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لأثر التدريس بالطريقة الجزئية بين الأسلوب النقي والأسلوب المتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية ولصالح الأسلوب المتدرج.

الدراسات السابقة

قام جرار وعرابي (2010) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على كل من مستوى

وأجرى محمود (1998) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في الماء العميق والماء الضحل على تعلم المهارات الأساسية في السباحة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وتم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً لكل مجموعة، وأظهرت نتائج الدراسة تفوق أفراد المجموعة الأولى (الماء العميق) على المجموعة الثانية (الماء الضحل) في الطفو الأفقي على البطن وعلى الظهر، والانزلاق وضربات الرجلين على البطن، والوقوف في الماء.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تطرقت إلى أثر أسلوبين تدريبيين مختلفين من الطريقة الجزئية (الأسلوب النقي والأسلوب المتدرج) وأثر استخدامهما في التعلم وبمستوى الخوف من الماء لدى المتعلمين حيث لم يتم التطرق إلى أثر أسلوب التدريس في تخفيض الخوف من الماء في أي دراسة سابقة وذلك في حدود إطلاع الباحثة الأدبيات والمصادر العلمية التي تتعلق في هذا الموضوع حيث تلقي هذه الدراسة الضوء على الطريقة الجزئية بأسلوبيهما (النقي والمتدرج) ودورها في التعامل مع الخوف من الماء وتسهيل عملية التعلم.

مصطلحات الدراسة

- **السباحة:** إحدى الرياضات المائية التي يكون فيها المحيط المائي وسيلة للتحرك، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف الإرتقاء بكفاءة الفرد بدنياً ومهارياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً (راتب، 1999).

- **التعلم الحركي:** تعديل وتغيير في السلوك نتيجة الممارسة على أن يكون هذا التعديل والتغيير ثابت نسبياً " ولا يكون مؤقتاً أو مرهوناً "بظروف أو حالات طارئة (علاوي، 1998).

- **طريقة التدريس:** إجراء منظم ومنسق في استخدام المواد العلمية والمصادر التعليمية وتطبيقها بشكل يؤدي إلى تعلم التلاميذ بأسهل الطرق (عبد الحكيم، 2008).

- **أسلوب التدريس:** إجراءات يتبعها المدرس لتنظيم عملية التعلم وتوجيهها كوسيلة لتعليم التلاميذ (عبد الحكيم، 2008).

- **الطريقة الجزئية:** من الطرق الهامة في تعليم المهارات الحركية وفيها تقسم الحركة إلى أجزاء ويقوم المدرس بتعليم كل

وكحالة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة من الطالبات المسجلات لمساق سباحة (1)، تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطه وتجريبيه، واستخدمت الباحثة مقياس الخوف ومقياس القلق (كسمة وكحالة) واختباراً مهارياً محدداً كأدوات لجمع البيانات، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية على الأداء المهاري وعلى تخفيض درجة الخوف ودرجة القلق (كحاله وكسمة) ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصت الباحثة باستخدام الأدوات التي تقلل من الخوف من الماء أثناء تعلم السباحة.

أجرت الوديان (2004) دراسته هدفت الى تحليل اراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق في السباحة والتعرف على آرائهم نحو مصادر القلق الإيجابية مثل الفرح والبهجة، والقلق السلبية مثل الخوف والانزعاج، وتكونت عينة الدراسة من (307) طلاب وطالبات موزعين على الجامعات الاردنية الثلاث (الأردنية، اليرموك ومؤته) وأظهرت النتائج أن آراء الطلبة نحو مصادر القلق السلبي تركزت حول المستوى المنخفض، أما آراء الطلبة نحو مصادر القلق الإيجابية كانت ضمن المستوى المتوسط، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الإنفعالات الإيجابية على متغير الجامعة ولصالح جامعة اليرموك، وعلى متغير العمر لصالح الفئة العمرية من (18-20) سنة، ولم تظهر النتائج أي دلالة إحصائية لأثر الإنفعالات الإيجابية على متغيرات السنة الدراسية ومستوى المساق والجنس.

قام الحايك وجابر (2004) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهاري في السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر وتكونت عينة الدراسة من (24) مشاركاً من المشاركين في دورات السباحة التعليمية التي تعقدتها الجامعة الأردنية لأفراد المجتمع المحلي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة، كما تم استخدام استبانة المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة واختبار تنسي لمفهوم الذات الاجتماعي واختبار مهاري في السباحة كأداة لجمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي المقترح قد أحدث تقدماً في المستوى المهاري ومفهوم الذات الاجتماعي وتقليل درجة الخوف عند أفراد العينة، كذلك ان التركيز على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة والأمن والتدرج من السهل الى الصعب وتعريف المتعلم بخصائص الجسم في الماء كل ذلك ساعد في الإقلال من درجة الخوف من الوسط المائي عند أفراد العينة.

التجريبتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب مساق سباحة (1) في الفصل الدراسي الأول 2013/2012 والبالغ عددهم (54) طالب.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الطلاب المسجلين لمساق سباحة (1) والذين أبدوا الخوف من الماء نتيجة لعدم وجود أي خبرات سابقة لديهم بالسباحة والتعامل مع الوسط المائي، وذلك من خلال التأكد من عدم قدرتهم على النزول إلى الماء إلا من خلال الدرج والتمسك بحافة المسبح، وعدم قدرتهم على التقدم للأمام عن طريق السباحة، وعدم قدرتهم على إنقراط عملة معدنية من قاع المسبح الضحل، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية الأولى (15) طالباً خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب النقي، والمجموعة التجريبية الثانية (15) طالباً خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج، كما قام أفراد عينة الدراسة بالإجابة على قائمة القلق الخاص والخوف من الماء لعلوي (1998).

تكافؤ عينة الدراسة

تم إجراء التكافؤ لأفراد عينة الدراسة بمتغيرات العمر والطول والوزن والجدول (1) يبين وصفاً لأفراد عينة الدراسة.

الجدول (1)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأقل وأعلى قيمة للوزن والطول والعمر لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
الوزن (كغم)	التجريبية الأولى	74.1	5.2	82	70
	التجريبية الثانية	72.6	6.2	84	71
الطول (سم)	التجريبية الأولى	175.7	7.2	180	168
	التجريبية الثانية	174.8	8.1	183	172
العمر (سنة)	التجريبية الأولى	20.3	1.9	23	18.2
	التجريبية الثانية	19.7	1.1	23	18.3

الماء لعلوي (1998) لإجراء التكافؤ بين أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي والجدول (2) يوضح ذلك:

جزء قائم بذاته وعندما يتأكد المدرس من إتقان هذا الجزء ينتقل إلى جزء آخر في الحركة وهكذا حتى ينتهي من كل الأجزاء ويقوم بعد ذلك بجميع تلك الأجزاء بعضها البعض.

- **أسلوب التعلم الجزئي النقي:** هو أسلوب يتم فيه تعلم كل جزء من المهارة منفرداً ثم يتم الربط بين الأجزاء ككل لتشكيل المهارة النهائية، أي تعلم جزء واحد - تعلم جزء آخر ثم تعلم جزء آخر وهكذا، ثم أخيراً تدمج جميع الأجزاء لتشكيل المهارة (راتب، 1999).

- **أسلوب التعلم الجزئي المتدرج:** وهو أسلوب يعتمد على التدرج في الربط أو الجمع بين الأجزاء المنفصلة حيث يتم تعلم جزء من المهارة ثم جزء آخر ثم ربطهما معاً ثم يتعلم جزء ثالث ويربطه بالأجزاء السابقة وهكذا حتى نصل إلى الشكل النهائي للمهارة (محمود حسن وآخرون: 1997).

- **الخوف:** حالة انفعالية داخلية وطبيعية موجودة لدى كل إنسان، يسلك خلالها سلوكاً يهدف إلى إبعاده عن مصادر الخطر والأذى (توفيق، 1981).

مجالات الدراسة

المجال المكاني: مسبح كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

المجال البشري: طلاب مساق سباحة (1) في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول العام 2013/2012.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين

كما تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق لقائمة القلق الخاص والخوف من

الجدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتغير الخوف من الماء في الإختبار القبلي لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الخوف من الماء	التجريبية الأولى ن=15	40.9	11.4	0.46	0.64
	التجريبية الثانية ن=15	39.1	9.6		

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة

- البرنامج التعليمي المقترح للطريقة الجزئية بالأسلوب النقي.
- البرنامج التعليمي المقترح للطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج.

المتغيرات التابعة

- مهارات سباحة الزحف على الظهر.
- الخوف من الماء.

الأدوات المستخدمة في الدراسة

- إستمارة لتسجيل البيانات.
- إستمارة قياس الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر.
- قائمة القلق الخاص والخوف من الماء.
- جهاز ريستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ألواح طفو عدد 20.
- طوافات للرجلين عدد 20.
- مسبح طوله 25م.
- صافرة.

قائمة القلق الخاص والخوف من الماء

تم استخدام قائمة القلق الخاص والخوف من الماء The specific anxiety and fear check list التي وضعها في الأصل ولفانج كاربه Wolfgang Karbe من جامعة نيويورك لقياس القلق والخوف الخاص من الماء والسباحة، وأعد الصورة العربية للقائمة محمد حسن علاوي (1998)، حيث تتكون القائمة من (33) عبارة، يقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة طبقاً لاتجاهه وشعوره نحوها على مقياس ثلاثي التدرج (نعم، غير متأكد، لا)، وتوزعت درجات سلم الاستجابة من (0-2) وفق تدرج ليكرت الثلاثي وعلى النحو التالي: درجتان عند الأجابة (نعم)، درجة واحدة عند الاجابة (غير متأكد) وصفر عند الأجابه (لا)، وتصلح هذه القائمة للتطبيق على الجنسين ابتداءً

تطبيق الدراسة

- قبل البدء بالإختبارات القبليّة للدراسة قامت الباحثة بأخذ موافقة الطلاب على الإشتراك في هذه الدراسة، ثم قامت بشرح طبيعة الدراسة ومراحلها وطريقة إجراءاتها لأفراد العينة.
- بعد أن تم التأكد من عدم امتلاك أفراد العينة لأي خبرات سابقة في السباحة، تم إجراء القياس القبلي بتاريخ 2012/9/29، حيث تم توزيع قائمة القلق والخوف الخاص من الماء لأفراد العينة، وقامت الباحثة بشرح مفصل لهذه القائمة وأتاحت الفرصة لأفراد العينة لأية أسئلة أو إستفسارات تتعلق بها وطلبت من الطلاب الإجابة على القائمة بصدق وموضوعية، بعدها قام كل طالب بالإجابة على قائمة القلق والخوف الخاص من الماء.
- تم تطبيق الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في

هذا الجزء بالأجزاء التي سبقتها.

المفردات الرئيسية للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف

على الظهر

- الاحساس والمشى داخل الماء الضحل للأمام والخلف بطريقة فردية وجماعية.
- تعليم آلية كتم وتنظيم النفس.
- فتح العينين داخل الماء.
- تعليم أنواع الطفو الأولية.
- تعليم الطفو الأفقي على البطن.
- تعليم الطفو الأفقي على الظهر.
- تعليم الإنزلاق على سطح الماء من وضع الطفو الأفقي على الظهر.
- تعليم ضربات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر.
- تعليم حركات الذراعين في سباحة الظهر الابتدائية.
- تعليم وضع الجسم والرأس في سباحة الزحف على الظهر.
- تعليم التنفس في سباحة الزحف على الظهر.
- تعليم التوافق بين حركات الذراعين وضربات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر.

النقاط الفنية التي تتعلق بالأداء المهاري لسباحة الزحف على

الظهر والتي تم التركيز عليها عند تصميم البرنامج التعليمي

- الإستلقاء على الظهر والإحتفاظ بوضع أفقي مستقيم للجسم على سطح الماء مع ثبات الرأس والنظر باتجاه القدمين.
- تحريك الذراعين بشكل تبادلي ثابت ومستمر على النحو التالي:

يكون دخول اليد إلى الماء بسلاسة بالخنصر أولاً في أبعد نقطة خلف الكتفين حيث تحدث عملية مسك الماء، تستمر الذراع في حركتها حتى تصل إلى نقطة الشد، يتم الشد في اتجاه الجسم والكوع مفرودة والكف مواجهة لجسم السباح، ويكون الشد أسفل سطح الماء من 10 - 15 سم وفي خط مائل بجانب الجسم، وتصل عملية الشد حتى تصبح الذراع في خط واحد مع الكتفين وبعد فترة قصيرة من الشد يبدأ المرفق في الانثناء لأعلى 90 درجة، تبدأ عملية الدفع وليس هناك حد فاصل بين عملية الشد والدفع، فاستمرار عملية الشد بعد خط الكتفين الجانبي هو عملية دفع حيث ويقع العبء الأكبر في الحركة على الساعد والرسغ واليد حتى تصل قرب أسفل الفخذ، ينتهي الدفع وراحة اليد متجهة لأسفل والذراع مستقيمة، ثم تبدأ الحركة الرجوعية لحظة تحرر الذراع من الماء التي تتم بسرعة وبدون توقف، ويكون خروج اليد بالإبهام أولاً، ويرتفع الكتف

الجامعة الأردنية بإشراف مدرس مسابقات السباحة وذلك من تاريخ 2012/10/1 - 2012/11/12، وتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر والتي تقع ضمن متطلبات امتحان منتصف الفصل لمساق سباحة (1) لطلاب كلية التربية الرياضية، والتي يجب ان يتعلمها الطلاب ويتم تقييمهم فيها وقياس التعلم لديهم بناءً على مستوى الأداء، وقد استغرق تطبيق الدراسة مدة ستة اسابيع تم بعدها إجراء القياس البعدي بتاريخ 2012/11/13.

- الاختبارات البعديّة: بعد انتهاء المنهج التعليمي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية تم اختبار المجموعتين من خلال أداء مهارة سباحة الزحف على الظهر لمسافة 25م من خلال البدء من داخل الماء ليتم تقييم أداء كل طالب من قبل مدرس المساق في مسبح كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وتقييم الأداء المهاري من خلال استمارة تقييم الأداء المهاري المعدة من قبل الباحثة، كما قام كل طالب بالإجابة مرة أخرى على قائمة القلق والخوف الخاص من الماء لقياس مدى التغير في مستوى الخوف من الماء لدى أفراد العينة.

الإطار العام للبرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الجزئية

- بالرجوع إلى مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بالسباحة رزق (2003)، راتب (1999)، القط (2005)، كوهين وآخرون (Cohen at el., 2009)، مكجوكا وفيزايوفا (Macejková and Viczayová, 2007)، مجليشو (Maglischo, 2003)، تم بناء الاطار العام للبرنامج التعليمي الذي يعتمد على مجموعة من التمرينات الخاصة بتعليم سباحة الزحف على الظهر، حيث تم إعطاء الوحدات التعليمية الأولى من البرنامج بنفس الأسلوب للمجموعتين وهي التي الوحدات التعليمية التي تم من خلالها الوصول بالمتعلمين إلى مرحلة أداء الطفو الأفقي على الظهر، أما مفردات البرنامج التعليمي بالطريقة الجزئية لكل من الأسلوبين النقي والمتدرج، فقد تم وضع وتصميم مفردات البرنامج التعليمي لنفس المهارات ولكن بأسلوب مختلف لكل مجموعة، حيث اعتمد برنامج الأسلوب النقي على تقسيم مفردات الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر إلى أجزاء وتم تعليم كل جزء بطريقة منفصلة عن الأجزاء الأخرى، وبعد الإنتهاء من تعليم جميع الأجزاء، تم ربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض لأداء سباحة الزحف على الظهر بشكل كامل، أما برنامج الأسلوب المتدرج فقد اعتمد على تقسيم مفردات الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر إلى اجزاء وبعد الانتهاء من تعليم كل جزء تم ربط هذا الجزء مباشرة بالجزء الذي سبق تعلمه من قبل الطالب، وفي كل مرة يتعلم الطالب جزءاً جديداً، يتم ربط

وحدة 60 دقيقة.

- تكونت كل وحدة تدريبية من ثلاث أجزاء على النحو التالي:
- الجزء التمهيدي ومدته (10) دقائق: يتضمن تسجيل الحضور والإحماء.
- الجزء الرئيسي ومدته (40) دقيقة: يتضمن النشاط التعليمي والتطبيقي.
- الجزء الختامي ومدته (10) دقائق: يتضمن تمرينات تهدئة والمغادرة.

المعاملات العلمية للاختبارات

صدق الاختبار

تم استخدام صدق المحتوى بعرض استمارة التقييم على مجموعة من المختصين في مجال تدريس السباحة للإستئناس بأرائهم حول المتغيرات الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة والمتناسبة مع امكانيات القياس والتقييم، ثم تم إجراء التعديلات المناسبة واستبقاء أجزاء مهارة الزحف على الظهر التي تم الاجماع بأنها مناسبة للدراسة.

ثبات الاختبار

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الثبات في قياس متغيرات الدراسة بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية الذين تم إستبعادهم من الدراسة الأصلية والبالغ عددهم (16) طالباً، حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الشروط وبفاصل زمني بين التطبيق الأول والثاني مدته ستة أيام، والجدول (3) يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة.

الجدول (3)

معامل الثبات لمتغيرات الدراسة ن=16

الرقم	المتغير	معامل الثبات
1	ضربات الذراعين	*0.87
2	ضربات الرجلين	*0.82
3	وضع الجسم والرأس	*0.83
4	التوافق الكلي بين أجزاء الجسم	*0.78
5	الدرجة النهائية	*0.86
6	الخوف من الماء	*0.85

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$.

لتواصل الذراع دورانها في الهواء على كامل امتدادها، لتبدأ عملية الدخول إلى الماء مرة أخرى، تتم ضربات الذراعين بالتبادل، فعندما تقوم يد بدخول الماء تقوم اليد الأخرى بعملية التخلص من الماء والحركة الرجوعية وهكذا.

- تكون ضربات الرجلين تبادلية للأعلى وللأسفل في مدى صغير، وتبدأ الحركة من مفصل الفخذ وتنتقل إلى مفاصل الرجل حتى تنتهي بحركة كريباجية من رسغ القدم، في حركة الرجل لأسفل تكون الرجل مفرودة تقريباً ويرجع هذا للتركيب الميكانيكي لمفصل الركبة عند الإنسان أما في الحركة لأعلى فتنتهي الركبة لنفس السبب ولضغط الماء من أسفل إلى أعلى عليها ولكن عند الوصول إلى نقطة التبدل العليا تفرد الرجل مرة أخرى، ويجب أن يدار رسغ القدمين للداخل في أثناء الحركة لأعلى وذلك لزيادة المسافة المعروضة لمقاومة الماء أثناء أداء الحركة وبالتالي الحصول على دفع أكبر للأمام.

- التوقيت والتوافق بين حركات الذراعين وضربات الرجلين بصفة الإستمرار.

- التنفس: نظراً لوجود الوجه دائماً خارج الماء فليس هناك صعوبات بالنسبة للتنفس في سباحة الظهر ولكن ينصح بأن يكون توقيت التنفس مرة واحدة لكل دورة ذراعين فيؤدي الشهيق من الفم والأنف أثناء الحركة الرجوعية للذراع والرفير من الفم والأنف أثناء الحركة الرجوعية للذراع الأخرى وعادة يكون زمن الشهيق أقل من زمن الزفير.

- التدريب على آلية لتنظيم النفس بحيث يتم أخذ شهيق خلال حركة ذراع والرفير خلال حركة الذراع الأخرى.

المدة الزمنية للبرنامج التعليمي المقترح

- المدة الزمنية للبرنامج التعليمي (6) أسابيع اشتملت على (18) وحدة تعليمية، بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع، مدة كل

المعالجات الإحصائية

- تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لحساب:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (Descriptive Statistics)
- معامل الارتباط بيرسون (Persons).
- اختبار ت لدلالة الفروق (Paired t- Test).

نتائج الدراسة ومناقشتها

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب النقي)

المتغير	القياس	المتوسطا لحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
حركات الذراعين	القبلي	000	000	11.6	*0.00	دال
	البعدي	3.6	1.2			
ضربات الرجلين	القبلي	000	000	11.9	*0.00	دال
	البعدي	3.4	1.1			
وضع الجسم والرأس	القبلي	000	000	8.8	*0.00	دال
	البعدي	3.2	1.4			
التوافق الكلي بين أجزاء الجسم	القبلي	000	000	13.3	*0.00	دال
	البعدي	3.1	0.9			
الدرجة النهائية	القبلي	000	000	12.56	*0.00	دال
	البعدي	13.3	4.1			
الخوف من الماء	القبلي	40.9	11.4	3.19	*0.00	دال
	البعدي	12.3	4.8			

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$.

وفي الوقت المناسب، وتصحيح الأخطاء، بالإضافة إلى إعطاء الوقت الكافي لتكرار الحركة بشكلها النقي المنفصل عن بقية الحركات كان له الدور الفعال في تعلم الطلاب (زكي وآخرون، 2002)، وقد ساهم التعليم بالطريقة الجزئية بالأسلوب النقي في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين مما ساهم في تعلمهم وتطورهم (بسطويسي وآخرون، 1984)، أيضا ساهم تعليم كل حركة بشكل منفصل عن الحركات الأخرى وباستخدام بعض الأدوات المساعدة مثل ألواح الطفو في سرعة التعلم وذلك يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الرضي (2010) التي أشارت إلى أن استخدام أدوات الطفو في تعليم مهارات السباحة تلعب دور كبير في عملية التعلم وفي زيادة سرعة التردد الحركي، وأيضا تتفق مع دراسة أبو طامع (2007) التي أشارت إلى أن

يتضح من خلال الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب النقي، وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التعليمي بالأسلوب النقي الذي استخدم مع أفراد هذه المجموعة والذي ساعد على إتقان أجزاء الحركة وفهم كل جزء من الحركة بشكل منفصل عن الآخر، وهذا ما يتفق مع دراسة نشمي (2010) التي أشار فيها إلى أن استخدام الطريقة الجزئية بالأسلوب النقي في تعليم مهارات السباحة يساهم في الفهم الدقيق لأجزاء الحركة، كما أن متابعة المدرس لكل حركة متعلمة على حده وإعطاء التغذية الراجعة الفورية لها

يؤدي إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم وإلى تقصير الزمن المستغرق في عملية التعلم، كما ذكر Stallman (2008) أن إنخفاض مستوى الخوف من الماء لدى المتعلمين للسباحة يساهم في وضوح الأهداف وتسهيلها لتتناسب مع إمكانيات المتعلم مما يخلق الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالإيجابية في الأداء الأمر الذي يسرع من عملية التعلم، وبهذا تتحقق الفرضية الأولى من فرضيات الدراسة.

للتحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية ولصالح القياس البعدي.

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المتدرج)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
حركات الذراعين	القبلي	000	000	13.1	*0.00	دال
	البعدي	3.4	1			
ضربات الرجلين	القبلي	000	000	10.6	*0.00	دال
	البعدي	3.3	1.2			
وضع الجسم والرأس	القبلي	000	000	17.6	*0.00	دال
	البعدي	4.1	0.9			
التوافق الكلي بين أجزاء الجسم	القبلي	000	000	18.8	*0.00	دال
	البعدي	3.9	0.8			
الدرجة النهائية	القبلي	000	000	14.5	*0.00	دال
	البعدي	14.7	3.9			
الخوف من الماء	القبلي	39.1	9.6	10.15	*0.00	دال
	البعدي	10.6	5.1			

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$.

خضعت للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج، حيث تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فعالية الطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج في تحقيق

يتضح من خلال الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي

إمكانات المتعلم مما يخلق الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالإيجابية في الأداء الأمر الذي يسرع من عملية التعلم، وبهذا تتحقق الفرضية الثانية من فرضيات الدراسة.

للتحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص على: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لأثر التدريس بالطريقة الجزئية بين الأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية ولصالح الأسلوب المتدرج.

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في القياس البعدي في متغيرات الدراسة والجدول (6) يوضح ذلك. يتضح من خلال الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لأثر التدريس بالطريقة الجزئية بين الأسلوبين النقي والمتدرج في الأداء المهاري لوضع الجسم والرأس، والتوافق الكلي لأجزاء الجسم لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تلقت البرنامج التعليمي بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج مما يعطي دلالة على أن الأسلوب المتدرج أكثر فاعلية من الأسلوب النقي في تعليم السباحة بالنسبة للمهارتين (وضع الجسم والرأس، التوافق الكلي لأجزاء الجسم)، وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأسلوب المتدرج ساهم في تحسين التوافق الحركي لدى الطلاب في المجموعة التجريبية الثانية نتيجة عملية الربط التي كانت تتم بين كل مهارة جديدة يتم تعلمها والمهارة السابقة التي سبق أن تعلمها الطلاب وأتقنوها، حيث أشار Boyce (2007) إلى أن ربط الأجزاء المكونة للأداء الحركي يساهم في تحقيق التوافق الحركي، كما أشار Macejková and Viczayová (2007) إلى أن الربط بين أجزاء الحركات المكونة للمهارة، يساهم في زيادة إدراك الفرد لكيفية تكوين المهارة المراد تعلمها من كل جوانبها، وكيفية ارتباط أجزاء المهارة مع بعضها البعض وذلك يساهم في تطوير التوافق بين أجزاء الحركة ويؤدي إلى زيادة قدرة الفرد على إتقان أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد بتوافق عالي (Phillips, 2008)، وترى الباحثة أن ذلك كان له الأثر في قدرة أفراد المجموعة التجريبية الثانية على السيطرة على الحركات والتحكم في الأداء الأمر الذي ساهم في إكساب المتعلمين الثقة والإحساس بالأمان، والإحساس بالقدرة على التعامل مع الوسط المائي باسترخاء الأمر الذي أدى إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم، مما ساهم في تسريع عملية التعلم واختصار الوقت والجهد المبذول لتحقيق أهداف عملية التعلم، وذلك يتفق مع دراسات كل من Cohen at

التدرج من السهل إلى الصعب والتسلسل الحركي السليم لسباحة الزحف على الظهر، والإقتصاد بالجهد المبذول مما نتج عنه توافق حركي وإنسيابية في الماء وهذا ما يتفق مع دراسة الحايك وجابر (2004) التي أشارت إلى أن التدرج من السهل إلى الصعب يعمل على إحداث تقدم في المستوى المهاري، حيث أنه في الأسلوب المتدرج تم تعليم الأجزاء السهلة وبعد تعلم وإتقان كل جزء من المهارة كان يتم تعليم جزء آخر وربطه بالجزء الذي سبق أن تعلمه الطلاب وأتقنوه ثم يتم توفير الوقت الكافي لتحقيق الربط والتوافق بين المهارتين السابقة والجديدة وهكذا حتى تم تعلم جميع مهارات سباحة الزحف على الظهر وقد كان لهذا الأسلوب الأثر في تحفيز المتعلمين على التقويم الذاتي والتغذية الراجعة الذاتية لأدائهم بالإضافة إلى التغذية الراجعة التي كانوا يتلقونها من قبل المدرس (رزق، 2003)، كما ساهم الأسلوب المتدرج في إستثارة دوافع الطلاب للتعلم وبذل المزيد من الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة من المهارة الأمر الذي انعكس على سرعة تعلمهم وتطور مستواهم (زكي، 2002)، وترى الباحثة أن تمكن الطلاب من أداء سباحة الزحف على الظهر بتوافق جيد وتسلسل حركي سليم وإنسيابية في الماء ساهم في زيادة ثقة المتعلمين في أدائهم خلال تواجدهم في الوسط المائي وهذا يتفق مع دراسة الحايك وجابر (2004) إن زيادة الثقة في صحة الأداء كان لها دور فعال في شعور المتعلمين 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 وإخفاء الخوف من الماء نهائيا لدى البعض الآخر وهذا ما يتفق مع دراسة الوديان (2004) بأن مستوى الخوف من الماء يرتبط بمستوى الأداء المهاري فكلما كان مستوى الأداء المهاري في السباحة منخفض زادت نسبة الخوف من الماء وكلما تطور وارتفع مستوى الأداء المهاري في السباحة انخفض مستوى الخوف من الماء، وترى الباحثة أن انخفاض مستوى الخوف من الماء ساهم في تسريع عملية التعلم واختصار الوقت والجهد المبذول لتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التعلم، وذلك يتفق مع دراسات كل من عبيدات (2006) و Rahman at el (2011) التي أشارت إلى أن تخفيض مستوى الخوف من الماء عند تعلم مهارات السباحة يؤدي ليس فقط إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم ولكنه يؤدي أيضا إلى تقصير الزمن المستغرق في التعلم، كما ذكر Stallman at el (2008) أن انخفاض مستوى الخوف من الماء لدى المتعلمين للسباحة يساهم في وضوح الأهداف وتسهيلها لتتناسب مع

عملية التعلم، وبهذا تتحقق الفرضية الثالثة من فرضيات الدراسة فيما يتعلق بالأداء المهاري لممارتي (وضع الجسم والرأس، التوافق الكلي لأجزاء الجسم).

أما بالنسبة للأداء المهاري لمهارات (حركات الذراعين، ضربات الرجلين و مستوى الخوف من الماء) لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين مما انعكس على الدرجة النهائية التي لم تظهر فيها أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين.

(2009) el and Mason و (2007) Macejková and Viczayová التي أشارت إلى أن توفر مستوى جيد من التوافق الحركي عند تعلم مهارات السباحة يؤدي ليس فقط إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم ولكنه يؤدي أيضا إلى تقصير الزمن المستغرق في التعلم، كما أشار Tennant at el (2004) إلى أن وجود مستوى جيد من التوافق الحركي لدى المتعلمين للسباحة يساهم في وضوح الأهداف وتسهيلها لتتناسب مع إمكانيات المتعلم مما يخلق الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالإيجابية في الأداء الأمر الذي يسرع من

الجدول (6)

المتوسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات الدراسة في القياس البعدي لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
حركات الذراعين	التجريبية الأولى	3.6	1.2	0.49	0.62	غير دال
	التجريبية الثانية	3.4	1			
ضربات الرجلين	التجريبية الأولى	3.4	1.1	0.23	0.81	غير دال
	التجريبية الثانية	3.3	1.2			
وضع الجسم والرأس	التجريبية الأولى	3.2	1.4	2.09	*0.04	دال للتجريبية
	التجريبية الثانية	4.1	0.9			
التوافق الكلي بين أجزاء الجسم	التجريبية الأولى	3.1	0.9	2.57	*0.02	دال للتجريبية
	التجريبية الثانية	3.9	0.8			
الدرجة النهائية	التجريبية الأولى	13.3	4.1	0.95	0.34	غير دال
	التجريبية الثانية	14.7	3.9			
الخوف من الماء	التجريبية الأولى	12.3	4.8	0.94	0.35	غير دال
	التجريبية الثانية	10.6	5.1			

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أثرت الطريقة الجزئية بالأسلوب النقي بشكل إيجابي في تعلم الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر وكان لها دور فعال في تخفيض درجة الخوف من الماء.
- 2- أثرت الطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج بشكل إيجابي في تعلم الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر وكان لها دور فعال في تخفيض درجة الخوف من الماء.
- 3- تفوقت الطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج على الأسلوب النقي في متغيرات (وضع الجسم والرأس والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم) وتساوى الأسلوبين بالتأثير في المتغيرات

الأخرى.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- 1- استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج عند تعليم سباحة الزحف على الظهر.
- 2- استخدام الطريقة الجزئية عند تعليم مهارات رياضة السباحة للمبتدئين الذين يعانون الخوف من الماء.
- 3- ضرورة اهتمام المدرسين بالإعداد النفسي المناسب خلال مراحل تعليم السباحة المختلفة
- 4- ضرورة عقد دورات تعليمية في السباحة للطلاب فور

5- اجراء دراسات مشابهة عند تعليم الأنواع الأخرى من السباحة باستخدام طرق تدريس أخرى للوصول إلى أفضل البرامج التعليمية والتي تراعي العوامل النفسية والقدرات الحركية لدى طلاب كليات التربية الرياضية.

التحاقهم بكلية التربية الرياضية وقبل تسجيلهم لمسافات السباحة لمساعدتهم على التأقلم مع الوسط المائي والحد من عامل الخوف من الماء وذلك من خلال انشطه لامنهيجه في السباحة وفق برامج تعليمية مقننه وعلى طول الفترة التي يقضيها الطالب في الدراسة.

المصادر والمراجع

بسطويسي، أحمد وآخرون، 1984، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد.

توفيق، علي، 1981، اثر برنامج تعليمي مقترح للشباب في السباحة على عامل الخوف، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

جرار، تامر وسميرة عرابي، 2010، أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المخرجات التعليمية في سباحة الزحف على الظهر لطلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 24 (5)، ص 1437-1470.

حسن، محمود وآخرون، 1997، المنهاج الشامل لمعلمي ومدرسي السباحة (تعليم - تدريب - تخطيط وتنظيم - تحكيم) منشأة المعارف، الاسكندرية.

راتب، أسامة كامل، 1999، تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.

راتب، أسامة كامل، 1999، تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.

رزق، سمير عبد الله، 2003، الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، عمان، الأردن.

رفعت، محمود بهجت، 1998، التعلم الجماعي والفردى، ط1، عالم الكتاب، القاهرة.

زكي، علي وآخرون، 2002، السباحة (تكنيك - تعليم - تدريب - إنقاذ)، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.

سعودي، عامر وبراء الجواري، 2012، انتقال أثر التعلم العمودي والعمودي المعكوس في تعلم الأداء الفني بين سباحتي الصدر والحرّة، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ص 94-108.

عبد الحكيم، غادة جلال، 2008، طرق تدريس تربية رياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، كلية التربية الرياضية بنات بالجيزة، جامعة حلوان، مصر.

عبد المنعم، محمد حسين، 2009، تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية، دار المعارف، الإسكندرية.

عبيدات، غيداء، 2006، اثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة

أبو الطيب، محمد وعبد السلام جابر، 2013، أثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات، بحث مقبول للنشر في مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (17).

أبوظامع، بهجت، 2007، أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية بجامعة خضوري، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد 21 (1)، ص 187-226.

الحايك، صادق، وجابر عبد السلام، 2004، اثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الاداء المهاري في السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 18، العدد (2)، ص 561-598.

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

الريضي، وصال، 2010، تأثير برنامج تعليمي لتحسين زاوية الجذع في سباحة الصدر التوجيهية باستخدام أداة الطفو الحلزونية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 24 (3).

الريبيعي، محمود، 2009، أثر الطريقة الجزئية- الكلية في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز للطلاب بفعالية الوثب الطويل مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (9)، العدد (3) عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك.

القط، محمد علي، 2005، استراتيجية تدريب السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة.

الوديان، لورا، 2004، تحليل اراء طلبة كليات التربية الرياضية نحو مصادر القلق في مسابقات السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الاردن.

بدر، ديناء، 2006، أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال من سن 6-8 سنوات في عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

- Joyce, B. 2006. *Models of Teaching*, (3rd. ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lepore, M., Gayle, G., and Stevens, S. 2007. *Adapted aquatics programming: A professional guide* (2nd. ed), P. 15. Champaign, IL: HumanKinetics.
- Lidor, R. and Singer, R. 2005. Learning strategies in motor skill acquisition: From the laboratory to the gym. In D. Hackfort, J. L. Duda, and R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives* (P. 109-126). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Macejková, Y. and Viczayová, I. 2007. *Koordináčné schopnosti a vodné prostredie. Curricular transformation of education in physical education and sport in Slovakia*, Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa.
- Maglischo, E. 2003. *Swimming fastest* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moran, K. 2011. Perceived and real swimming competence among young adults in New Zealand. *Proceedings of the World Drowning Prevention Conference*, Da Nang, Vietnam, 10-13th May, P.202.
- Mosston, M. 1981. *Teaching physical Education*, Second Edition, Charles E. Merrill, Columbus, Ohio.
- Rahman, A., Rahman, F., Mashreky, S. and Linnan, M. 2011. A longitudinal study of child drowning in rural Bangladesh, *Proceedings of the World Drowning Prevention Conference*, Da Nang, Vietnam, 10-13th May, P.46.
- Stachura A., Patek L. and Skwra M. 2008. The Effectiveness of the Process of Learning Swimming Skills in 7-year-old Children, *Science In Swimming II*, Wydawnictwo AWF Wroc³aw, Part One, P.23-30.
- Stallman, 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.
- Phillips, J. 2008. *Benefits of learning how to swim*, Retrieved June 1, from <http://www.delmar.edu/kine/jpswimbenefits.html>.
- على خوف والقلق (كسمة وكحالة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، عمان.
- عزيز، مصطفى صلاح، 2010، تأثير تمارين مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (3)، العدد (2)، ص1-21.
- علاوي، محمد حسن، 1998، موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد علي، 1998، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص212.
- علي، ونادية شوشة، 2008، تأثير التدريبات التوافقية خارج وداخل الماء على تعلم الأطفال من (6-8) سنوات مهارات لسباحة، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، المجلد الأول، ص 305-319.
- علي، صالح محمد، 1998، علم النفس التربوي، دارالمبصرة للنشر والتوزيع، عمان ص480.
- محبوب، وجيه، 2001، التعليم وجدولة التدريب الرياضي، دار الأوائل للنشر، عمان.
- محمود، جمال شاكر، 1998، أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
- محمود حسن وآخرون، 1997، المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة (تعليم. تدريب. تخطيط وتنظيم. تحكيم)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- نشمي، عماد عزيز، 2010، أثر أسلوبيين من التعلم الجزئي النقي والمتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية من (5-6) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (3)، العدد (2)، ص1-21.
- Boyce, B. 2007. The effects of Three Styles of Teaching on University Students Motor Performance, *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(4), UK.
- Cohen, R., Cleary, P. and Mason, B. 2009. Simulations of human swimming using Smoothed Particle Hydrodynamics.
- 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.
- Guzman, R. 2007. *The Swimming Drill Book*. Human kinetics.
- Havriluk, R. 2010. *Performance level differences in swimming: Relative contributions of strength and technique*. A paper presented at the XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming, Oslo.

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 the University of Jordan

*Khitam Mousa Ay**

ABSTRACT

This study investigates the role of two partial styles (the pure and gradual) on learning back stroke swimming and reducing fear of water level for physical education students at the university of Jordan. The subjects were (30) students, they were randomly divided into two groups: experimental one (n=15) taught by the pure- partial style, experimental two (n=15) taught by the gradual- partial style, both groups completed the fear of water Questionnaire at the beginning of the study as a pre-test, and at the end of the study as a post-test. Statistical analysis included t-Test for mean at pre and post test for the two groups, and t-Test for mean at post test in the two groups. The teaching program took (6) weeks. The results showed significant differences ($p < 0.05$) in post test between the two groups in favor of experimental two groups in coordination and body and head position, while there were no significant differences in the arms stroke, legs stroke, fear of water and final score. In conclusions, learning the back stroke swimming by the two partial styles (the pure and gradual) enhanced learning, improved performance and reduced the fear of water, but the gradual- partial style was better for enhancing coordination and learning the body and head position than the pure- partial style, the researcher recommended to use the gradual- partial style program when teaching swimming for novice students and for those who have fear from water.

Keywords: Partial Style, Learning, Back Stroke Swimming, Fear of Water.

* Faculty of Physical Education, The University of Jordan, Amman. Received on 3/8/2013 and Accepted for Publication on 18/11/2013.