

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة

لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

وفاء هلال حرز الله

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. جمال محمود شاكر

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،  
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2020

أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة  
لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

وفاء هلال حرزالله

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2020/11/3م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

- أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً

- د. جمال محمود شاكر / مشرفاً ثانياً

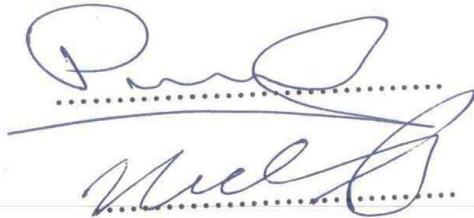
- أ. د. بهجت أبو طامع / ممتحناً خارجياً

- د. قيس نعيرات / ممتحناً داخلياً

التوقيع

  
..... ٢٠٢٠/١١/٣٩ .....

  
..... ٢٠٢٠/١١/٣٩ .....

  
.....  
  
.....

## الإهداء

### والدي

إلى من كلله الله بالوقار وإلى من أحمل اسمه بكل افتخار، أدامك الله ورعاك

### والدتي

إلى من بسمتها غايتي وما تحت أقدامها جنتي

إلى بسمة الحياة وسر الوجود وإلى معنى الحب والحنان، حماك الله وأدامك لتكوني منارة دائمة في

حياتي.

### أخواني وأخواتي

إلى المحبة التي لا تتضب، والخير بلا حدود، إلى من شاركتم كل حياتي، أنتم كنزي الثمين،

حماكم الله

### زوجي

إلى من جسد الحب بكل معانيه، فكان السند والعطاء، قدم لي الكثير في صور من صبر وأمل

ومحبة، لن أقول شكراً بل سأعيش الشكر معك دائماً

### أطفالي

إلى من هو لفؤادي مهجتي ولحياتي أنس وبهاء.. فؤاد

وإلى العينين اللتين أستمد منهما القوة والاستمرار، أعذب ما في عمري.. ايليا

### أحبابي

الأهل والأصدقاء الذين رافقوني، وشجعوا خطوتي عندما غالبتها الأيام، كثر أنتم لكم مني حبي

وامتتاني.

## الشكر والتقدير

بعد حمد الله سبحانه وتعالى الذي علم الإنسان ما لم يعلم، يطيب لي أن أسطر بمداد من نور كلمات جياشة تحمل في طياتها شكري وخالص تقديري واحترامي إلى الاستاذ الدكتور عماد عبد الحق والدكتور جمال شاكر على جهودهم المتواصل في إسداء كل ما هو مفيد من أجل إنجاح هذه الدراسة.

وأشكر أساتذتي أعضاء لجنة المناقشة الاستاذ الدكتور بهجت أبو طامع والدكتور قيس نعيرات اللذان لم يتوانيا لحظة عن تقديم كل ما هو مفيد، وأشكرهم أيضاً على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة، وإسداء النصح لي في استكمال ما فاتني من ضعف أو قصور.

ولا يفوتني في هذا المقام أيضاً أن أتقدم بجزيل شكري إلى أساتذتي في كلية التربية الرياضية، أثابهم الله جميعاً كل خير.

## الاقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدّمة الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة لدى طالبات جامعة

## النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الأطروحة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد. وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

## Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالبة: رفاء هلال علي حريز الله

Signature:

التوقيع: رفاء هلال حريز الله

Date:

التاريخ: 3-11-2020

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الملاحق
ي	ملخص الدراسة
1	<b>الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها</b>
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	أهداف الدراسة
6	محددات الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
8	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
9	الإطار النظري
22	الدراسات السابقة
32	التعليق على الدراسات السابقة
35	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
36	منهج الدراسة
36	مجتمع الدراسة وعينة الدراسة
38	أدوات الدراسة
40	المعالجات الإحصائية
41	<b>الفصل الرابع: نتائج الدراسة</b>
42	نتائج الدراسة
52	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات</b>
53	مناقشة النتائج

56	الاستنتاجات
57	التوصيات
58	قائمة المراجع والمصادر
58	المراجع العربية
63	المراجع الانجليزية
65	الملاحق
b	Abstract

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
36	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الطول والوزن والعمر (ن = 20)	1
37	التكافؤ بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والوزن وطول القامة والقياس القبلي لمهارات السباحة قيد الدراسة (ن=20)	2
39	معاملات الثبات لمهارات السباحة قيد الدراسة	3
42	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية (ن = 10).	4
45	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة الضابطة (ن = 10).	5
48	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي في بعض مهارات السباحة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 20).	6

## فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
65	البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة	1
76	بطارية الاختبار لقياس مستوى تعلم المهارة	2
78	أسماء المحكمين الخبراء	3
79	أسماء المحكمين المساعدين	4

أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة

لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

وفاء هلال حرز الله

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. جمال شاكر

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (20) طالبة تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة. حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية، أما المجموعة الضابطة تعلمت بالطريقة الاعتيادية، وكانت المدة الزمنية للبرامج التعليمية (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعيا. وتم اجراء القياسات القبليّة والبعدية لمهارات السباحة (طفو القنديل، الوقوف في الماء، الانزلاق على البطن، الزحف على البطن). وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائيا باستخدام برنامج (SPSS).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في جميع مهارات السباحة قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث كانت النسب المئوية للتغير ( طفو القنديل (639.36%) ثانية، الوقوف في الماء (489.69%) ثانية، الانزلاق على البطن (158.85%) متر، الزحف على البطن (466.11%) متر). وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في جميع مهارات السباحة قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة، حيث كانت النسب المئوية للتغير ( طفو القنديل (364.58%) ثانية، الوقوف في الماء (376.66%) ثانية،

الانزلاق على البطن (75.52%) متر، الزحف على البطن (284.49% متر). وعلى القياس  
البعدي أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في جميع مهارات السباحة قيد الدراسة بين أفراد  
المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وتوصي الباحثة بعدة توصيات منها ضرورة استخدام الأدوات والوسائل المساعدة في تعليم  
مهارات السباحة في الجامعات والمدارس التي يوجد فيها مسابح في فلسطين مع التركيز في البرامج  
التعليمية على فئة الطالبات.

## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

# الفصل الأول

## مشكلة الدراسة وأهميتها

### المقدمة

يتطور العالم بسرعة كبيرة في كافة مجالات الحياة المختلفة، ويعد المجال الرياضي من أهم المجالات التي تطورت بشكل كبير وسريع، لما لها من أهمية كبيرة تعكس على صحة الانسان الجسدية والعقلية، ولم يكن التطور الرياضي وليد صدفةٍ أبداً، إنما كان بجهد وتعب الباحثين والمتخصصين في المجال الأكاديمي والتطبيق على توظيف العلوم المختلفة بتخطيط علمي سليم لجميع المجالات الرياضية وخاصة رياضة السباحة.

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، وأن توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات، ومنها عملية تعلم السباحة (الطائي، 2012).

ويشير رزق (2003) أن السباحة تعد من الرياضات المائية الأكثر أهمية والتي تشغل الوسط المائي للتحرك. ويتحدث أبو طامع (2015) أن السباحة هي إحدى الفعاليات الرياضية التي تتفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، وإمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين وفي مختلف الأعمار. كما أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة.

وأضاف أبو العلا (1994) أن عملية تعلم السباحة تعد رسالة إنسانية وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره، حيث تمكنه من المحافظة على حياته وإنقاذ الآخرين من الغرق.

ولقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة تعتبر رياضة الرياضات، وترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالية المتعددة بدنياً ونفسياً واجتماعياً على ممارستها، وإلى جانب

المميزات الكبيرة في السباحة فإنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والعالمية (زكي، ندا، وزكي، 2002).

ويرى زكي، ندا، وزكي (2002) أن استخدام الوسائل التعليمية في عملية تعلم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد المتعلم، فمن خلال عمليات العرض، يمكن التأثير الإيجابي في بناء وتطوير التصور الحركي، وتحسين مواصفات الأداء، كذلك التأثير في سرعة التعلم. وهناك العديد من الدراسات والبحوث التي استهدفت الوقوف على فاعلية استخدام أنواع متعددة من الوسائل التعليمية على تعلم المهارات الحركية، ورياضة المستوى العالي، حيث جاءت النتائج مشيرة بما لا يدعو للشك إلى فاعلية وإيجابية هذا الاستخدام.

وأضاف أبو طامع (2015) أن تعلم السباحة يعد وسيلة يمكن الاستفادة منها في أوقات الفراغ بغرض الترفيه فهي تضيء المرح والسعادة على ممارسيها والوصول إلى المستويات العليا.

وتمثل الأدوات المساعدة جزءاً هاماً للارتقاء بالعملية التعليمية في مجال تعليم المهارات الحركية في السباحة حيث تساعد على اكتساب كامل وصحيح للحركة، وتنمية المهارات الحركية، وتحقيق معدل أسرع لأداء الحركة (أبو طامع، 2015).

فالأدوات وكما أشار القط (2014) تجعل المتعلم أكثر تركيزاً على المهارات المراد تعلمها، كما أنها تساعد في التغلب على الخوف، لذلك فهي تعتبر من العوامل التربوية الهامة بالإضافة إلى دورها في مساعدة المعلم على تنويع التعليم مما يستثير ميول المعلم لتحسين الأداء الأفضل.

وتعد الوسائل المساعدة أحد العوامل الهامة في جذب انتباه المتعلمين وإثارة اهتمامهم وتشويقهم، وتعمل على تكوين الاتجاهات الإيجابية في العمل وتحسين الأداء، وتوفير وقت وجهد المدرس وتساعد المتعلم على اكتساب أفضل للمهارة (أبو المعاطي، 1996).

كما أن استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعلم مهارات وأنواع السباحة كما يشير أبو طامع (2007) له أثر إيجابي على المتعلم، حيث يؤدي للشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء، وزيادة الثقة بالنفس مما يساعد في تسريع تعلم المهارات.

## مشكلة الدراسة:

لقد حظيت ممارسة رياضة السباحة في السنوات الأخيرة بالحظ الوافر وقد ازدادت رقعة الممارسة من قبل الإناث وفي كافة الأعمار، وقد توفرت أحواض السباحة بكثرة، وقد أشارت العديد من الدراسات ومنها دراسة أبو طامع (2013) إلى وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة رياضة السباحة من قبل الإناث، وقد تغيرت المدركات الخاطئة نحو ممارسة السباحة في البيئة الفلسطينية.

إلا أنه من خلال خبرة الباحثة كمعلمة ومدرية سباحة ومنقذة لاحظت ندرة وجود المتخصصات في تعليم رياضة السباحة.

في ضوء ذلك جاءت للباحثة فكرة برنامج تعليمي لتعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة باستخدام وسائل تعليمية مساعدة، حيث تؤكد سالم (1997) أن حسن استخدام الوسائل المساعدة يسهم إلى حد كبير في قدرة الطالب على سرعة التعلم وإتقان مهارات السباحة، كما أنها تساعد في اختصار الزمن المخصص لتعليم المهارة.

وبذلك تسهم بمساعدة معلمات ومدربات السباحة والعاملات في حقل رياضة السباحة الاعتماد على البرنامج التدريبي الذي يساعد في سرعة تعلم وإتقان مهارات السباحة وأنواعها التنافسية.

ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثة والتي تم إيجازها بالتساؤل التالي: ما أثر البرنامج التعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية؟

## أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من النتائج التي يمكن الوصول إليها والتي قد تفيد في:

1. حداثة الاهتمام باستخدام برامج تعليمية للسباحة لفئة الإناث ونقص الدراسات المحلية والعربية التي اهتمت بالموضوع، وبالتالي تقليل الفجوة من التعلم في هذا المجال وبما هو معمول به عربياً وعالمياً.

2. مساعدة العاملات في حقل تدريس السباحة بالاعتماد على البرنامج التدريبي الذي يساعد في تحسين أداء الطالبات في مهارات السباحة (طفو القنديل، الوقوف في الماء، الانزلاق على البطن، الزحف على البطن).

3. الكشف عن فاعلية البرنامج التعليمي الخاص بالدراسة الحالية وأهمية استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تعليم بعض مهارات السباحة لطالبات مساق السباحة الحرة في جامعة النجاح الوطنية.

4. تزويد المعلمين والباحثين بمعلومات قيمة حول أثر استخدام الوسائل التعليمية المساعدة وفعاليتها في سرعة تعلم وانتقان مهارات السباحة وبالتالي الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في المنحى التطبيقي لتعلم مهارات السباحة الأساسية.

5. يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسة الميدانية إلى إفادة الباحثين في إجراء دراسات جديدة في هذا المجال.

#### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف إلى أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

- التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لطالبات جامعة النجاح الوطنية.

- التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لطالبات جامعة النجاح الوطنية.

- التعرف الى الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لطالبات جامعة النجاح الوطنية.

#### فرضيات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى اختبار الفرضيات التالية :

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لطالبات مساق السباحة الحرة في جامعة النجاح الوطنية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لطالبات مساق السباحة الحرة في جامعة النجاح الوطنية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لطالبات مساق السباحة الحرة في جامعة النجاح الوطنية.

#### حدود الدراسة:

التزمت الباحثة في دراستها في الحدود التالية:

- **الحد البشري:** تم تطبيق الدراسة على طالبات مساق السباحة الحرة في جامعة النجاح الوطنية.
- **الحد المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.
- **الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة خلال الفصل الثاني للعام الأكاديمي (2018/2019) في الفترة الزمنية الواقعة بين 2019/3/1 الى 2019/5/1.

## مصطلحات الدراسة:

- البرنامج التعليمي المقترح: هو برنامج تعليمي يعالج تعليم السباحة للمبتدئين باستخدام وسائل تعليمية مساعدة قسمت فيه المادة العلمية إلى وحدات تعليمية، وقسمت كل وحدة إلى عدة موضوعات، وحدد فيه عدد من الدروس لتدريس كل موضوع، ويتم تعليم المهارات المحددة بواسطة المعلم باستخدام استراتيجيات تعليمية وتقويمية محددة، يتم من خلالها التفاعل بين المتعلمين والمعلم لتحقيق الأهداف التعليمية المحددة. (تعريف اجرائي).
- السباحة: أحد أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان بدنياً ومهارياً ونفسياً (القط، 2004).
- الوسائل التعليمية: كل أداة يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعليم والتعلم وتوضيح المعاني وتوصيل الحقائق والأفكار للمتعلمين أو التدريب على المهارات لجعل الدرس أكثر إثارة وتشويقاً (عبد المنعم، 2009).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري

- الدراسات السابقة

- التعليق على الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء الإطار النظري والأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة وهو أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

تعد رياضة السباحة أحد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي للتحرك من خلاله، ذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الإرتقاء بكفاءة اللاعب بديناً ومهارياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً، لهذا فقد حث الاسلام على تعلم السباحة فقد ورد في أثر مرفوع الى الرسول عليه السلام ' كل شيء ليس من ذكر الله فهو لغو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلم السباحة'، وورد عن الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه ' علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل'، كما وشجع الإمام الخليفة علي بن أبي طالب كرم الله وجهه على تعلم السباحة حيث قال ' من تعلم وعام وضرب الحسام فنعيم الغلام'. (أبو طامع، 2013، ص404).

وتعتبر الرياضات المائية من الأنشطة التي تمارس من خلال البيئة المائية والتي تعتمد على الوسط المائي اعتماداً كبيراً سواء كانت تمارس تحت سطح الماء أو على سطحه، ومثال ذلك رياضة كرة الماء، الغوص، الغطس، السباحة، القوارب الشراعية والسباحة الترفيهية. تعتبر إجادة السباحة شرط أساسي لممارستها وأدائها وأساليب تقييمها والأوضاع التي يتخذها جسم اللاعب عند ممارستها والأدوات المساعدة التي يمكن أن تعطينا صورة واقعية عن هذه الرياضات. وللسباحة مجالات عدة منها: السباحة الترويحية، التنافسية، الإيقاعية، الأفراد المعاقين، السباحة العلاجية والسباحة التعليمية (أبو عيد، 2014).

تعتبر السباحة إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، وإمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين ذكوراً وإناثاً وفي مختلف الأعمار، وإن رياضة السباحة وما تشمله من ألعاب رياضية متعددة ما هي إلا جزء من النشاطات الرياضية الكثيرة والتي ترمي إلى تربية الجيل الجديد تربية متزنة متعددة الجوانب (العياش، 1989).

ويشير مدبك (1992) أنه يمكن تعلم السباحة في أي مكان يوجد فيه الماء بكميات كافية أي نهر أو بحيرة أو حوض سباحة، ومن المؤكد أن حوض السباحة هو أفضل مكان لتعلم السباحة لأن درجة حرارة الماء تكون نموذجية ورؤية قعر الحوض ممكنة وأيضا وجود مناطق قليلة العمق فيه لكن حوض السباحة لا يتوفر في كل مكان ولذلك يظل البحر المكان الذي يمكن الوصول إليه بسهولة في كل مكان تقريبا بالعالم. يمكن تعلم السباحة في البحر لكن تزداد خطورته مع التقدم إلى الأماكن العميقة وكون التيارات البحرية من الممكن أن تجرف الإنسان بعيداً عن الشاطئ وأيضاً تزداد برودة المياه كلما تقدم أكثر في عمق البحر وقد يتعرض بحادث جسدي وهو في عرض البحر كتقلص العضلات والإنهاك الشديد.

### مجالات السباحة:

#### أولاً: السباحة التعليمية:

تعمل على تزويد الطلاب بتعلم المهارات الأساسية للسباحة مثل مهارة التعود على الماء وإزالة عامل الخوف وزيادة الثقة والألفة مع الماء بالإضافة إلى تزويد الطلاب بتعلم المهارات الخاصة بالسباحة مثل الطفو بأنواعه، مهارة النزلاق على البطن والظهر، وضربات الرجلين في السباحات المختلفة وحركات الذراعين وطريقة التنفس والوقوف في الماء، حيث يتقن الطلاب في النهاية نوع واحد على الأقل من أنواع لسباحة المعروفة وهي سباحة الزحف على البطن، سباحة الظهر، سباحة الصدر وسباحة الفراشة (أبو عيد، 2014).

## ثانياً: السباحة الترويحية:

تمارس هذه السباحة في فصل الصيف على الشواطئ، وفي حمامات السباحة، وتكون السباحة الترويحية بغرض المرح وقضاء وقت الفراغ، وتمارسه جميع الطبقات، وكذلك جميع الأعمار، ومن أهم أهدافه استثمار وقت الفراغ في نشاط بناءً محبب إلى النفس (زكي وآخرون، 2002).

## ثالثاً: السباحة العلاجية:

يرى بدر (2006) أنه نظراً للعديد من الخواص التي يتمتع بها الوسط المائي سواء على الجانب الفسيولوجي أو النفسي أو الوظيفي فإن التمرينات المائية من أهم برامج العلاج لبعض التشوهات القوامية والتأهيل بعد العمليات الجراحية خاصةً عندما لا يفضل حمل الأوزان الثقيلة نسبياً، أو عندما يكون هناك مدى حركي محدود لبعض المفاصل، حيث تعمل ممارسة التمرينات المائية ومن خلال درجات الحرارة المناسبة للماء بإزالة أو التخفيف من التوتر والتصلب العضلي للشخص المريض.

## رابعاً: سباحة ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين):

إن اكتساب ذوي الاحتياجات الخاصة بمرور الوقت اهتماماً خاصاً باعتبارهم من المآسي الإنسانية ولها تأثير على النمو العام للفرد من النواحي الحركية والنفسية والاجتماعية، وقد استخدمت السباحة كوسيلة لمعالجة ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين) كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها وفق الإعاقة وهنا تهدف السباحة إلى إعادة اتصال الفرد بمجتمعه وتنمية ميوله وقدراته (Rahman, 2011).

وأشار علي (2000) باستخدام السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين، كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها وفق نوع الإعاقة، وقد حدد القانون المصري لتأهيل المعاقين رقم (39) لسنة (1975م) أن "المعوق هو الشخص الذي أصبح غير قادر على الاعتماد على نفسه في مزاولته عمله أو القيام بعمل آخر والاستقرار فيه أو نقصت قدرته عن ذلك نتيجة لقصور عضوي أو عقلي أو حسي نتيجة عجز خلقي منذ الولادة".

## خامساً: السباحة الإيقاعية:

يذكر أبو عيد (2004) أن هذا المجال من مجالات السباحة الخاصة بالاناث، حيث تقوم المشاركات بهذه السباحة بالقيام بحركات فنية معينة مصاحبة لإيقاع موسيقي، بحيث تشكل رسماً تعبيرياً يجمع بين الأداء الفني لبعض حركات الأكروبات المائية وتخللها الدوران والإلتفاتات وحركات الرشاقة المصاحبة للموسيقى.

## سادساً: السباحة التنافسية:

يرى علي (2000) أن السباحة التنافسية هي بعكس السباحة الترويحية حيث يفرض على الفرد الوقت والطريقة التي ستمارس بها، وذلك وفق قوانين محددة تم اعتمادها مثل الاتحادات المعينة لرياضة السباحة، حيث يطلب من السباح أن يبذل قصارى جهده من أجل أن ينهي المسافة المطلوبة بأقل زمن ممكن وبالطريقة التي تتطلبها نوع السباحة من حيث البدء وطريقة السباحة والدوران.

## فوائد السباحة:

تعد عملية تعلم السباحة رسالة انسانية وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره حيث تمكنه من المحافظة على حياته وانقاذ الآخرين من الغرق، كما أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل انسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة، وأن تعلم السباحة يؤثر بشكل ايجابي على صحة الانسان عند ممارستها بشكل منتظم من خلال تطوير الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين.

ويمكن اعتبار تعلم رياضة السباحة على أنها وسيلة يمكن الاستفادة منها في أوقات الفراغ أو للوصول إلى المستويات الرياضية العليا التي تمكننا من بناء علاقات سياسية واجتماعية واقتصادية. (أبو طامع، 2013، ص404).

### أولاً: الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيراً كبيراً على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما إن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلات القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم (Corthan, 2000).

### ثانياً: الفوائد النفسية والترويحية:

السباحة رياضة ترويحية، فممارستها بعد عناء عضلي أو عقلي يدخل السعادة إلى النفس، وتثير المرح والسرور. وتلعب دوراً بارزاً في علاج الكثير من الحالات النفسية، وتتجلى الفوائد الترويحية لهذه السباحة عندما يمارسها الفرد بغرض اللعب والترفيه والتسليّة والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه (زكي وآخرون، 2002).

### ثالثاً: الفوائد الجسمية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (Moran, 2002).

وتعالج السباحة بعض التشوهات التي توجد في الجسم، وتكسب الممارسين العادات الصحية السليمة لما يصاحبها من أخذ حمام قبل السباحة وبعدها (زكي وآخرون، 2002).

#### رابعاً: الفوائد الاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل، مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم، كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلاً عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحاً على وجوه السباحين (جعفر، 2006).

#### خامساً: الفوائد العقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والإقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة (Jocye, 2006).

بعض الجوانب التي يجب على المدرس مراعاتها عند تعلم السباحة:

#### 1. السن ومدى إمكانية التعلم:

المسؤولية الأولى تقع على عاتقنا في مجتمعنا من تهيئة الظروف الملائمة لاكتساب التعلم الحركي، فقد اجمع الكثير من الخبراء أن معدلات الاستيعاب لتعلم السباحة تكون أفضل عند البداية في سن مبكرة، ويؤكد الديري (1986) على أهمية التعليم في المرحلة المبكرة حيث يصبح التعلم أكثر فاعلية، وتتاح الفرصة لعدم النسيان مقارنة في البدء في التعلم الحركي خلال المراحل المتأخرة من العمر (زكي، وآخرون. 2002).

## 2. الحالة الجسمية والصحية:

يعتبر الفحص الطبي ذات أهمية كبيرة في تحديد النواحي الوظيفية لكل متعلم، فيتم الكشف عن أجزاء الجسم المختلفة من الجلد، القلب، الرئتين، والجهاز العصبي، بحيث يجب عدم ممارسة السباحة إلا بعد إجراء هذه الفحوصات الطبية وثبات خلو الجسم من الأمراض للمتعلمين من أجل ممارسة نشاط السباحة (راتب، زكي. 1992).

## 3. الخبرات السابقة:

تعلم مهارات القواعد الأساسية للسباحة تساعد على سرعة التعلم. و تعتبر الخبرات السابقة لدى المتعلم سواء كانت إيجابية أو سلبية لها تأثير كبير في عملية تعلم السباحة، ويجب على المعلم قبل تعليم المهارات التأكد من إزالة ما لدى المتعلم من خبرات سلبية سابقة مثل الخوف من الماء كنتيجة تعرض للغرق أو مشاهدة أحد الأفراد يتعرض للغرق. لذلك عند وضع برنامج تعليمي يجب على المعلم مراعاة الأسس النفسية للمتعلم مع التدرج في الخطوات التعليمية (راتب، 1990).

## 4. الظروف المحيطة بالموقف التعليم:

يجب أن تتوفر جميع الأدوات والإمكانيات الخاصة بالعملية التعليمية، وعلى معلم السباحة أن يعمل على تجهيز كل ما يلزم الدرس، ويقع ضمن النظام والوسط المائي لحمام السباحة، ودرجة حرارة الماء ومساحة المنطقة التعليمية، إضافة إلى مدى توفر الأدوات المساعدة في عملية التعلم (راتب، 1990).

## 5. درجة الميول والدافع لدى المتعلم:

يصل المتعلم إلى أحسن حالاته ما أن توفر لديه الدافع، وفي هذا أوصت دراسة (أبو طامع، 2013) إلى استثمار رغبة الطلبة ودوافعهم الناجمة عن تعلم السباحة في تحسين العملية التعليمية وزيادة رغبة الممارسة، ويعرف الدافع بأنه الطاقة الكامنة في الكائن الحي والذي يدفعه أن يسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي فوجود دافع عند المتعلم يدفعه نحو التعلم، وفي مجال السباحة

هنالك عدة دوافع ذاتية مثل تفادي الغرق، الرغبة في إنقاذ الغير، الرغبة في تعلم بعض المهارات وإظهارها أمام الآخرين، الاستمتاع بوقت الفراغ، والدخول في التكوين التنافسي (ذياب، 2010).

**الاسس العلمية التي يبنى عليها السباحة:**

### **1. أساس التحليل البيوميكانيكي (حركة جسم الانسان في الوسط المائع) :**

يعتبر كلا من الماء والهواء وسط مائع والذي يبذل قوى على حركة الأجسام خلالها. وبعض هذه القوى يندمج ببطء على حركة الجسم وبعضها مساعد أو معوق، الفهم العام لأفعال قوى الموائع يعتبر مكون هام لدراسة بيوميكانيكية حركة جسم الإنسان طبيعة الموائع هي أي مادة تميل للتدفق أو يستمر تغيير شكلها عندما تهاجم بقوة قص الغازات، والسوائل، والموائع لها نفس السلوك الميكانيكي.

الطفو هو قوة المائع التي تعمل عامودية لأعلى والعوامل المحدد مقدار قوة الطفو شرح مصدرها عن طريق الرياضة الإغريقية التقليدية (لأرخميدس) وحسب قاعدة الطفو أنه يتساوى حجم قوة الطفو مع الماء المزاح و العامل الأخير يحسب عن طريق ضرب الوزن النوعي للمائع في حجم الجزء من الجسم الذي يحاط بالمائع. عوم جسم الانسان حيث يعتبر الاهتمام بالطفو منتشر في معظم الدراسات البيوميكانيكية بالنسبة لتعويم جسم الانسان في الماء، بعض الافراد لا يمكنهم العوم في وضع عدم الحركة والبعض الاخر يعومون بجهد قليل. هذه الاختلافات في القدرة على العوم دالة بالنسبة للكثافة، عندما تكون كثافة العضلة والعظمة أكبر من كثافة الدهن للأشخاص من النوع العضلي ويمتلكون قليلاً من الدهن ومتوسط لياقة جسم أكبر من الأشخاص الأقل عضلية والأقل تكثيف عظم أو أكثر دهون للجسم، عند أداء العوم حجم الجسم يجب أن يكون كبيراً بدرجة كافية لخلق قوة طفو كبيرة (علي، علي، 2007).

### **2. الاسس والعوامل الفسيولوجية الوظيفية:**

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو تم مقارنتها بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعاً أفقياً مختلفاً عن بقية الألعاب، كما تشترك في السباحة

مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عالٍ لعمليات الشد والإرتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحسوسة التي تتكيف وفق متطلبات النشاط. الممارس وهي ذات أثر كبير على الجسم وأجهزة الانسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة. والجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للعمل العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي. وزيادة السرعات الحرارية المبذولة في السباحة نظراً لأن جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئه جسمه والماء المحيط به (اكلي، 2012).

أكد الحايك وجابر (2004) إلى أن وجود النقص الواضح في انتشار أماكن السباحة في فلسطين خاصة أدى الى وجود نسبة عالية من أبناء المجتمع المحلي من مختلف الاعمار ليس لديهم أي خبرة عملية برياضة السباحة، وأخص بالذكر الإناث، فالسباحة أصبحت تستند اليوم في الدول المتقدمة إلى حقائق ومبادئ علمية في تطبيقها من برامج وتدريبات، بينما ما زالت السباحة في الدول النامية رياضة موسمية ترفيهية بحاجة إلى محو الأمية.

وترى الباحثة أن تعلم الأساسيات للسباحة هي الطريق الرئيسي لتعلم أنواع السباحات المختلفة، وتحتاج الى وقت وجهد طويل نسبياً لتعلم هذه الأساسيات مثل تجاوز حالة الخوف من الماء (الاحساس في الماء)، وتعلم مهارة الطفو بأنواعه المختلفة فضلاً عن بعض مهاراتها مثل الوقوف بالماء العميق والزحف بأنواعه، وقد تكون صعبة التعلم على الرغم من إتقان السباحة قبلها بصورة جيدة، لما تحتاجه من ثقة بالنفس، وشجاعة عن بقية أقسامها الأخرى.

### المبادئ الأساسية لتعليم السباحة:

هناك مجموعة من المبادئ والأسس التي يبنى عليها البرنامج التعليمي في السباحة والتي من شأنها زيادة الرغبة في تعلم السباحة وسرعة استجابة الافراد للقيام بالمهارات المطلوبة في السباحة بدقة وإتقان، ومن هذه المبادئ:

## • مصادقة الماء والإحساس به وإزالة عامل الخوف عن المبتدئين

يتم ذلك من خلال اختيار البيئة المناسبة للتعليم من ارتفاع مستوى الماء ودرجة الحرارة وملازمة المدرب للناشئين والبقاء إلى جانبهم لي شعرو بالأمان والثقة من خلال الدرس، هناك مجموعة من التمارين التي تساعد على إزالة عامل الخوف وزيادة الثقة لدى الفرد بالماء وتعوده على مثل الجلوس على حافة المسبح وتحريك القدمين في الماء لعمل طرطشة. المشي في الماء مع مسك حافة الحوض، المشي بعرض المسبح مع مسك يد المدرب، المشي بعرض المسبح على شكل قاطرة مع الزملاء (ذياب.هديل، 2010).

يشير محمود (2004) بأن الخوف قد ينتج عنه سلوك سلبي وسلوك إيجابي، فالخوف قد يقترن بردود فعل تعبوية (إيجابية) تجعله في حالة استعداد للصراع، والهجوم والعدوانية إذا كانت درجة الخوف واطئة، أما في حالة الخوف الشديد فإن الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي يأخذ أحد الأشكال مثل رفض السباحة قد يرفض اللاعب الدخول إلى حوض السباحة، وقد يقترن هذا الرفض بأساليب عدائية مختلفة كالمشاجرة، وعدم مراعاة النظام وغيرها من الامثلة مثل: الهرب، التردد، الجمود، وفقدان السيطرة على النفس.

## تعلم مهارة الطفو وأنواعه

### مبادئ التحليل الفني للسباحة:

يعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبنى عليه عملية التعلم في السباحة، ويفهم من مدلول الاداء الفني (التكنيك) أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للإمكانات والقدرات الحركية الموجهة لحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية تعلم السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوبة وكيفية توجيهها، مع الاستعانة بالأدوات المساعدة على بناء التحليل الفني للأداء، والذي يقصد به تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التي يؤديها السباح، والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه للتغلب على الزمن، ويستند التحليل الفني للأداء على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي

تهدف إليه وهو قطع السباح لمسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي لخصها البيك.حلمي (1998) في الاتي:

- وضع الجسم.

- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للامام.

- الاسترخاء.

- الاتزان.

- الايقاع والتوقيت.

**وضع الجسم:**

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء" وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بخاصية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم مما يزيد من فرص تقدمهم للأمام بصورة أسرع.

**وصف المهارات الأساسية قيد الدراسة:**

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر العلمية المختلفة التي تهدف الى قياس مستوى تعلم المهارات الاساسية في السباحة، اختارت الباحثة بعض الاختبارات المقنعة لقياس مستوى تعلم المهارات الاساسية لعينة البحث.

## اختبار سباحة الزحف على البطن (15 متر)

الغرض من الاختبار: قياس سرعه الاداء.

الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، أوراق التسجيل.

وصف الاداء: يقف المختبر داخل الحوض عند البداية، في لحظة سماع إشارة البدء يقوم بدفع الحائط برجليه وأداء حركة سباحة الزحف لمسافة (15 متر)

تسجيل الاختبار: يتم التسجيل منذ سماع المختبر إشارة البدء الى لحظة ملامسة المختبر نهاية الحوض بالذراع ويقاس بالثانية وأجزائها.

## اختبار الوقوف في الماء:

الغرض من الاختبار: قياس قابلية مطاولة الاداء.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، أوراق تسجيل.

وصف الأداء : يتم فيه نزول المختبر الى حوض السباحة في المنطقة العميقة والبقاء في حالة الطفو بحيث الرأس خارج الماء والتنفس.

تسجيل الاختبار: يتم التسجيل من لحظة نزول المختبر الى الحوض الى لحظة ملامسته احد جدران الحوض لغرض الاستناد والخروج من الحوض ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها.

## اختبار الانزلاق على البطن:

الغرض من الاختبار: ضبط الجسم أثناء الانزلاق على البطن.

الأدوات اللازمة: أوراق تسجيل، ساعة إيقاف.

شروط الاختبار: يغطس الطالب تحت الماء ويدفع الحائط برجليه ويطفو أفقياً لأبعد مسافة.

تسجيل الاختبار: تقاس المسافة التي قطعها المتعلم.

### اختبار الطفو الأفقي على البطن:

الغرض من الاختبار: قياس المقدرة على الطفو الأفقي للطلاب ( التحكم في ضبط الجسم )

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف / أوراق تسجيل.

وصف الأداء: بعد إشارة البدء يأخذ المعلم شهيقاً عميقاً ويكتم النفس ويثني الرجلين مع ارتخاء عضلات الجسم وفتح العينين يؤدي ضغط الماء الى رفع الجسم الى الأعلى ليشكل وضع طفو التكور. ومن هذا الوضع تمد الذراعان والرجلان في وقت واحد، فيشكل الجسم وضع الطفو الأفقي.

شروط الاختبار: من وضع الوقوف في الماء، يبدأ المختبر في عمل الطفو الأفقي على ان يكون جسمه على استقامة واحدة.

تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار منذ ان يصبح الطالب في الوضع الأفقي حتى يصبح في وضل مائل.

### الوسائل الفنية المساعدة:

تمثل الأدوات الفنية المساعدة جزءاً هاماً للارتقاء بالعملية التعليمية في مجال تعليم المهارات الحركية في السباحة، حيث تساعد على:

- اكتساب كامل صحيح للحركة
- تنمية المهارات الحركية
- تحقيق معدل أسرع للأداء الحركي

وتستخدم الأدوات المساعدة في أداء تمارين السباحة التمهيديّة التي تسهل امكانية تعلم الحركات الصعبة.

فالأدوات تجعل المتعلم أكثر تركيزاً على المهارات المراد تعلمها، كما أنها تساعد في التغلب على الخوف، لذلك فهي تعتبر من العوامل التربوية الهامة، بالإضافة إلى دورها في مساعدة المعلم على تنويع التعليم مما يستثمر ميول المتعلم لتحسين الأداء الأفضل. (القط، 2004، ص49).

ويرى زكي وآخرون (2002، ص52) أن استخدام الوسائل التعليمية في عملية تعلم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد المتعلم وتحسين مواصفات الأداء والتأثير في سرعة التعلم.

ويرى أبو طامع (2007، ص206) إلى أن استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعلم المهارات الأساسية للسباحة له أثر ايجابي حيث يؤدي للشعور بالطمأنينة وبالتالي تقليل درجة الخوف من الماء وزيادة الثقة في النفس مما يسرع في تعلم المهارات، وأن استخدام أدوات الطفو يعمل على جذب انتباه المتعلمين واثارة اهتماماتهم وتشويقهم ويكون لديهم اتجاهات ايجابية في العمل، إضافة إلى استثارة دافعية التعلم لديهم مما يؤدي إلى توفير الوقت والجهد ويساعد في اكتساب أفضل للمهارات وتحسين الأداء.

كما أن الاستعانة بأدوات الطفو المساعدة والمعينة يؤدي إلى بناء وتطوير التصورة الحركي عند المتعلمين، مما يعمل على تحسين مواصفات الأداء والتأثير في سرعة التعلم.

وأن التنويع وحسن استخدام الأدوات المساعدة المعينة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم واتقان المهارات.

#### الدراسات السابقة:

احتوت الدراسات السابقة على دراسات مشابهة لموضوع الدراسة، ستتكتفي الباحثة بإلقاء الضوء على بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية:

- أجرى محمد (2018) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة في المرحلة العمرية من 6-9 سنوات. استخدم الباحث المنهج التجريبي مع استعانتة بالمنهج الوصفي لجمع معلومات من المدربين، تم اختيار 20 سباحاً من مجتمع البحث حيث مثل 10 منهم المجموعة التجريبية و10 مجموعة ضابطة أما العينة الثانية تم اختيار 15 مدرب للسباحة بالمدرسة بطريقة عشوائية لاستطلاع آرائهم حول أهمية البرامج التدريبية. تم اعتماد اختبارات: التنفس المنتظم 10 مرات، الغوص، الانسياب، التنقل (سباحة حرة)، وطريقة حسابات القياسات المترية. أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في اختبارات سرعة رد الفعل واختبارات السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية، ولا يوجد ارتباط معنوي بين السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة، وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمجموعة التجريبية، وفي متوسطات السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية لتطورات المجموعة الضابطة.

- أجرى أكتوغ وآخرون (Aktug, et al, 2018) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين أداء السباحة الحرة للأطفال 50 متراً والعروض الحركية. تمثلت عينة الدراسة من 32 سباحاً كان منهم 21 ذكراً و11 إناثاً. تم تحديد الأداء الحركي للسباحين المشاركين من خلال اختبار DKT و50 متراً من عروض السباحة عبر ساعة الإيقاف. واستخدام الباحثون تحليل ارتباط سبيرمان لتحديد العلاقة بين الأداء الحركي للأطفال وعروض السباحة لمسافة 50 متراً. أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج أن السباحين الذكور سيؤدون الجري لمدة 6 دقائق وأن السباحات سيكون لهن تأثير إيجابي على أداء السباحة الحرة لمسافة 50 متراً لأداء القفز الجانبي المنخفض، بالإضافة إلى ذلك جميع السباحين كان لهم تأثير إيجابي على أداء السباحة الحرة لمسافة 50 متراً لأداء (قفزة جانبية منخفضة) و(تشغيل منخفض لمدة 6 دقائق). أهم ما أوصى به الباحثون أنه يمكن اقتراح أن تطوير برنامج لأداء الطرف العلوي (مكوك منخفض) و(دفع منخفض).

- أجرى تيمور (Temur, 2018) دراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة بين تعليم السباحة الأساسي وبعض الخصائص الجسدية والحركية. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة 144 فرداً بمتوسط عمر  $11.03 \pm 1.23$  سنة، اشتملت المجموعة التجريبية من 58 شخصاً تلقوا دروس سباحة منتظمة مرتين في الأسبوع لمدة ساعتين في كل مرة على مدار 7 أشهر، أما المجموعة الضابطة (مجموعة التحكم في الجلوس) من 56 شخصاً لم يتلقوا أي تعليمات رياضية باستثناء فصول التربية البدنية القياسية. أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج: وجود أن الزيادة في الطول، ووزن الجسم، وقوة قبضة اليد اليمنى، وطول اليد اليمنى واليسرى، ومحيط الصدر والقفز الطويل أثناء الوقوف، كانت مختلفة عند المجموعة الضابطة في فترة سبعة أشهر. كما وجد أن الزيادة في متوسط قيمة قوة قبضة اليد اليسرى في كلا المجموعتين كانت مختلفة بشكل كبير لصالح موضوعات تدريب السباحة. بالإضافة أنه لم يوجد فروق في الزيادة في عرض الكتف يعني أن قيم مجموعة الدراسة والمجموعة الضابطة بين المجموعات.

- قام علام (2017) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط. حيث اعتمد الباحث المنهج التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تم تطبيق برامج التدريب العقلي كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي يمثل خمس عشرة دقيقة من زمن درس التربية الرياضية. أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء العضلي والعقلي) لصالح القياس البعدي لكل منهما، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن والوقوف في الماء العميق لصالح القياس البعدي لكل منهما.

- قام محمد (2017) بدراسة هدفت للتعرف إلى قدرة المدرب على تطبيق برنامج تعليمي لسباحتي الصدر والحرّة في المرحلة العمرية من 8 إلى 9 سنوات وعلاقتها بمستوى التعلم الحركي. استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث اعتمد الاختبارات: التنفس المنتظم 10مرات، الغوص، الانسياب، ضربات الرجلين لمسافة 20متر، التنقل للسباحتين. حيث تكونت عينة الدراسة من 19 متعلم موزعة ما بين 9 متعلم للمجموعة التجريبية التي تستخدم سباحة الصدر و10 متعلم للمجموعة التي تستخدم السباحة الحرّة. أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج أنه لا يمكن الوصول إلى مستوى مهاري جيد في السباحة مستقبلاً دون المرور بـ: وضعية متوازنة للجسم في الطفو فوق الماء، طريقة تنفس صحيحة ومستمرة، والاندفاع بحركات منتظمة للأعضاء. وأهم ما أوصت به الدراسة ضرورة الاهتمام بتكون مختصين في تعليم السباح للأطفال، والعمل على توفر كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل عملية الإعداد والانتقاء وتكيف المدرب الرياضي على استعمالها.

- أجرى أبو طامع (2016) دراسة بعنوان "تمذجة تعليم السباحة الحرّة باستخدام حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين لطلبة تخصص التربية الرياضية" هدفت الدراسة المقارنة بين تعليم السباحة الحرّة باستخدام نموذج حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرّة، قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين تجريبية أولى تعلمت عن طريق البدء بتعليم حركات الذراعين، وتجريبية ثانية تعلمت عن طريق البدء بتعليم ضربات الرجلين ولمدة ستة أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تعليمية أسبوعياً، زمن كل وحدة ستون دقيقة. دلت نتائج الاختبارات مهارية المستخدمة في الدراسة أن: اختبار ضربات الرجلين لمسافة (25) متر واختبار حركات الذراعين لمسافة (25) متر واختبار السباحة الحرّة لمسافة (25) متر إلى وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت السباحة بنموذج ضربات الرجلين، وأوصى الباحث بضرورة البدء بتعليم ضربات الرجلين أولاً عند تعليم السباحة الحرّة ثم تعليم حركات الذراعين ثانياً.

- وقام أبو طامع (2016) بدراسة هدفت إلى معرفة انتقال أثر التعلم للسباحة الحرة على تعلم سباحة الظهر لطلبة تخصص التربية الرياضية. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم الخبرة في أنواع السباحة التنافسية، قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين، تجريبية أولى تعلمت سباحة الصدر ثم سباحة الظهر، وتجريبية ثانية تعلمت السباحة الحرة ثم سباحة الظهر لمدة (6) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تعليمية أسبوعياً زمن كل وحدة تعليمية ستون دقيقة. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة : ضربات الرجلين لمسافة (25) متر واختبار حركات الذراعين لمسافة (25) متر واختبار سباحة الظهر لمسافة (25) متر إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت السباحة الحرة ثم سباحة الظهر. وأوصى الباحث عند تعليم سباحة الظهر على ضرورة البدء في تعلم السباحة الحرة أولاً ثم تعليم سباحة الظهر.

- وأجرت حمادنة (2016) دراسة بعنوان "أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على الظهر والبطن ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية". استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمة فرضيات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة مقسمةً إلى مجموعتين تجريبية (20) طالبة وضابطة (20) طالبة، تم إجراء الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث تضمنت مدة إجراء الدراسة ثمانية أسابيع مشتملة على (3) وحدات تعليمية أسبوعياً بمدة (60) دقيقة لكل وحدة تدريبية بمجموع (24) وحدة تعليمية. من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن البرنامج التعليمي المقترح له أثر إيجابي ذو دلالة احصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية وله أثر إيجابي ذو دلالة احصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة.

- وقام أبو سلامة (2016) بدراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي باستخدام بعض الأدوات المساعدة على تحسين الاداء في السباحة الحرة وسباحة الظهر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية". حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (20) طالباً، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما خضعت للبرنامج التدريبي باستخدام الأدوات والأخرى خضعت للبرنامج التدريبي دون استخدام

الأدوات، حيث تكونت كل مجموعة من (10) طلاب، استخدم الباحث المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين التجريبتين نظراً لملاءمة طبيعة الدراسة. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة التدريب باستخدام الأدوات ولصالح القياس البعدي، فيما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبتين، وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام بعض الأدوات المساعدة في تحسين الأداء في مهارات السباحة.

- وأجرى الأغبير (2016) دراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عينة اختيرت بالطريقة العمدية من طلاب تخصص التربية الرياضية المسجلين بالفصل الدراسي الثاني في مساق سباحة (2) للعام الأكاديمي (2016/2015)، وبلغ عدد أفراد العينة (24) طالبا حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية قوامها (12) طالباً والمجموعة الضابطة قوامها (12) طالباً، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، أظهرت نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على جميع متغيرات الدراسة لدى افراد المجموعة التجريبية وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، ويوصي الباحث بعدة توصيات أهمها إعطاء القوة العضلية في الذراعين أهمية كبيرة أثناء وضع البرنامج التدريبي بجميع مراحل الموسم الرياضي لتأثيرها المباشر في رفع مستوى الإنجاز وتحقيق الأرقام القياسية، وكذلك عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بطلاب تخصص التربية الرياضية في الجامعات وللاعبين منتخبات السباحة.

- أجرى ابو طامع (2015) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة على تعلم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرة حيث قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة تعلمت بدون استخدام الادوات المساعدة، وأخرى تجريبية تعلمت باستخدام أدوات فنية مساعدة لمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية بزمان ستون دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة، دلت نتائج اختبار حركات الذراعين لمسافة (25) متر واختبار السباحة الحرة مسافة (25) متر على وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ودلت نتائج اختبار ضربات الرجلين لمسافة (25) متر أنه لا توجد فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي. وأوصى الباحث باستخدام الادوات الفنية المساعدة عند تعليم سباحة الزحف على البطن (الحرة) .

- وقام أبو طامع (2015) دراسة هدفت الدراسة التعرف الى أثر تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية . ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في سباحة الصدر، قسمت العينة الى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين، تجريبية تعلمت باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر، وضابطة تعلمت بالطريقة التقليدية ولمدة ستة اسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية اسبوعياً و زمن كل وحدة تدريبية ستون دقيقة، دلت نتائج الاختبارات الحركية المستخدمة في الدراسة للوقوف على مستوى التقدم المهاري : اختبار ضربات الرجلين لسباحة الصدر مسافة (25) متر اختبار سباحة الصدر لمسافة (25) متر واختبار حركات الذراعين لسباحة الصدر مسافة (25) متر إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء المهاري بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت سباحة الصدر باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر وأوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر عند تعليم سباحة الصدر.

- وتحدث أبو طامع (2015) عن دراسة هدفت الى تأثير استخدام تمرينات مساعدة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة لطلاب تخصص الرياضة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (16) طالبا ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرة، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين، أحدهما ضابطة تعلمت بالطريقة الاعتيادية بدون استخدام التمارين التوافقية، وأخرى تجريبية تعلمت باستخدام التمارين التوافقية المساعدة المقترحة ولمدة ست أسابيع مشتملة على ثلاث وحدات تعليمية اسبوعياً بواقع (60) دقيقة لكل وحدة تعليمية. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة أن: اختبار السباحة الحرة لمسافة (25) متر واختبار المسافة المقطوعة لسباحة (25) متر حرة لكل ثانية واختبار تقييم التوافق الحركي لاداء السباحة الحرة لمسافة (25) متر الى وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وأوصى الباحث باستخدام التمارين التوافقية المساعدة المقترحة في عملية تعليم السباحة الحرة للمبتدئين والتركيز عليها في جزئي في الاحماء والرئيسي من الوحدة التعليمية.

- وأجرت آي (2014) دراسه هدفت التعرف إلى أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي و المتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية. استخدمت الباحثة قائمة القلق الخاص بالخوف من الماء، كما استخدمت استمارة تقييم سباحة الزحف على الظهر المصممة من قبل الباحثة وذلك لملائمتها طبيعة البحث. واشتملت العينة على (30) طالباً من كلية التربية الرياضييه في الجامعة الأردنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين، كان عدد أفراد العينة التجريبية الأولى (15) طالباً خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج، وقد كانت المدة الزمنية للبرنامج التعليمي ست اسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم والرأس والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بالاسلوب المتدرج، بينما لم تظهر تظهر نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين في مهارات

حركات الذراعين وضربات الرجلين وفي مستوى الخوف من الماء والدرجة النهائية، وأوصت الباحثة باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج عند تعليم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين الذين يعانون من الخوف من الماء.

- وقام كل من الزغلول والشيماء (Zaghlol & Al-Shimaa, 2014) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر استخدام أداة الطفو على الأداء لبعض المهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (40) طالبة من طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة بنى سويف في مصر تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي من خلال إجراء القياسين القبلي والبعدي لمهارات السباحة (مسافة البدء في السباحة- الإنزلاق، ضربات الرجلين من وضع الطفو 12.5 متر، الوقوف في الماء). وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارات السباحة قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائية على القياس البعدي لمهارات السباحة ولصالح طالبات المجموعة التجريبية.

- وقام ماتوس وآخرون (Matos, et al, 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام مجاديف اليدين والزعانف في سباحة الكرول والتغيرات الفسيولوجية والكينماتيكية الناتجة عنها. ولتحسن ذلك تكونت عينة الدراسة من (18) ناشئا في السباحة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام مجاديف اليدين يغير من معدل مسافة الضربات، والمدة الزمنية لمرحل الضربات، وسرعة السباحة والتوافق في الضربات، أما الزعانف فتعمل على تغيير سرعة السباحة ومعدل الضربات وتردد الضربات وعمقها والطاقة المفقودة. كما أضاف أن استخدام الأدوات المساعدة في تدريب السباحة كالمجاديف باليدين والزعانف تساعد في تحسين الأداء في السباحة والتي بدورها تؤثر على المتغيرات الفسيولوجية والكينماتيكية للسباحين في السباحة الحرة.

- وأجرى كل من كجينديلي ومندريتسكي (Mendritzki & Kjendlie, 2012) دراسة هدفت التعرف إلى الأنماط الحركية للعب الحر في الماء لدى الأطفال بعد الإنتهاء من درس تعلم السباحة باستخدام سترة الطفو. وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبا تتراوح أعمارهم بين (6-8) سنوات تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تعلمت باستخدام سترة الطفو (ن= 10) والمجموعة الثانية تعلمت بدون سترة الطفو (ن= 13)، وتم مراقبتهم بعد دروس السباحة باستخدام كاميرا فيديو لمدة 10 دقائق. وأظهرت النتائج أن أفراد المجموعة الأولى كانوا أقل استخداما للغطس من حافة المسبح والوثب في الماء مقارنة مع أفراد المجموعة الثانية، وكانوا يفضلون القيام بالحركات الأفقية داخل الماء على القيام بالحركات الرأسية. وإستناداً إلى ذلك أشار الباحثان أن إستخدام سترة الطفو تنمي الميل لدى الطلاب المتعلمين باستخدام سترة الطفو إلى القيام بالحركات الأفقية المشابهة للمهارات الأساسية بدلا من القيام بالحركات الرأسية كالغطس من حافة المسبح والوثب في الماء كما لوحظ لدى أفراد المجموعة الثانية.

- أجرى الحايك والخطاطبة (2011) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أساليب حديثة في تعليم السباحة على الرضا الحركي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من 25 طالب (13 طالباً في المجموعة التجريبية و12 طالباً في المجموعة الضابطة) ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة. أهم ما أظهرته نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرضا الحركي في السباحة وعزى الباحثان هذه النتيجة أن البرنامج التعليمي المقترح والمعد بطريقة تتلاءم مع الخصائص الجسمية والمهارية والنفسية لأفراد عينة الدراسة ساعدهم على تعلم المهارات بشكل أفضل وأسهل وجعلهم يشعرون بالارتياح والرضا والثقة أثناء الأداء مما أدى إلى تسجيل أفراد المجموعة التجريبية مسوى مرتفع من الرضا الحركي. أهم ما أوصه به الباحثان ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية للمبتدئين لأثره الإيجابي في سرعة تعلم مهارات السباحة، واستخدام البرنامج المقترح لتعليم الفئة العمرية المختلفة والتنويع باستخدام الأساليب الحديثة في التربية الرياضية.

- وتحدث أبو طامع (2007) دراسة هدفت التعرف إلى اثر استخدام ادوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة لطلاب التربية الرياضية، لتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (24) طالبا ممن ليس لديهم اي خبرة سابقة في السباحة، قسمت العينة الى مجموعتين متساويتين أحدهما ضابطة تعلمت بالطريقة التقليدية والآخرى تجريبية تعلمت باستخدام ادوات الطفو المساعدة لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية اسبوعيا. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء المهاري بين المجموعتين على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وقد أوصى الباحث باستخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم أنواع السباحة.

- وأجرى الصميدعي (2006) دراسة هدفت التعرف الى أثر استخدام اداة طفو مساعدة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، اختيرت العينة بالطريقة العمدية لاحدى الدورات التعليمية الصيفية في المسبح المغلق في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وبلغ عددهم (19) متعلما مبتدئا من اصل (32) متعلم ويعمر (10-13) سنة بعد استبعاد (13) متعلم من الممارسين للسباحة فضلاً عن عينة الثبات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وبواقع (10) متعلمين والآخرى ضابطة وبواقع (9) متعلمين وأظهرت النتائج أن الاداة المساعدة (الطوافة) لها فاعلية في إزالة عامل الخوف والسرعة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين. وقد أوصى الباحث على استخدام الادوات المساعدة في المراحل الأولى لتعلم السباحة للمبتدئين، وزيادة الاهتمام بالجانب النفسي للمتعلمين المبتدئين بالسباحة لا سيما بما يتعلق بالخوف، وعقد ندوات متخصصة في مجال تعلم السباحة وبيان أهمية الأدوات المساعدة على سرعة تعلم السباحة.

### التعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، توصلت الباحثة الى أن غالبية الدراسات السابقة اتبعت المنهج التجريبي أو التصميم باستخدام المجموعات الواحدة أو ذو المجموعتين أي ضابطة وتجريبية أو ثلاث مجموعات، وتمثلت عينات الدراسات السابقة من لاعبي

ولاعبات وطلاب وطالبات وناشئين وشباب ومعلمين، وتناولت الدراسات السابقة معالجات إحصائية متعددة مما يساعد الباحثة في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

ومن خلال الإطلاع على هذه الدراسات تبين بعض نقاط الاتفاق ونقاط الاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية، فقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في كثير من المتغيرات المستقلة والتابعة، مثل:

• دراسة محمد (2018)، دراسة محمد (2017)، دراسة أبو طامع (2016)، دراسة حمادنة (2016)، دراسة أبو سلامة (2016)، دراسة الأغبر (2016)، دراسة أبو طامع (2015)، ودراسة أبو طامع (2015)، وأيضاً دراسة أبو طامع (2015)، دراسة ماتوس وآخرون (2013)، ودراسة الصميدعي (2006)، اتفقت في تناولها تعلم سباحة الزحف على البطن وسباحة الانزلاق على البطن.

• أما واتفقت دراسة أبو سلامة (2016)، دراسة أبو طامع (2015)، ودراسة الصميدعي (2006)، في استخدام الأدوات المساعدة في تعلم السباحة الحرة.

• اتفقت دراسة علام (2017)، دراسة محمد (2017)، دراسة أبو طامع (2016)، ودراسة أبو طامع (2016)، دراسة حمادنة (2016)، دراسة أبو سلامة (2016)، دراسة الأغبر (2016)، دراسة أبو طامع (2015)، ودراسة أبو طامع (2015)، وأيضاً دراسة أبو طامع (2015)، دراسة ماتوس وآخرون (2013)، دراسة الحايك والخطاطبة (2011)، دراسة أبو طامع (2006)، ودراسة الصميدعي (2006)، مع الدراسة الحالية بأنها اتبعت المنهج التجريبي لقياس متغيرات الدراسة.

• واختلفت دراسة محمد (2018)، ودراسة آي (2014) أنها أضافت المنهج الوصفي إلى المنهج التجريبي لقياس متغيرات الدراسة.

وبذلك أهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها:

○ الدراسة الأولى من هذا النوع التي تطبق على الاناث في المجتمع الفلسطيني في حدود علم الباحثة.

○ وامتازت الدراسة الحالية باستخدام سباحة طفو القنديل والوقوف في الماء في البرنامج التعليمي وهذه الميزة لم تكن موجودة في الدراسات السابقة.

○ قلة أو عدم وجود دراسة تقيس مهارات السباحة الأساسية (طفو القنديل، الوقوف في الماء، الانزلاق على البطن، والزحف على البطن) مجتمعةً في برنامج تعليمي واحد.

وقد ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث:

- اعتماد المنهج التعليمي لملائمته وطبيعة الدراسة.
- اختبار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
- الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التعليمي وإجراءاته والتحقق من المعاملات العلمية للبرنامج.
- الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة الحالية.
- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

## الفصل الثالث

### الطريقة والاجراءات

- منهج الدراسة

- مجتمع الدراسة

- عينة الدراسة

- أدوات الدراسة

- المعاملات العلمية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، مع قياسين قبلي وبعدي، وذلك لملائمتها وطبيعة الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المسجلات مساق السباحة الحرة للفصل الثاني من العام الأكاديمي (2018-2019) والبالغ عددهم (40) طالبة.

#### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات جامعة النجاح الوطنية المسجلات لمساق السباحة الاختياري، حيث بلغ عدد أفراد العينة (20) طالبة تم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الطول والوزن والعمر.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة في متغيرات العمر والوزن وطول القامة (ن=20).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	20	1.03	0.650
الكتلة	كغم	55.35	5.18	0.197-
طول القامة	سم	159.15	4.12	0.039-

تشير نتائج الجدول (1) أن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات العمر والوزن وطول القامة كانت على التوالي (20 ± 1.03 سنة، 55.35 ± 5.18 كغم، 159.15 ± 4.12 سم)، وتراوحت قيم معامل التوائها ما بين (±3)، بالتالي تعد عينة الدراسة متجانسة وتتنوع طبيعياً

بشكل معتدل، ووفقا إلى هذه النتائج تم توزيع الطالبات إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة الأولى التجريبية (ن= 10) والتي خضعت للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية، والمجموعة الثانية الضابطة (ن= 10) والتي تلقت تعليمها بالأسلوب الاعتيادي (التقليدي)، وتم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة التكافؤ بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامجين التعليميين كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول رقم (2): التكافؤ بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والوزن وطول القامة والقياس القبلي لمهارات السباحة قيد الدراسة (ن=20).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن= 10)		التجريبية (ن= 10)		المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.199	1.334-	1.15	2.30	0.82	19.70	العمر (سنة)
0.135	1.556	4.22	53.60	5.66	57.10	الكتلة (كغم)
0.182	1.390	3.84	157.90	4.19	160.40	طول القامة (سم)
0.833	0.214-	2.37	9.60	1.78	9.40	طفو القنديل
0.521	0.655	1.82	6	1.58	6.50	الوقوف في الماء
0.946	0.069-	0.60	3.35	0.68	3.33	الانزلاق على البطن
0.713	0.373-	0.98	2.58	0.94	2.42	الزحف على البطن

\* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

ومن خلال النظر إلى نتائج الجدول (2) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والوزن وطول القامة والقياس القبلي لجميع مهارات السباحة قيد الدراسة، ومثل هذه النتائج تؤكد على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين قبل الابتداء بتطبيق البرنامجين التعليميين.

## أدوات الدراسة:

أولاً: البرنامج التعليمي : تم تصميم البرنامج التعليمي المتقدم بالاعتماد على دراسة جمال شاكر (1998) والملحق رقم (1) يوضح البرنامج.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

- الطفو القنديل
- الوقوف بالماء
- الانزلاق على البطن
- زحف البطن

والملحق رقم (2) يوضح وصف الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

إجراءات الدراسة:

أولاً: صدق الإختبارات

بعد إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والمراجع التي تطرقت إلى موضوعات مختلفة في السباحة، قامت الباحثة باختيار مجموعة من الإختبارات لقياس متغيرات الدراسة، وللتحقق من صدق الإختبارات قام الباحث بعرض الإختبارات على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال السباحة، حيث أكدوا على مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، والملحق رقم (3) يوضح أسماء الخبراء المحكمين.

## ثانياً: الثبات

تعد طريقة الاختبار وإعادته من أكثر الطرق استخداماً للتأكد من ثبات الاختبارات في الأبحاث التجريبية، حيث قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المهارية وإعادتها على عينة استطلاعية قوامها (7) طالبات من الطالبات المميزات في السباحة والمسجلات في مساق السباحة الحرة وتم استبعادهن من عينة الدراسة، حيث كانت المدة الفاصلة بين التطبيقين اسبوعاً. وللتعرف إلى معاملات الثبات للاختبارات المهارية في السباحة قيد الدراسة، استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، ونتائج الجدول (3) تبين ذلك.

### الجدول رقم (3): معاملات الثبات لمهارات السباحة قيد الدراسة.

مهارات السباحة	معامل الثبات	الصدق الذاتي
طفو القنديل	0.91**	0.953
الوقوف في الماء	0.87**	0.932
الانزلاق على البطن	0.92**	0.959
الزحف على البطن	0.89**	0.943

\*\* دال إحصائياً عند  $(0.01 \geq \alpha)$ .

تبين نتائج الجدول (3) أن قيم معامل الثبات لمهارات السباحة قيد الدراسة تراوحت ما بين (0.87 - 0.92) وتراوح تقييم الصدق الذاتي لها ما بين (0.932 - 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq \alpha)$ ، ومثل هذه النتائج تعني أن الاختبارات المهارية المستخدمة ثابتة وتفي بأغراض الدراسة.

### الأدوات المساعدة في تطبيق الاختبارات:

- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- صفارة.

## المحكمين:

تم الاستعانة ببعض الزملاء من أعضاء الهيئة التدريسية ممن لديهم الخبرة في تدريس مساق السباحة من أجل إجراء الاختبارات المهارية وتحكيمها والملحق رقم (4) يوضح أسماؤهم ورتبهم العلمية وتخصصاتهم.

## متغيرات الدراسة:

### المتغير المستقل:

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة.

### المتغيرات التابعة:

يتمثل في أداء أفراد عينة الدراسة على جميع الاختبارات المستخدمة.

### المعالجات الإحصائية:

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

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- اختبارات (ت) لمجموعتين مستقلين.

- اختبارات الأزواج.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

- أولاً: نتائج الفرضية الأولى

- ثانياً: نتائج الفرضية الثانية

- ثالثاً: نتائج الفرضية الثالثة

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها

أولاً: نتائج الفرضية الأولى والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وللتعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات السباحة قيد الدراسة استخدم اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) كما هو مبين في الجدول (4).

الجدول رقم (4): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية (ن = 10).

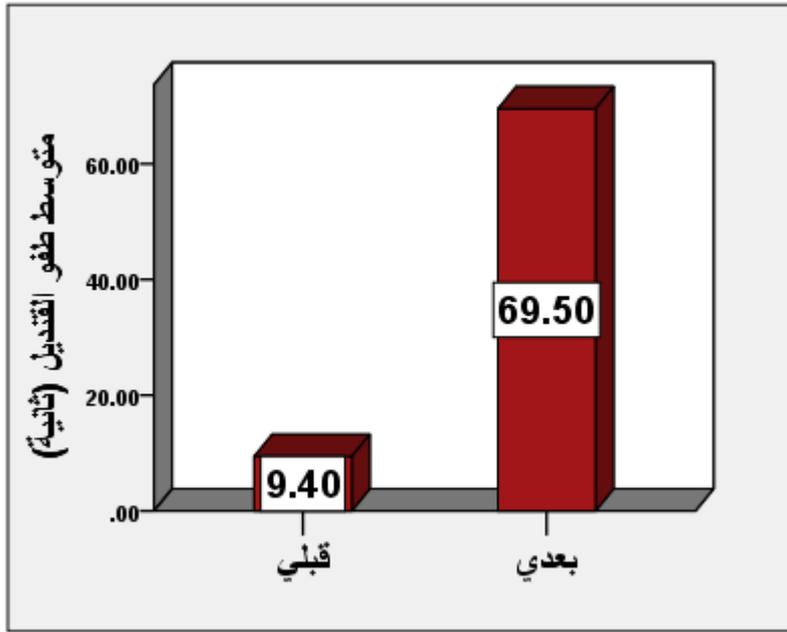
مهارات السباحة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	%
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
طفو القنديل (ثانية)	9.40	1.78	69.50	12.43	20.27	*0.000	639.36
الوقوف في الماء (ثانية)	6.50	1.58	38.20	5.57	20.92	*0.000	489.69
الانزلاق على البطن (متر)	3.33	0.68	8.62	0.70	21.04	*0.000	158.85
الزحف على البطن (متر)	2.42	0.94	13.70	1.77	18.96	*0.000	466.11

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، % النسبة المئوية للتغير.

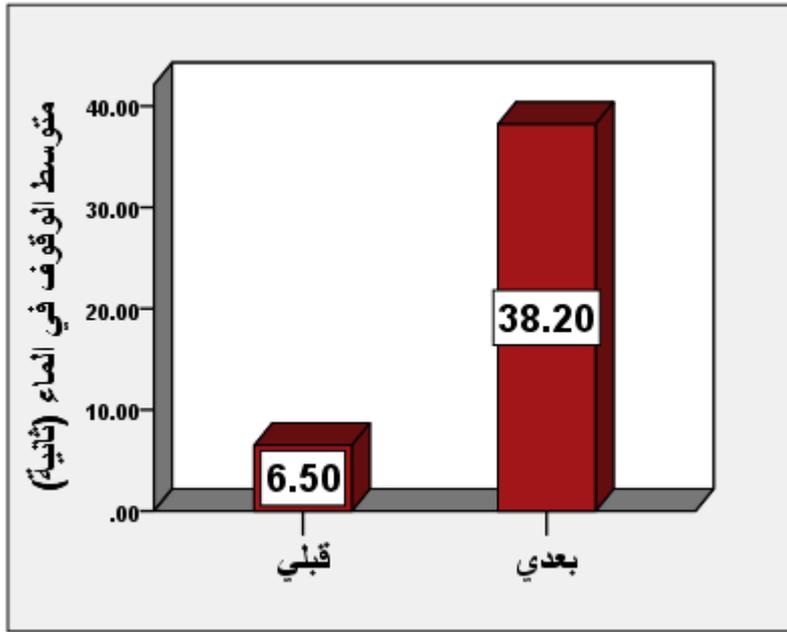
يتضح من الجدول (4) أن مستوى الدلالة على جميع مهارات السباحة كانت (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة المحدد  $(\alpha \geq 0.05)$ ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية  $(\alpha \geq 0.05)$  بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية على جميع مهارات السباحة. ومن خلال مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن المتوسط الحسابي للقياسات البعدية أعلى من المتوسط الحسابي

للقياسات القبلية في جميع مهارات السباحة قيد الدراسة، وهذا يعني أن الفرق كان لصالح القياسات البعدية.

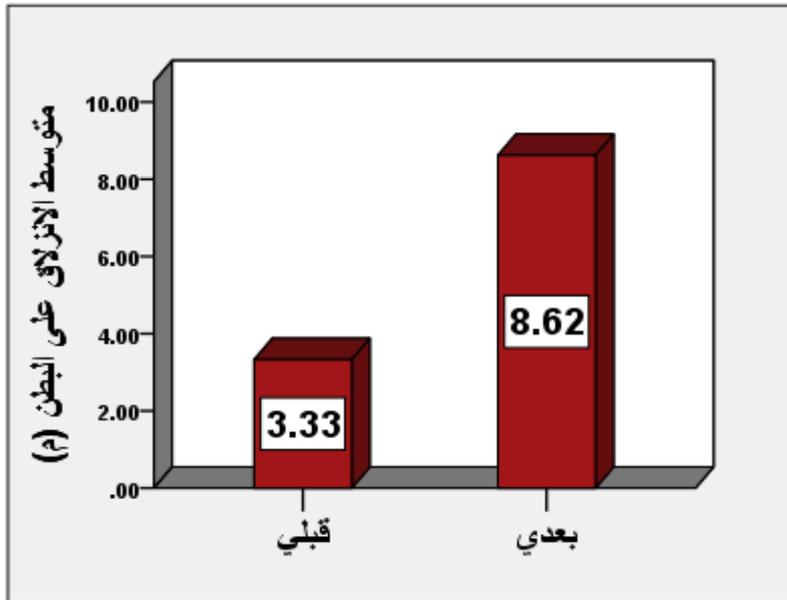
ومما يدل ذلك على الأثر الايجابي للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تطوير جميع مهارات السباحة قيد الدراسة، والأشكال البيانية (1,2,3,4) تظهر النسبة المئوية للتحسن في جميع مهارات السباحة قيد الدراسة:



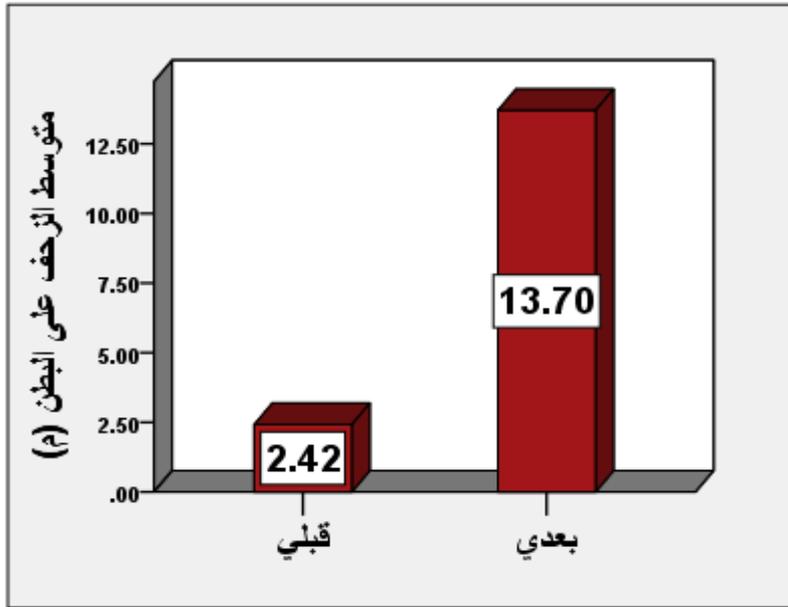
الشكل البياني رقم (1): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة طفو القنديل لدى طالبات المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (2): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف الماء لدى طالبات المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (3): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الانزلاق على البطن لدى طالبات المجموعة التجريبية.



الشكل البياني رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الزحف على البطن لدى طالبات المجموعة التجريبية.

ثانياً: نتائج الفرضية الثانية والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة الضابطة.

للتعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات السباحة قيد الدراسة استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) كما هو مبين في الجدول (5).

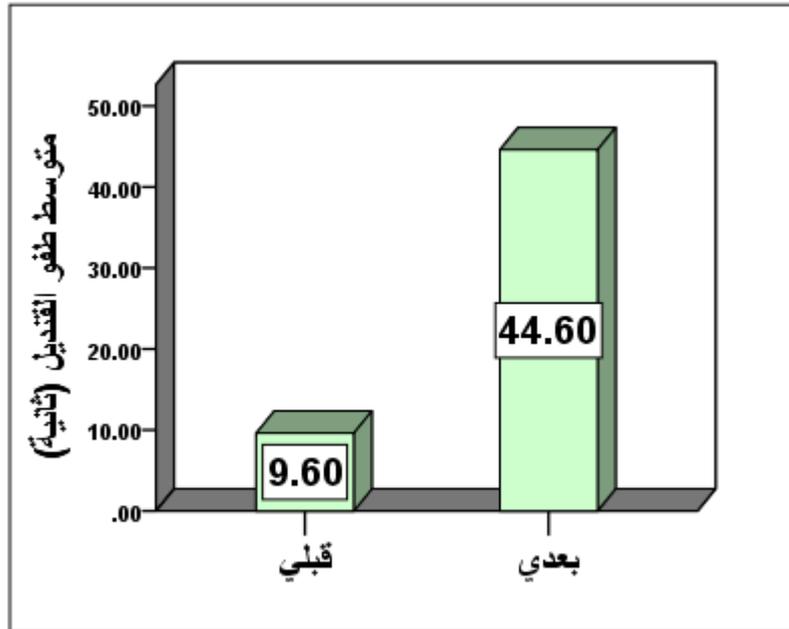
الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة الضابطة (ن = 10).

مهارات السباحة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	%
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
طفو القنديل (ثانية)	9.60	2.37	44.60	4.52	16.94	*0.000	364.58
الوقوف في الماء (ثانية)	6	1.82	28.60	6.34	12.01	*0.000	376.66
الانزلاق على البطن (متر)	3.35	0.60	5.88	0.73	10.77	*0.000	75.52
الزحف على البطن (متر)	2.58	0.98	9.92	1.61	11.15	*0.000	284.49

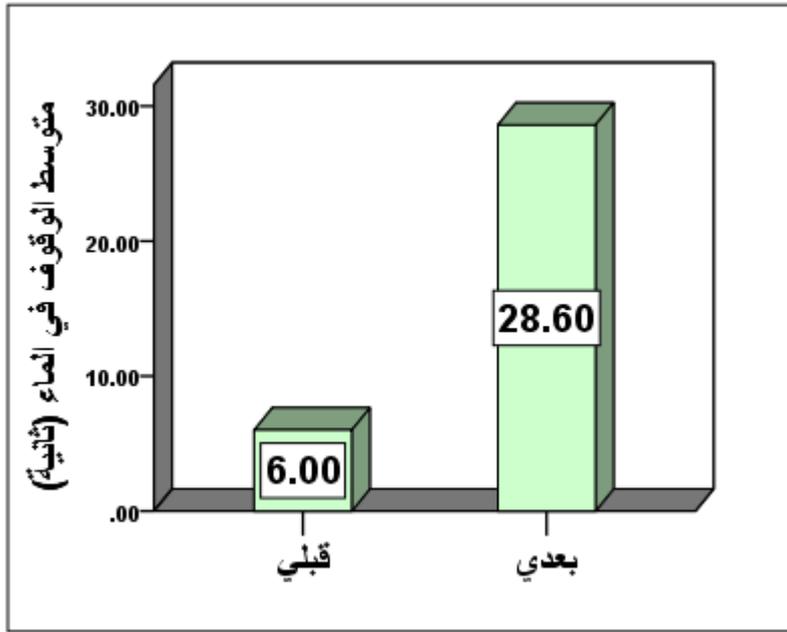
\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، % النسبة المئوية للتغير.

يتضح من الجدول (5) أن مستوى الدلالة على جميع مهارات السباحة كانت (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة المحدد ( $0.05 \geq \alpha$ )، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة الضابطة على جميع مهارات السباحة. ومن خلال مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن المتوسط الحسابي للقياسات البعدية أعلى من المتوسط الحسابي للقياسات القبلية في جميع مهارات السباحة قيد الدراسة، وهذا يعني أن الفرق كان لصالح القياسات البعدية.

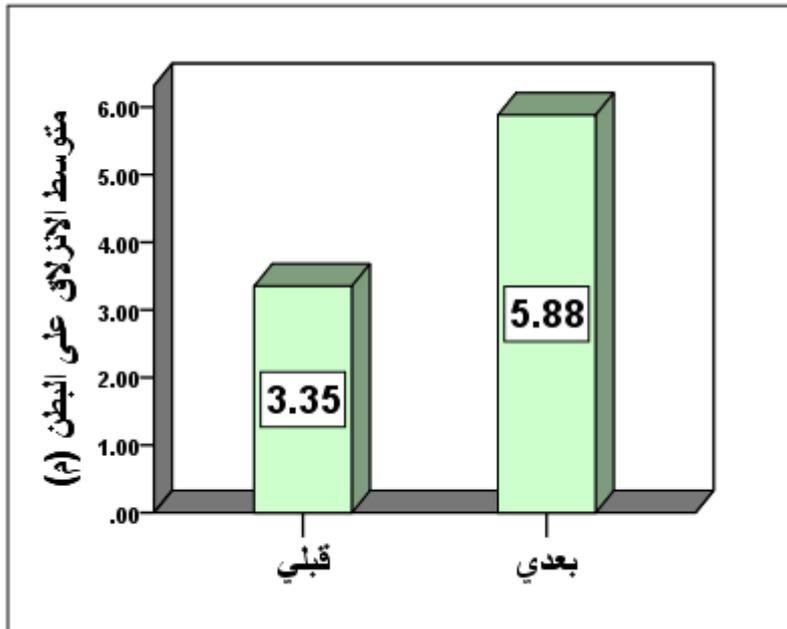
ومما يعني ذلك وجود أثر إيجابي للبرنامج التعليمي التقليدي (الاعتيادي) في تطوير معظم مهارات السباحة قيد الدراسة. والأشكال البيانية (5,6,7,8) تظهر النسبة المئوية للتحسن في جميع مهارات السباحة قيد الدراسة:



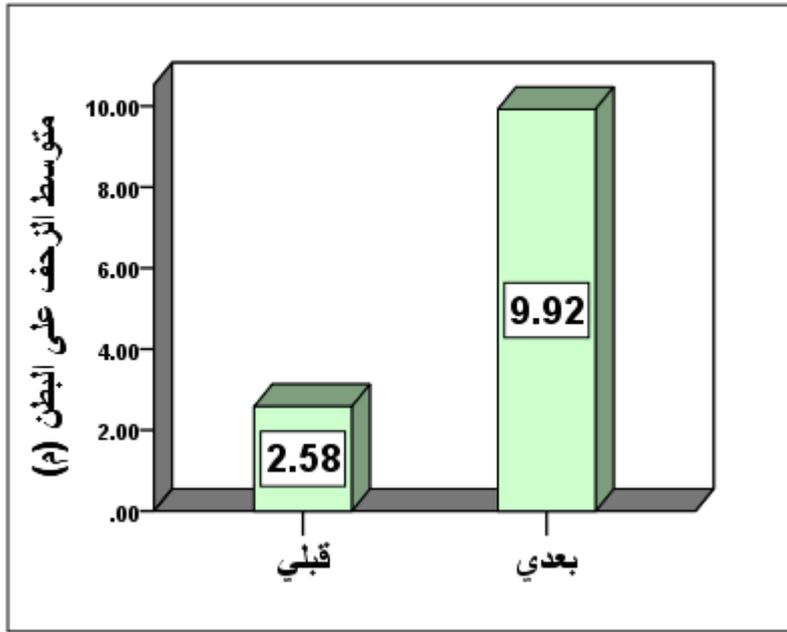
الشكل البياني رقم (5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة طفو القنديل لدى طالبات المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (6): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف الماء لدى طالبات المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (7): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الانزلاق على البطن لدى طالبات المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (8): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة الزحف على البطن لدى طالبات المجموعة الضابطة.

ثالثاً: نتائج الفرضية الثالثة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على القياس البعدي في بعض مهارات السباحة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.

للتعرف إلى الفروق على القياس البعدي في مهارات السباحة قيد الدراسة وللإجابة عن التساؤل استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) كما هو مبين في الجدول (6).

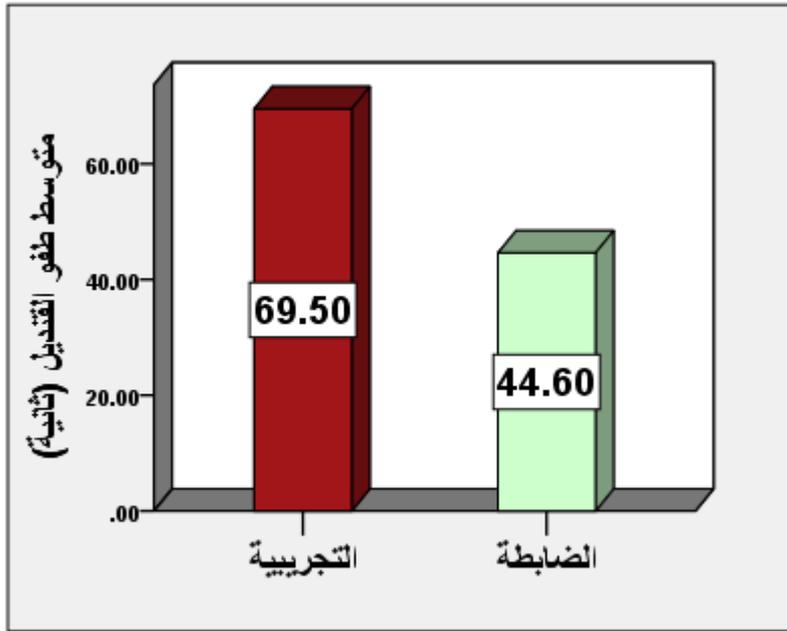
الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي في بعض مهارات السباحة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 20).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	الضابطة (ن = 10)		التجريبية (ن = 10)		المجموعة مهارات السباحة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.000	5.952	4.52	44.60	12.43	69.50	طفو القنديل (ثانية)
*0.002	3.594	6.34	28.60	5.57	38.20	الوقوف في الماء (ثانية)
*0.000	8.537	0.73	5.88	0.70	8.62	الانزلاق على البطن (متر)
*0.000	4.987	1.61	9.92	1.77	13.70	الزحف على البطن (متر)

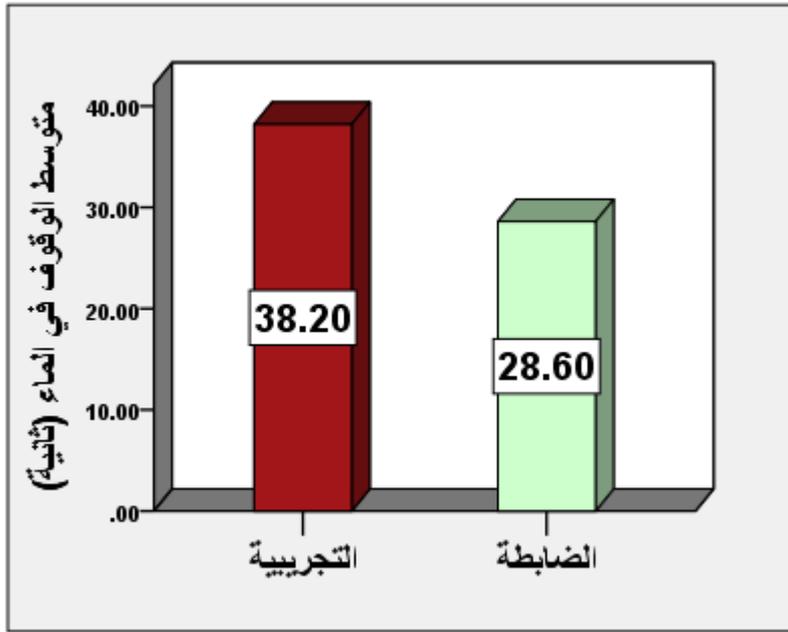
\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )

يتضح من الجدول (5) أن مستوى الدلالة على جميع مهارات السباحة كانت أقل من مستوى الدلالة المحدد ( $0.05 \geq \alpha$ )، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $0.05 \geq \alpha$ ) على القياس البعدي في بعض مهارات السباحة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة. ومن خلال مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن المتوسط الحسابي للقياسات البعدية طالبات المجموعة التجريبية أعلى من المتوسط الحسابي لطالبات المجموعة الضابطة في جميع مهارات السباحة قيد الدراسة، وهذا يعني أن الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية.

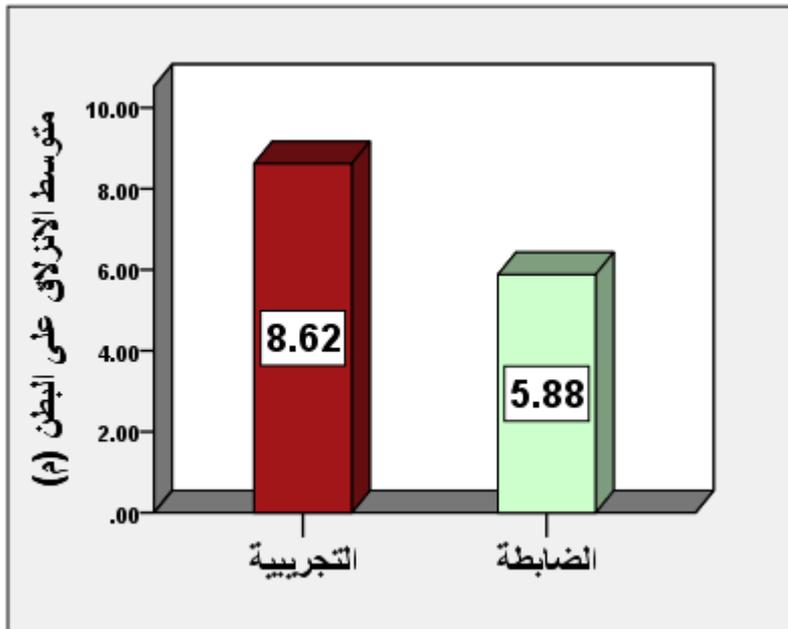
ويعني ذلك أن البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية كان أفضل من البرنامج التقليدي (الاعتيادي) في تحسين جميع مهارات السباحة قيد الدراسة، والأشكال البيانية (9,10,11,12) توضح ذلك.



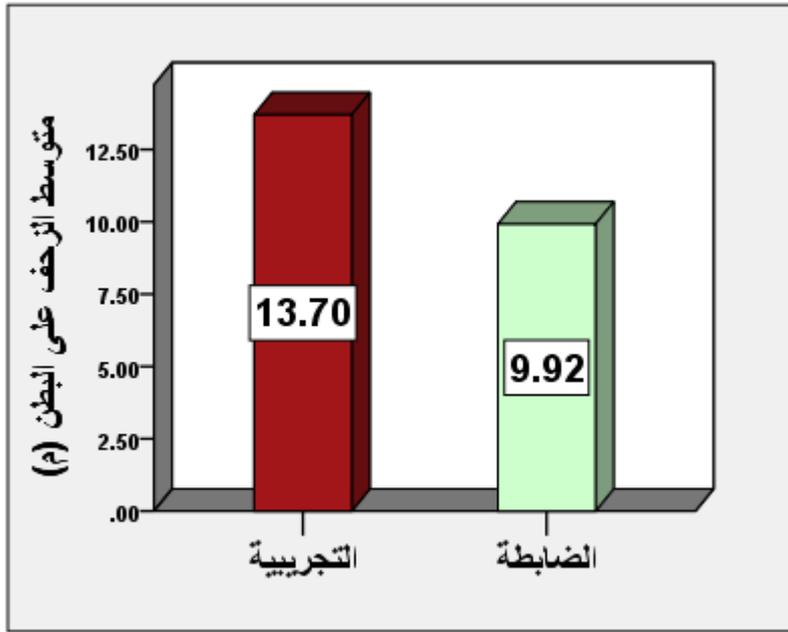
الشكل البياني رقم (9): متوسط القياس البعدي لمهارة طفو القنديل لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (10): متوسط القياس البعدي لمهارة الوقوف الماء لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (11): متوسط القياس البعدي لمهارة الانزلاق على البطن لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل البياني رقم (12): متوسط القياس البعدي لمهارة الزحف على البطن لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج، الاستنتاجات، التوصيات

- أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

- ثانياً: استنتاجات الدراسة

- ثالثاً: التوصيات والمقترحات

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

سعت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، يتضمن هذا الفصل على مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي لأسئلة الدراسة وفرضياتها إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات في ضوء نتائج هذه الدراسة.

#### أولاً: مناقشة نتائج الدراسة

فيما يلي عرض لمناقشة النتائج المتعلقة بتساؤلات الدراسة:

#### أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي تنص على:

لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية لطالبات مساق السباحة الحرة في جامعة النجاح الوطنية.

يتضح من الجدول (4) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة التجريبية على جميع مهارات السباحة لصالح القياسات البعدية. حيث كانت النسبة المئوية للتحسن كالاتي: (طفو القنديل (639.36%) ثانية، الوقوف في الماء (489.69%) ثانية، الانزلاق على البطن (158.85%) متر، الزحف على البطن (466.11%) متر).

وكان من أعلى الاختبارات تحسناً هو طفو القنديل، وتعزو الباحثة ذلك إلى أنها أسهل المهارات تعلماً ولا تحتاج إلى تكتيك معين كباقي المهارات الأخرى. وهذا ما أكدته زغلول والشيماء (2014 ، Ashima , Zaghlol and ) أن استخدام لوحات الطفو أثر بشكل واضح على تعلم مهارات السباحة بشكل عام. ويتفق ذلك مع دراسة حمادنة (2016) التي أشارت نتائجها إلى أن استخدام أدوات الطفو أدى إلى تدني مستوى الخوف لدى الطالبات المتعلمات.

وقد تعود هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي للاستعانة بالأدوات الفنية المساعدة الحديثة (للبرنامج التعليمي) وتنوعها، أدى إلى بناء وتطوير التصور الحركي عند أفراد المجموعة التجريبية وبالتالي تحسين مواصفات الأداء، وأيضاً زيادة ثقة الطالبة بنفسها أدى إلى سرعة تعلم هذه المهارات وبالتالي رفع الكفاءة الخاصة للطالبة (السباح). وهذا يتفق مع ما أوصى به أبو طامع (2007) بضرورة تنمية وزيادة ثقة الطلبة بأنفسهم الناجمة عند تعلم السباحة واستثمار هذه الثقة في تحسين العملية التعليمية، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة البيك (1998)، بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة .

وانفقت هذه النتيجة أيضاً في وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) مع دراسة حمادنة (2016)، ودراسة أبو طامع (2016)، وأبو طامع (2016)، وأبو سلامة (2016)، والأعبر (2014) وأبو طامع (2015)، وأبو طامع (2007)، حيث كانت جميعها لصالح الاختبارات البعدية.

#### ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تنص على:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة الضابطة لطالبات مساق السباحة الحرة في جامعة النجاح الوطنية.

يتضح من الجدول (5) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدى في بعض مهارات السباحة لدى طالبات المجموعة الضابطة على جميع مهارات السباحة لصالح القياسات البعدية. حيث كانت النسبة المئوية للتحسن كالاتي: (طفو القنديل (364.58%)، الوقوف في الماء (376.66%)، ثنائية، الانزلاق على البطن (75.52%)، الزحف على البطن (284.49%) متر).

ومما يعني ذلك وجود أثر ايجابي للبرنامج التعليمي التقليدي (الاعتيادي) في تطوير معظم مهارات السباحة قيد الدراسة. وتعزو الباحثة هذا التحسن أنه يعود إلى النظام التعليمي الجيد المستخدم بالأصل للمساق المختار في الجامعة وعدم وجود خبرة سابقة في السباحة ولكن يبقى هذا التحسن يسير ببطء وبشكل قليل، وهذا يتحقق مع ما أشارت إليه حمادنة (2016) هذا التحسن الى عدم

وجود خبرة سابقة في السباحة لدى افراد عينة الدراسة كافة كما أن له أثر ايجابي على تعلم السباحة. وهذا يتحقق مع ما أشار إليه عيسى وكيلائي (2004) أن الاستجابة تطور مستوى الشخص.

### ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تنص على:

لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة لطالبات مساق السباحة الحرة في جامعة النجاح الوطنية.

يتضح من الجدول (5) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ) على القياس البعدي في بعض مهارات السباحة بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

ويعني ذلك أن البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية كان أفضل من البرنامج التقليدي (الاعتيادي) في تحسين جميع مهارات السباحة قيد الدراسة، وقد تعود هذه النتيجة إلى التنوع واستخدام الأدوات والوسائل المساعدة الحديثة في البرنامج التعليمي بطريقة صحيحة، الذي رفع بحد كبير قدرة أفراد المجموعة التجريبية على التعلم وإتقان هذه المهارات المتنوعة والحديثة، وحسب ما رأت الباحثة أن هذا البرنامج التعليمي عمل على جذب انتباه وبالتالي إثارة اهتمام وتشويق طالبات المجموعة التجريبية، وبهذا كوّن لديهن اتجاهات وميول ايجابية نحو البرنامج التعليمي المستخدم.

وانتقلت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة أبو طامع (2015) أن استخدام الأدوات الفنية المساعدة في تعليم مهارات السباحة كان له أثر إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية مما سرّع في تعلم مهارات السباحة وإتقانها. ويتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة حمادنة (2016) أن هذا البرنامج التعليمي المقترح بمحتواه وعناصره التعليمية المتنوعة وأساليبه تطبيقه، قد ساعد أفراد العينة على التقدم المهاري. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة البيك (1998)، بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة. ويتفق ذلك مع دراسة (Zaghlol&shimaa, 2014) التي أشادت بأهمية استخدام الأدوات المساعدة داخل الماء لما ينعكس عنها من تطوير الأداء للمتعلمين وذلك من خلال تحسين الإدراك الحس حركي للمهارة

وزيادة فاعلية المتعلمين داخل الماء والقيام بالتكنيك الصحيح للمهارة وبالتالي ينتج عنه الإكتساب السريع والصحيح للمهارات المتعلمة. وأشار زكي (2002) بأن البرنامج ساهم في استثارة دوافع الطالبات للتعلم وبذل المزيد من الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة من المهارات، الأمر الذي ينعكس على سرعة تعلم وتطوير مستواهم.

وانتقلت هذه النتيجة أيضاً في وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) مع العديد من الدراسات، كدراسة أبو طامع (2016)، حمادنة (2016)، أبو سلامة (2016)، أبو طامع (2015)، الأغبر (2014)، حيث تم الإجماع على أن البرامج التعليمية المنظمة والمبنية وفق أسس علمية تعمل على تطوير المستوى المهاري لأفراد عينة الدراسة الذي كان له أثر إيجابي على سرعة التعلم.

وأشار قرطبي (2017) أنه على المدرب استغلال كل طاقته وكفاءته ليسيّطر على جميع الطرق والوسائل اللازمة للتعلم وهذا سوف يساعد في تحقيق المدرب لمهتمه على أحسن وجه وبلوغ النتائج المرجوة.

### ثانياً: استنتاجات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة ما يلي:

- البرنامج التعليمي المقترح له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في بعض مهارات السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.
- استخدام الأدوات والوسائل التعليمية المساعدة في تعليم بعض مهارات السباحة كان له أثر إيجابي في تسريع التعلم لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- تتفاوت فائدة استخدام الأدوات والوسائل التعليمية في تعليم مهارات السباحة حسب درجة صعوبة أداء المهارات.

### ثالثاً: التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:

- ضرورة استخدام أدوات والوسائل المساعدة في تعليم مهارات السباحة في كليات التربية الرياضية والمدارس التي يوجد بها مسابح في فلسطين.
- التركيز على إنشاء برامج تعليمية على فئة الطالبات خاصة في فلسطين.
- استخدام هذا البرنامج المقترح عند تعليم بعض المهارات المذكورة في الدراسة.
- ضرورة استخدام الأدوات المساعدة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية وفي المدارس الخاصة التي يوجد بها مسابح.
- إجراء بحوث ودراسات عملية تهتم بوضع برامج تعليمية على أسس علمية وعملية ومنهجية تتناسب خصائص الطلبة وطالبات التربية الرياضية

## قائمة المراجع والمصادر

أولاً: المراجع العربية:

- أبو العلا، أحمد (1994). المهارات الأساسية لتعليم السباحة. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أبو المعاطي، أمل (1996). أثر استخدام التغذية الراجعة على تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض طرق السباحة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية. جامعة الزقازيق، مصر.
- أبو سلامة، رافع. (2016). أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة وسباحة الظهر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت أحمد (2007). أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الانسانية )، مجلد (21) عدد (1) ص187-226، نابلس، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت أحمد (2008). الفلق الناجم عن تعلم مهارات وأنواع السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري. بحث مقدم في المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة. المجلد (1). رقم البحث (7). قسم التربية الرياضية، جامعة الكويت، الكويت.
- أبو طامع، بهجت أحمد (2013). الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري. بحث منشور. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية- غزة، مجلد (21) عدد (3) ص403-423.

- أبو طامع، بهجت أحمد (2015). أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة على تعلم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد (16) عدد (3) ص(195-214)، جامعة البحرين.
- أبو طامع، بهجت. (2015). أثر تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 35(1).
- أبو طامع، بهجت. (2016). انتقال أثر التعلم للسباحة الحرة على تعلم سباحة الظهر لطلبة تخصص التربية الرياضية. مجلة دراسات العلوم التربوية - الجامعة الأردنية، مجلد (43) العدد (3) ص1185-1195.
- أبو طامع، بهجت. (2016). نمذجة تعليم السباحة الحرة باستخدام حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين لطلبة تخصص التربية الرياضية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية، مجلد(30)، عدد (1)، ص 159 - 176.
- أبو عيد، فالح سلطان. (2004). أثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات المستوى المهاري في السباحة لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- الأغبر، أحمد. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- آكلي، مزارى فاتح. (2012). اقتراح بطارية اختبار لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12\_13 سنة. الجزائر.

- آي، ختام موسى. (2014). أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين hg والمتدرج على سباحة الزحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. عمان، الأردن.
- البحرأوي، محمد فتحي يوسف (2014). تأثير الألعاب المائية على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئات. كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر.
- بدر، دينا. (2006). أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال من سن 8 -6 سنوات في عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- - البيك، حلمي. (1998). إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة. منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- جعفر، حسن السيد، مقداد، السيد جعفر. (2006). السباحة الاولمبية الحديثة. مكتب الزاكي للطباعة، بغداد، العراق.
- الحايك، صادق و الخطاطبة، معتصم. (2011). أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أساليب حديثة في تعليم السباحة على الرضا الحرك لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. مجلة الدراسات التربوية- جامعة السلطان قابوس. مج(22)، ع(2)، ص62-88.
- الحايك، صادق وعبد السلام، جابر. (2004). أثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهاري في السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر. بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 18، العدد (2)، ص561 - 598 .
- حمادنة، نجود. (2016). أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على الظهر والبطن ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

- الديري، علي وأحمد بطاينة. (1986). أساليب تدريس التربية الرياضية. دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.
- ذياب، حسن، هديل. (2010). تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية، ط1، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- راتب، أسامة كامل. (1990). تعليم السباحة. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- راتب، أسامة، زكي. زكي، محمد، علي. (1992). الأسس العلمية لتدريب السباحة. دار الفكر العربي. الطبعة (2). القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- زكي، علي وندا، طارق وزكي، إيمان (2002) السباحة: تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ. دار الفكر العربي، القاهرة.
- الصميدعي، وضاح غانم. (2006). أثر استخدام أداة طفو مساعدة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين. بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 12، العدد 42، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، العراق.
- علام، موسى. (2017). تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أسيوط، مصر.
- علي، عبد البصير، عادل. علي، إيهاب، عادل. (2007). التحليل البيوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي. المكتبة المصرية، الطبعة الأولى، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- علي، محمد أحمد. (2000). السباحة بين النظرية والتطبيق. مكتبة العزيزي للكمبيوتر الزقازيق، مصر.

- العياش، فيصل رشيد. (1989). رياضة السباحة. الموصل، دار الكتب، بغداد.
- عيسى، سهى وكيلاي، هاشم (2004). فعالية برنامج مقترح لتعليم السباحة للمبتدئين الراشدين: دراسة تجريبية لطلبة وطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- القط، محمد (2004). المبادئ العلمية للسباحة. الزقازيق: المركز العربي للنشر.
- مدبك، جورج. (1992). عالم الرياضة. دار الراتب الجامعية، الطبعة الأولى. بيروت، لبنان.
- محمد، قراطي. (2017). قدرة المدرب على تطبيق برنامج تعليمي لسباحتي الصدر والحرّة في المرحلة العمرية من 8 إلى 9 سنوات وعلاقتها بمستوى التعلم الحركي. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي - جامعة الجزائر. مج(6)، ع(14)، ص 144-158.
- محمد، قراطي. (2018). تأثير برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرّة في المرحلة العمرية من 6-9 سنوات. مجلة علمية دولية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي - جامعة الجزائر. مج (9)، ع(15)، ص 169-181.
- محمود، جمال شاكر. (1998). أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.
- محمود، عكاشة عبد المناف. (2004). الخوف والأرق عند الأطفال. دار الأخوة، عمان، الأردن.

- Abu Tame, Bahjat. (2015,c), *Effect of using Help Exercises in Acquire Rhythmic Ability for FreeStyle Swimming Movement among Physical Education*. **Asian Journal of Physical Education and Computun Science in Sport**, vol(13), No(1), Pp 46-49.
- Aktug, Zait Burak & Iri, Ruckan & Top, Elif.(2018). *The Investigation of the Relationship between Children's 50m Freestyle Swimming Performances and Motor Performances*. **Asian Journal of Education and Training**. V(4), N(1), P 41-44.
- Corthan. D. Kulinna, P. & Ward, E. (2000). *Student's experiences with and perceptions of Mosston's teaching styles*. **Journal of research and development in education**, 34: 93-103.
- Joyce, B. Calhoun, E. & Hopkins, D. (2006). **Models of learning tools for teaching**. McGraw-Hill Education (UK).
- Kjendlie, Per-Ludvik & Mendritzki, Marcel. (2012). *Movement Patterns in Free Water Play After Swimming Lessons With Flotation Aids*. **International Journal of Aquatic Research and Education**. V (6), N(2), P 149- 155.
- Moran, k. (2011). **Perceived and real swimming competence among young adults in new Zealand**. Proceeding of the world drowning prevenyion conference, da nang, Vietnam, 10-13th may, p.2.

- Rahman,A. Masherky, S. & linnan, M.(2011). **A proceeding of the world drowning prevention coference**, da nang, Vietnam, 13th may, p.46.
- Temur, Bayram. (2018). *Investigation of the Relationship between Basic Swimming Instruction and Some Physical and Motor Characteristics*. **Journal of Education and Training Studies**. V(6), N(11), P 67-74.
- Zaghlol, E. & Al-Shimaa, S. .(2014). **The effect of using buoying instruments on some basic skills of swimming and some physiological variables for female students at faculty of physical education**. Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, V(14), N(1), P 14- 18.

## الملاحق

### ملحق رقم (1)

#### البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة الأسبوع الأول ( الوحدة 1-2 ) المهارة التعليمية: التعود على الماء وتعلم الطفو أهداف الوحدة التعليمية: كسر حاجز الخوف زمن الوحدة: (50 دقيقة)					
الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات الجري حول حوض السباحة مع تحريك الذراعين. الوقوف) مرجحة الذراع اليسرى أماماً عالياً مع مرجحة الذراع اليمنى خلفاً بالتبادل ( بعدتين ) (الجلوس على أربع ) تبادل قذف القدمين خلفاً	3 د 7			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ مشاهدة فيديو عن السباحة أهميتها ولمحة عن مهاراتها _ مشاهدة الفيديو والصور عن المهارة المطلوبة.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي	الشرح فقط	_ يفكر ويحلل الطالبات بعمق _ يلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليقات المخصصة للوحدة في الموقع ( الجروب )
الجزء التطبيقي	_ النزول والخروج للماء الضحل _ الجلوس على حافة الحوض واللعب بالماء بالرجلين _ الوثب في الماء مع الصافرة للأعلى _ مسك حافة الحمام بيد واحدة أخذ شهيق نزول الجسم تحت الماء كتم النفس محاولة ضم إحدى الركبتين للصدر	20 د			_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي ويتوجيه المعلم وإشرافه. _ يقوم المعلم بتصحيح وعمل التغذية الراجعة.
الجزء الختامي	تمارين التهدئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	10 د			الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة

الأسبوع الثاني ( الوحدة 3-4 )

المهارة التعليمية: الطفو بأنواعه والانزلاق تحت الماء

أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم الطالبات مهارات الطفو والانزلاق تحت الماء

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات _ الجري حول حوض المسبح مع تحريك الذراعين _ الجري بالمكان داخل الماء _ مسك حافة الحوض وأخذ شهيق من الفم، ثم ثني الركبتين ونزول الجسم تحت الماء وإخراج الزفير تحت الماء (20) مرة.	3 د 7 د			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_مراجعة للمهارات السابقة _مشاهدة فيديو أنواع الطفو والانزلاقات على الماء وأهميتها مع نماذج وصور توضيحية ومتسلسلة _يقود الدرس الطالبات اللواتي تم اختيارهن من قبل المدرس، ويتم شرح أوضاع الطفو خارج الماء والانزلاقات على الظهر والبطن، من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور	الشرح فقط	_ تحضر الطالبات الدرس بواسطة الفيديو والنماذج والصور من خلال تفكير وتحليل عميق _ تقسم الطالبات إلى ثلاث مجموعات في كل مجموعة 5 طالبات من ضمنهم قائدة لهم _ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة في الموقع التعليمي (الجروب).
الجزء التطبيقي	_ تطبيق الطالبات مهارة (طفو التكور والقنديل والطفو الافقي على البطن والظهر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعية في الموقع التعليمي ( جروب الطالبات ) وبشكل متدرج. _ تطبيق الطالبات الانزلاق على الماء (الانزلاق على البطن والظهر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا	20 د			_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي ويتوجيه المعلم وإشرافه. _ يقوم المعلم بتصحيح وعمل التغذية الراجعة.

				التعلم الموضوعية في الموقع التعليمي (جروب الطالبات) وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ثم التدرج في العميق (مع استخدام الأدوات المساعدة في تعليم المهارة)	
الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.			10 د	تمارين التهيئة داخل الماء الاستعداد للانصراف.	الجزء الختامي

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة

الأسبوع الثالث ( الوحدة 5-7 )

المهارة التعليمية: الانزلاق على البطن والظهر والوقوف بالماء

أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم الطالبات الانزلاق والوقوف

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات الجري حول حوض السباحة بعض تمارين التوافق للرجلين والذراعين	3 د 7 د			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_مراجعة للمهارات السابقة _مشاهدة فيديو وصور متسلسلة ومقاطع بصرية وسمعية لمهارة الوقوف بالماء بوضعيات مختلفة وأيضاً لطرق القفز بالماء. _يقود الدرس المدرس، ويتم وضعيات الوقوف بالماء وطرق القفز خارج حوض السباحة حسب النماذج والمقاطع المصورة والصور التي تم مشاهدتها.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي	الشرح فقط	_تفكر وتحلل الطالبات بعمق _تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة.
الجزء التطبيقي	_ يطبق الطلاب مهارة (الانزلاق بالماء الضحل ثم العميق) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعية في الموقع التعليمي وبشكل متدرج _ يطبق الطلاب مهارة (الوقوف بالماء) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعية في الموقع التعليمي وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ثم التدرج في العميق (مع استخدام الأدوات المساعدة في تعليم المهارة)	20 د			_الالتزام بالأمن والسلامة _يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي وبتوجيه المعلم وإشرافه
الجزء الختامي	تمارين التهيئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	10 د			الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة

الأسبوع الرابع ( الوحدة 8-11 )

المهارة التعليمية: تعليم ضربات الرجلين لسباحة الصدر

أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم وتتنقن الطالبة حركات الرجلين

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات بعض تمارين التوافق للرجلين والذراعين تمارين للرجلين بصفة خاصة	3 د 7 د			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ مشاهدة مقاطع فيديو (موديلات) تشرح عن حركات الرجلين لسباحة الصدر _ تقود الدرس الطالبات اللواتي تم اختيارهن من قبل المدرس، ويتم شرح وضعيات حركات الرجلين وكيفية أداء الخطوات التعليمية ووضع الجسم والتسلسل الفني لكل حركة ووضعيتها، من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي	الشرح فقط	_ تفكر وتحلل الطالبات بعمق _ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة.
الجزء التطبيقي	_ تطبق الطالبات تمارين تعليمية متنوعة (لحركات الرجلين في سباحة الصدر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال فيديوهات ونماذج وصور تخدم التطبيق العملي (مع استخدام الادوات المساعدة في تعليم المهارة) _ ضربات الرجلين بمسك الماسورة _ ضربات الرجلين باستخدام اداة الطفو _ ضربات الرجلين بمساعدة زميل _ ضربات الرجلين مع مد الذراعين اماماً	20 د			_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي ويتوجه المعلم واشرافه. _ التغذية الراجعة.
الجزء الختامي	تمارين التهئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	10 د			الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة

الأسبوع الرابع ( الوحدة 12 )

المهارة التعليمية:مراجعة وتقييم المهارات التي انجزتها الطالبات

أهداف الوحدة التعليمية: تغذية راجعة وتقييم الطالبات

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات الجري حول حوض المسبح بعض التمرينات للرجلين	3 د 7 د			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ يقوم المدرس بشرح المهارات المراد اختبار الطالبات بها _ عرض المهارات باستخدام الوسائط الحديثة ( الفيديو والصور ) لتتصور الطالبات المهارة بشكل أفضل.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور	الشرح فقط	_ تفكر وتحلل الطالبات بعمق _ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة.
الجزء التطبيقي	_ تقوم الطالبات بتطبيق المهارات المطلوبة منهن بالاختبار _ يقوم المدرس بتقييم الطالبات ووضع ملاحظاته لكل طالب وتصحيح الأخطاء للطالبات	20 د			
الجزء الختامي	تمارين التهدئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	10 د			الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

**البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة**  
**الأسبوع الخامس ( الوحدة 13-16 )**  
**المهارة التعليمية: تعليم حركات الزراعين**  
**أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم وتتقن الطالبات حركات الزراعين**  
**زمن الوحدة: (50 دقيقة)**

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات الجري حول حوض المسبح بعض التمارين للذراعين والرجلين	3 د 7 د			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ مشاهدة مقاطع فيديو ( موديلات ) تشرح عن حركات الزراعين لسباحة الصدر _ تقود الدرس الطالبات اللواتي تم اختيارهن من قبل المدرس، ويتم شرح وضعيات حركات الرجلين وكيفية أداء الخطوات التعليمية ووضع الجسم والتسلسل الفني لكل حركة ووضعيتها، من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهن ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي	الشرح فقط	_ تفكر وتحلل الطالبات بععمق _ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة.
الجزء التطبيقي	_ تطبق الطالبات تمارين تعليمية متنوعة ( ) لحركات الرجلين في سباحة الصدر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال الوسائط المستخدمة وبشكل مندرج ومتسلسل من خلال فيديوهات ونماذج وصور تخدم التطبيق العملي. _ أداء حركات الزراعين على الأرض وعلى مكعب البدء _ الوقوف في المنطقة الضحلة وعمل حركات الزراعين من الوقوف. أداء الحركة مع المشي في الماء الضحل. _ أداء الحركة باستخدام الأدوات المساعدة.	20 د			_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العلم الجماعي وبتوجيه من المعلم وإشرافه _ التغذية الراجعة.
الجزء الختامي	تمارين التهدئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	10 د			الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة

الأسبوع السادس ( الوحدة 17-18 )

المهارة التعليمية: تعليم التنفس لسباحة الصدر

أهداف الوحدة التعليمية: أن تتقن الطالبات التنفس في سباحة الصدر

زمن الوحدة: (50 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات جري ( جري جانبي مع تدوير الذراعين أماماً ثم خلفاً _ (الانبطاح على مكعب البداية) تدوير الذراعين كما في السباحة الحرة مع لف الرأس إلى الجانب. (وقوف، تشبيك الذراعين) ثني الجذع للأمام مع تغطية الرأس في الماء مع إخراج الزفير على مرحلتين من الفم.	3 د 7 د			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ مشاهدة مقاطع فيديو ( موديلات) شرح عملية التنفس أثناء سباحة الصدر وربطها مع الذراعين _ تقود الدرس الطالبات اللواتي تم اختيارهن من قبل المدرس، ويتم شرح آلية التنفس المرتبطة بسباحة الصدر وربطها بحركات الرجلين والذراعين، وكيفية أداء الخطوات التعليمية ووضع الجسم والتسلسل الفني للمهارة من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي	الشرح فقط	_ تفكر وتحلل الطالبات بعمق _ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة.
الجزء التطبيقي	_ تطبيق الطالبات تمارين متنوعة (للتنفس وربط حركات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعية في الموقع التعليمي ( جروب الطالبات) وشاشة العرض في حوض السباحة وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ثم التدرج في العميق من خلال فيديوهات ونماذج وصور تخدم التطبيق العملي للحركتين (مع استخدام الأدوات المساعدة في تعليم	20 د			_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي ويتوجيه المعلم وإشرافه _ يقوم المدرس بتصحيح وعمل التغذية الراجعة.

				(المهارة) _ تعليم التوقيت المناسب للتنفس _ تعليم حركات الذراعين والتنفس	
الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.			10 د	تمارين التهدئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي

**البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة**  
**الأسبوع السابع والثامن ( الوحدة 19-22 )**  
**المهارة التعليمية: تعلم التوافق الجيد في سباحة الصدر**  
**أهداف الوحدة التعليمية: أن تتعلم الطالبة التوافق الجيد في سباحة الصدر**  
**زمن الوحدة: (50 دقيقة)**

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات _ جري خفيف مع تحريك الذراعين والرجلين. _ بعض تمارين التوافق والمرونة للرجلين والذراعين والرقبة. _ تمرينات التوافق العصبي العضلي بصفة خاصة.	3 د 7 د			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ فيديو وصور متسلسلة وأشكال ( نماذج وموديلات) شرح كيفية ربط حركات الذراعين مع ضربات الرجلين بتوافق جيد على مكعبات البند وداخل الماء وكيفية أداء الخطوات التعليمية ووضع الجسم والتسلسل الفني للمهارة من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي	الشرح فقط	_ تفكر وتحلل الطالبات بعمق _ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة.
الجزء التطبيقي	_ تطبيق الطالبات تمارين متنوعة الانسياب على البطن _ أداء حركة الذراعين والرجلين _ أداء الطفو بذراع ثم أداء حركة الذراعين بالذراع الأخرى مع ضربات الرجلين حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال الوسائط الحديثة الموضوعية في الموقع التعليمي ( جروب الطالبات) وشاشة العرض في حوض السباحة ويشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ( مع استخدام الأدوات المساعدة في تعليم المهارة) _ الربط بين حركات الذراعين والرجلين بدون تنفس في صورة كاملة. _ الربط بين حركات الذراعين والرجلين والتنفس في صورة سباحة كاملة بعرض المسبح	20 د			_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي وبتوجيه المعلم وإشرافه. _ يقوم المدرس بتصحيح وعمل التغذية الراجعة.
الجزء الختامي	تمارين التهدئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	10 د			الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

**البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة**  
**الأسبوع الثامن ( الوحدة 23-24 )**  
**المهارة التعليمية: مراجعة عامة للمهارات وتقييم**  
**الوحدة التعليمية: أن تصل الطالبات إلى مستوى الإتقان في المهارات**  
**زمن الوحدة: (50 دقيقة)**

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطالبات الجري حول المسبح مع تحريك الذراعين والرجلين	3 د 7 د			_ دخول الطالبات بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ مراجعة فيديوهاوت ونماذج وصور متسلسلة وأشكال ( نماذج وموديلات) للمهارات الأساسية وشرح لأهم الخطوات التعليمية والمعرفية لمهارات (تنظيم التنفس، كتم النفس، الوقوف بالماء العميق، القفز بالماء، الغطس بالماء وأنواع الطفو والانزلاق الافقي الممتد على البطن). من خلال مراجعة ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	10 د	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور والفيديو التفاعلي	الشرح فقط	_ تفكر وتحلل الطالبات بعمق _ تلتزم جميع الطالبات بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة.
الجزء التطبيقي	_ تطبيق وتدريب عملي لمجموعة شاملة من التمرينات لتثبيت المهارات الأساسية من خلال المجموعات حسب ما تم مشاهدته من فيديوهاوت وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال الوسائط الحديثة الموضوعية في الموقع التعليمي ( جروب الطالبات) وشاشة العرض في حوض السباحة وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ومن ثم العميق. ( مع استخدام الأدوات المساعدة في تعليم المهارة) _ تقييم الطالبات بعد أداء المهارة.	20 د			_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي ويتوجه المعلم وإشرافه. _ يقوم المدرس بتصحيح وعمل التغذية الراجعة.
الجزء الختامي	تمارين التهيئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	10 د			الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

## ملحق رقم (2)

### بطارية الاختبار لقياس مستوى تعلم المهارات

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر العلمية المختلفة التي تهدف الى قياس مستوى تعلم المهارات الاساسية في السباحة، اختارت الباحثة بعض الاختبارات المقنعة لقياس مستوى تعلم المهارات الاساسية لعينه البحث.

### اختبار سباحة الزحف على البطن (15 متر)

الغرض من الاختبار: قياس سرعه الاداء.

الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، أوراق التسجيل.

وصف الاداء: يقف المختبر داخل الحوض عند البداية ، في لحظة سماع إشارة البدء يقوم بدفع الحائط برجليه وأداء حركة سباحة الزحف لمسافة (15 متر )

تسجيل الاختبار : يتم التسجيل منذ سماع المختبر إشارة البدء الى لحظة ملامسة المختبر نهاية الحوض بالذراع ويقاس بالثانية وأجزائها .

### اختبار الوقوف في الماء:

الغرض من الاختبار: قياس قابلية مطاولة الاداء.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، أوراق تسجيل.

وصف الأداء : يتم فيه نزول المختبر الى حوض السباحة في المنطقة العميقة والبقاء في حالة الطفو بحيث الرأس خارج الماء والتنفس .

تسجيل الاختبار : يتم التسجيل من لحظة نزول المختبر الى الحوض الى لحظة ملامسته احد جدران الحوض لغرض الاستناد والخروج من الحوض ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها.

## اختبار الانزلاق على البطن:

الغرض من الاختبار: ضبط الجسم أثناء الانزلاق على البطن.

الأدوات اللازمة: أوراق تسجيل، ساعة إيقاف.

شروط الاختبار: يغتس الطالب تحت الماء ويدفع الحائط برجليه ويطفو أفقياً لأبعد مسافة.

تسجيل الاختبار: تقاس المسافة التي قطعها المتعلم.

## اختبار الطفو الأفقي على البطن:

الغرض من الاختبار: قياس المقدرة على الطفو الأفقي للطلاب ( التحكم في ضبط الجسم )

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف / أوراق تسجيل.

وصف الأداء: بعد إشارة البدء يأخذ المعلم شهيقاً عميقاً ويكتم النفس ويثني الرجلين مع ارتخاء عضلات الجسم وفتح العينين يؤدي ضغط الماء الى رفع الجسم الى الأعلى ليشكل وضع طفو التكور. ومن هذا الوضع تمد الذراعان والرجلان في وقت واحد، فيشكل الجسم وضع الطفو الأفقي.

شروط الاختبار: من وضع الوقوف في الماء ، يبدأ المختبر في عمل الطفو الأفقي على ان يكون جسمه على استقامة واحدة.

تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار منذ ان يصبح الطالب في الوضع الأفقي حتى يصبح في وضل مائل.

### ملحق رقم (3)

#### قائمة بأسماء الخبراء المحكمين

الرقم	المحكم	الرتبة	التخصص	الجامعة
(1)	أ.د. عبد الناصر قدومي	استاذ	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
(2)	بهجت أبو ظامع	استاذ	التعلم والأداء الحركي/ سباحة	جامعة فلسطين التقنية
(3)	جمال شاكر	استاذ مشارك	سباحة	جامعة النجاح الوطنية
(4)	بدر رفعت	استاذ مساعد	قياس وتقويم وكرة سلة	جامعة النجاح الوطنية
(5)	قيس نعيرات	استاذ مساعد	اصابات	جامعة النجاح الوطنية
(6)	وليد شاهين	استاذ مساعد	سباحة	بيرزيت

#### ملحق رقم (4)

#### قائمة بأسماء المحكمين المساعدين

الرقم	المحكم	الجامعة
(1)	أ. ايرينا عبد الحق	جامعة النجاح الوطنية
(2)	أ. نجاد حمادنة	جامعة النجاح الوطنية
(3)	عبير حرب	ماجستير جامعة النجاح الوطنية

**An- Najah National University**  
**Faculty of Graduate Studies**

**The Effect of A Learning Curriculum Using Learning  
Instruments on Some Swimming Skills for Female  
Students At An-Najah National University**

**By**  
**Wafaa Hirzallah**

**Supervisors**  
**Prof. Imad Abdelhaq**  
**Dr. Jamal Shaker**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate  
Studies, An-Najah National University, Nablus - Palestine.**

**2020**

**The Effect of A Learning Curriculum Using Learning Instruments on  
Some Swimming Skills for Female Students At An-Najah National  
University**

**By**

**Wafaa Hirzallah**

**Supervisors**

**Prof. Imad Abdelhaq**

**Dr. Jamal Shaker**

**Abstract**

The purpose of the current study was to identify the effect of a learning curriculum using learning instruments on some swimming skills for female students at An-Najah national university. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample including (20) female students, they were divided equally into experimental and control groups. The researcher used the experimental approach for its compatibility to the goals of the study. The experimental group was subjected to a learning program using learning instruments. Whereas the control group has been learnt using the traditional program. The learning curriculum (program) has been implemented for (8) weeks with (3) learning units per week. Pre and post tests were conducted for the swimming skills including ( jellyfish floating, standing in water (treading), sliding on belly and crawling on belly). After data collection, statistical analysis were performed using (SPSS).

The results of the study revealed that there were statistically significant differences between pre and post tests for all swimming skills in favor of the post test in the experimental group, as the percentages of change were ( jellyfish floating (639.36%) s, standing in water (treading) (489.69%) s, sliding on belly (158.85%)m, and crawling on belly(466.11%)

m). Also, the results revealed that there were statistically significant differences between pre and post tests for all swimming skills in favor of the post test in the control group, as the percentages of change were ( jellyfish floating (364.58%) s, standing in water (treading) (376.66%) s, sliding on belly (75.52%)m, and crawling on belly(284.49%) m). finally, the results indicated that there were statistically significant differences in the post test of all studiedswimming skills between the experimental and control groups in favor of the experimental group.

The researcher recommends several recommendations, where the most important is the necessity of using tools and aids in teaching swimming skills at universities and schools that have swimming pools in Palestine. In addition to Focus onfemale student's categorythroughout learning programs on female student's category.

