

أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات
السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

وفاء عصام كامل سعدي

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. جمال شاكر

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

2017

أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات
السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

وفاء عصام كامل سعدي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2017/9/19، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- | | | |
|-------|-------------------|-----------------------|
| | / مشرفاً ورئيساً | 1 أ. د. عماد عبد الحق |
| | / مشرفاً ثانياً | 2 د. جمال محمود شاكر |
| | / ممتحناً خارجياً | 3 د. بهجت أبو طامع |
| | / ممتحناً داخلياً | 4 د. رأفت الطيبي |

الإهداء

إلى من علمني النجاح والصبر

إلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها

إلى من علمتني وعانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه

إلى الشموع التي تحترق لتضيء للآخرين دروبهم أهلي الأعزاء والدي والدتي إخوتي

إلى معلمتي ومديرتي رحمها الله

وعندما تكسوني الهموم أسبح في بحر حنانها ليخفف من آلامي أُمي وصديقتي الغالية

(صمود نزال)

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، بأصدق المشاعر وبأشدّ الكلمات الطيبة النابعة من قلب وفيّ، أقدم شكري وامتناني لمن كان و سبب في استمرار واستكمال مسيرتي التعليمية ومن وقفوا معي بأشدّ الظروف ومن حفزوني على المثابرة والاستمرار وعدم اليأس، أقدم لكم أجمل عبارات الشكر والامتنان من قلب فاض بالاحترام والتقدير من أيّ أبواب الثناء سندخل وبأيّ أبيات القصيد نعبر، وفي كلّ لمسة من جودكم وأكفكم للمكرّمات أسطر.

أمي الحبيبة تحية أبعثها إليك يا هبة الرحمن، يا مَنْ جهدت وضحيّت لأجلي، تحملت الآلام حتى أشفى، وكنمت الآلام حتى أسعد، ورقت عظامك حتى أقوى، فكلّ التحية والتقدير لك يا أغلى من في الوجود، يا منبع العطاء والجود. أبي الحنون كل الاحترام والتقدير لأجلك يا منبع العطاء، يا مكافحاً لأجلنا، ويا مناضلاً لإسعادنا، كابدت مشاق الحياة كي تخدمنا، وذقت ألوان الشقاء كي تربينا، فزرعت البذور أنت تجني الثمار، جيلاً طيباً فيه الخير والعطاء بإذن الله، فكل الفخر لي أنك أبي.

أستاذتي الكرام في (جامعة النجاح الوطنية، جامعة فلسطين التقنية خضوري) لكم مني تحية الاحترام والتبجيل، اخص بالذكر الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق، والدكتور جمال شاكر، وكما أتفضل بالشكر لمن علمني في جامعة فلسطين التقنية خضوري. وأقول لكم يا من صنعتم لي المجد، بفضلكم فهمت معنى الحياة، استقيت منكم العلوم والمعارف والتجارب لأقف في هذه الدنيا كالأسد في عرينه، عزيزاً كريماً، لا ينخدع بالمظاهر والقشور، بل يبحث دوماً عن الجوهر، بفضلكم احتويت الكثير وتزودت بالكثير من بحور العلم.

الباحثة

الإقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة

الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي
أو بحثي لدى أية 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 الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	تساؤلات الدراسة
5	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
7	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8	أولاً: الإطار النظري
22	ثانياً: الدراسات السابقة
33	ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة
36	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
37	منهج الدراسة

37	مجتمع الدراسة
37	عينة الدراسة
38	أداة الدراسة
40	متغيرات الدراسة
40	المعالجات الإحصائية
41	الفصل الرابع: عرض الدراسة
42	عرض النتائج
42	النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة
59	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
60	مناقشة النتائج
66	الاستنتاجات
67	التوصيات
68	قائمة المصادر والمراجع
71	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
37	خصائص عينة الدراسة تبعا إلى متغيرات الطول والوزن والعمر	1
39	معاملات الثبات للمهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.	2
43	نتائج اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace) لأثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة.	3
44	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة طفو القنديل.	4
45	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة طفو القنديل.	5
46	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الطفو الممتد على البطن.	6
47	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الطفو الممتد على البطن.	7
48	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الانزلاق على البطن.	8
49	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الانزلاق على البطن.	9
50	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة ضربات الرجلين على البطن.	10
51	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة ضربات الرجلين على البطن.	11
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر.	12
53	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر.	13

54	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الانزلاق على الظهر.	14
55	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الانزلاق على الظهر.	15
56	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة ضربات الرجلين على الظهر.	16
57	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة ضربات الرجلين على الظهر.	17

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
46	أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم مهارة طفو القنديل لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.	1
48	أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم مهارة الطفو الممتد على البطن لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.	2
50	أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم مهارة الانزلاق على البطن لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.	3
52	أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم مهارة ضربات الرجلين على البطن لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.	4
54	أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم مهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.	5
56	أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم مهارة الانزلاق على الظهر لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.	6
58	أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم مهارة ضربات الرجلين على الظهر لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.	7

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
72	البرنامج التعليمي المقترح في الدراسة	1
90	أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم	2
91	بطارية الاختبار لقياس مستوى تعلم المهارات	3

أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

وفاء عصام كامل سعدي

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. جمال شاكر

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، حيث أجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (15) طالبة، حيث طبق عليهن برنامج تعليمي مقترح لمدة (10) أسابيع، وتم إجراء قياسات مهارية للطالبات خلال فترة تطبيق البرنامج كل أسبوعين (5 قياسات)، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures Anova)، وذلك من خلال إجراء اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace) وتم استخدام اختبار بنفيروني (Bonferroni) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية.

وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في جميع القياسات بين القياس الأخير (الخامس) والقياسات الأخرى لصالح القياس الأخير، أي أن البرنامج التعليمي المستخدم كان له الأثر الإيجابي في تحسين الأداء المهاري على متغيرات (طفو القنديل، الطفو الأفقي الممتد على البطن، الانزلاق على البطن، ضربات الرجلين على البطن، الطفو الأفقي الممتد على الظهر، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين على الظهر) حيث وصلت النسبة المئوية للتغير إلى (213.13%، 625%، 681%، 1069.51%، 281.20%، 731.50%، 1046.5%) على التوالي.

وقد أوصت الباحثة بعدة توصيات منها استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح عند تعليم سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر للمبتدئات في تعلم السباحة.

الفصل الأول

مقدمة الرسالة وأهميتها

- مقدمة الدراسة وأهميتها
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤل الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

مقدمة الدراسة وأهميتها:

يشهد العالم تطورا كبيرا في كافة مجالات الحياة المختلفة والمتنوعة، ويعد المجال الرياضي من المجالات التي تطورت بشكل كبير، حيث يساهم هذا التطور بتحقيق الإنجازات الكبيرة لمختلف الفعاليات الرياضية، وهذه الانجازات لم تأت من فراغ أو وليد الصدفة، وإنما تحدث بفعل قدرة الباحثين والمتخصصين في المجال الأكاديمي والتطبيق على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم في هذه الفعاليات وخاصة في عالم السباحة وتعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات، ومنها عملية تعلم السباحة (الطائي، 2012).

تحتل رياضة السباحة أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى، والتي تظهر مقدار التقدم الكبير في السنوات الأخيرة حيث يتولى تحطيم الأرقام القياسية عاما بعد عام. ولقد اتفق العلماء والأطباء والقادة والرياضيون على أن السباحة تعتبر رياضة الرياضات وتعود، هذه الكلمة المرموقة للقيم العالية المتعددة بدنيا ونفسيا واجتماعيا على ممارستها، إلى جانب المميزات الكبيرة في السباحة فإنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الاولمبية والعالمية. ولقد أصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم اهتماما كبيرا بمحو أمية السباحة، فتعلم السباحة أصبح ضرورة ملحة، فهي تحقق جوانب هامة للفرد على الصعيد (البدني، والاجتماعي، والنفسي، والعقلي). ومن هنا تضع المؤسسات التربوية والتعليمية والنوادي المؤسسات جميع إمكاناتها لتعليم السباحة للنشء (زكي وآخرون، 2002).

تمارس السباحة وغيرها من الألعاب المائية الأخرى في مياه الأنهار والبحيرات والبحار وفي المسابح المكشوفة أو المغلقة للمتعة أو الاستجمام أو للنشاط البدني الخاص، أو من اجل التدريب والمنافسة في البطولات ويدخل ضمن الألعاب المائية السباحة بأنواعها المختلفة والغطس وكرة الماء والغوص، والإنقاذ، لأنها الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم (الحشوش، 2012).

وورد عن الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله " 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، فنعم الغلام) " (أبو طامع، 2008).

ويشير حسن وحسن (2006) أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات، ومن أهم الرياضات الشعبية التي يمارسها معظم شعوب العالم ذكورا وإناثا، وفي مختلف الأعمار، وتحدد أهميتها بالنقاط الآتية:

- تساعد السباحة على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم.
- تساعد السباحة على رفع درجة كفاءة القلب، وتنشط الدورة الدموية.
- تساعد السباحة على توسع عضلات الصدر وتقويتها، و اتساع الرئتين.
- زيادة الهيموجلوبين بالدم.
- تؤثر السباحة ايجابيا في عضلات البطن، مع أعضائها الداخلية (الكبد و الطحال) وتؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.
- تعمل على زيادة التوافق العضلي العصبي.
- تنشيط العملية الشهيقي والذفير، وتجهيز الأعضاء الداخلية بالأوكسجين.

وترى الباحثة بعد الاطلاع على العديد من الدراسات ومن خلال البحث والدراسة تبين لدى الباحثة بأن القليلون من الباحثين الذين تطرقوا لدراسة مهارات السباحة الأساسية للطلبات من خارج تخصص التربية الرياضية ، وملاحظة الباحثة أثرها على منحنى التغيير لتعرف على مدى الارتفاع والانخفاض في هذا المنحنى و استجابة الطالبات لهذا البرنامج التعليمي ومدى أهميته لتعلم المهارات الأساسية للسباحة ومن هنا أدركت الباحثة ضرورة إجراء هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة:

تلعب السباحة دور مهم في المنهاج في كليات وأقسام التربية الرياضية واعتمادها كمساق حر لطلبة الجامعة في (جامعة النجاح الوطنية) والاهتمام الشديد لدى الطالبات في التسجيل هذه المساق الحر والراحة في تعلم السباحة في المسبح بمياه آمنه ويتوفر فيه عوامل الأمن والسلامة من نظافة المياه وشروط الخاصة باللباس السباحة المتخصص وكونه مسبح مغلق ومجهز بإمكانات حديثة من تدفئة المياه شتاء وتبريدها صيفا.

كون الباحثة طالبة تخصص التربية الرياضية و من خلال ممارسة مهنة السباحة وعملي مدربة ومنقذة في المسابح العامة والخاصة، وخبرت الباحثة التي قادتها لملاحظة إن هناك ضعف في مستوى أداء المهارات الأساسية عند ممارسات السباحة بشكل عام مما دفعها إلى إجراء مثل هذه الدراسة، نظرا لقلة انتشار أعداد المسابح في الجامعات الفلسطينية والمدارس والمسابح الخاصة في الأماكن الترفيهية، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (أبو طامع، 2006) أن الصعوبات المتعلقة بمجال الإمكانيات والمتمثلة بقلّة المسابح سواء المكشوفة أو المغلقة كانت من أكبر العوائق التي تواجه الطلبة في مسابقات السباحة.

فقررت الباحثة أن تجري الدراسة على هذه العينة من الطالبات و تتبع مدى التغيير الحاصل في تعلم الطالبات المهارات الأساسية لمساق السباحة بغرض الكشف عن مشكلات التي تواجه الطالبات في تعلم هذه المهارات وإتقانها لما لها من تأثير على تعلم باقي المهارات الأساسية في السباحة، وكذلك إعطاء فرصة كبيرة في تعلم الطالبات التخصصات المختلفة للسباحة وممارستها من منطلق أن هذه المهارات تشكل الركيزة الأساسية التي تنطلق منها هذا المساق لتقدم مستويات الطالبات وزيادة رغبتهم في تعلم المزيد حول رياضة السباحة وممارستها كرياضة ترفيهية وعلاجية واستمتاع في قضاء أوقات الفراغ، ومن خلال إطلاعي على العديد من الدراسات المتصلة بالموضوع وجدت أن غالبية هذه الدراسات اقتصرت على الطالبات المتخصصات في التربية الرياضية. ومن هذا المنطلق جاءت فكرة وضع برنامج تعليمي مقترح يتضمن تمرينات مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات الطالبات من مختلف التخصصات،

وتطبيقه باستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة لمساعدتهم على تعلم السباحة. ورأت الباحثة أنه لا بد من التركيز على إعطاء أساسيات السباحة لجميع الطالبات قبل البدء بتعلم أنواع السباحات الأخرى المطلوبة.

ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثة والتي تم إيجازها بالتساؤل: ما أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

سؤال الدراسة:

سعت الدراسة الحالية الإجابة على التساؤل الآتي :

- ما أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية ؟

حدود الدراسة:

التزمت الباحثة بالحدود الآتية:

- **الحد البشري:** قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة على طالبات مساق السباحة الاختياري بجامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (15) طالبة.
- **الحد المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة في مسيح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية - نابلس.

- **الحد الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الفترة ما بين (2017/1/15) لغاية (2017/4/20)
الفصل الثاني من العام الأكاديمي (2016-2017).

مصطلحات الدراسة:

السباحة : هي احد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا. (أبو عيد، 2014).

السباحة: هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين (رباعيه، 2013).

التعريف الإجرائي: هي احد أنواع الرياضات التنافسية والترفيهية والبدنية والعلاجية التي يمارسها الأفراد بغرض قضاء وقت الفراغ والاستمتاع بممارسته من خلال مجموعه من الحركات المنسقة والمنظمة وفق أسس علمية سليمة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري.

ثانياً: الدراسات السابقة.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة.

أولاً: الإطار النظري

تعد رياضة السباحة احد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي لتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا، والسباحة ليست حكرا على الأسوياء فقط بل من الممكن ممارستها من قبل ذوي الإعاقات المختلفة حتى ينالوا من فوائدها الجمة حيث أن السباحة استخدمت كوظيفة علاجية منذ زمن بعيد، وتتزايد أهميتها يوما بعد حتى أصبح برنامج السباحة جزءا هاما من برنامج العلاج لكثير من حالات الأفراد المعاقين، ذلك لان المعوق يكون في الماء لديه القدرة اكبر على العمل، و تعتبر من الرياضات المائية من الأنشطة التي تمارس من خلال البيئة المائية والتي تعتمد على الوسط المائي اعتمادا كبيرا سواء كانت تمارس تحت سطح الماء أو على سطحه، ومثال على ذلك رياضة كرة الماء، الغوص، الغطس، السباحة، القوارب الشراعية، السباحة 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. السباحة لها مجالات عدة ومنها (السباحة الترويحية، والسباحة التنافسية، والإيقاعية، والأفراد المعاقين، والسباحة العلاجية، والسباحة التعليمية) (أبو عيد، 2014).

وتعتبر السباحة هي احدي الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين ذكورا وإناثا وفي مختلف الأعمار، وان 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 (العايش، 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 الحرارة 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 خطورة 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:

السباحة التعليمية:

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

السباحة الترويحية:

يمارس هذا النوع من 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 بناء محبب إلى النفس. (زكي وآخرون، 2002).

السباحة العلاجية:

يرى بدر (2006) أنه نظراً للعديد من الخواص التي يتمتع بها الوسط المائي سواءً على الجانب الفسيولوجي أو النفسي أو الوظيفي فإن التمرينات المائية من أهم برامج العلاج لبعض التشوهات القوامية والتأهيل بعد العمليات الجراحية خاصة 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.

سباحة المعاقين:

إن اكتساب المعاقين بمرور الوقت اهتماما خاص باعتبار أن الإعاقة من المآسي الإنسانية ولها تأثير على النمو العام للفرد في النواحي الحركية والنفسية والاجتماعية وقد استخدمت السباحة كوسيلة لمعالجة 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) أنه تم استخدام 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 (1975) أن "المعوق هو الشخص الذي أصبح غير قادر على الاعتماد على نفسه في مزاوله عمله أو القيام بعمل آخر والاستقرار فيه أو نقصت قدرته على ذلك نتيجة لقصور عضوي أو عقلي أو حسي نتيجة عجز خلقي منذ الولادة".

السباحة الإيقاعية:

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

السباحة التنافسية:

يرى علي (2000) أن السباحة التنافسية هي بعكس السباحة الترويحية حيث يفرض على الفرد الوقت والطريقة التي ستمارس بها السباحة وذلك وفق قوانين محددة تم اعتمادها مثل

الاتحادات المعنية 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:

1. الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر 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 تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلات القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم (Cothran،2000).

2. الفوائد النفسية والترويحية:

السباحة رياضة ترويحية، فممارستها بعد عناء عقلي أو عضلي يدخل السعادة إلى النفس، وتثير المرح والسرور. وكما تلعب السباحة دورا بارزا في علاج الكثير من الحالات النفسية، وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية 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).

3. 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 وأحيانا في أحواض خاصة أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (Moran،2011).

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

4. الفوائد والاجتماعية:

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 فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين (جعفر، 2006).

5. 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 (Joyce، 2006)

بعض الجوانب التي يجب على المدرس مراعاتها عند تعلم السباحة:

1. السن ومدى إمكانية التعلم:

المسؤولية الأولى تقع على عاتقنا في مجتمعنا 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، الجهاز العصبي، ويجب عدم ممارسة السباحة إلا بعد إجراء هذه الفحوصات الطبية وثبات خلو الجسم من الأمراض للمتعلمين من اجل ممارسة نشاط السباحة. (راتب. زكي، 1992).

3. الخبرات السابقة:

تعلم مهارات القواعد الأساسية للسباحة تساعد على سرعه التعلم. و تعتبر الخبرات السابقة لدى المتعلم سواء كانت ايجابية أو سلبية لها تأثير كبير في عملية التعلم السباحة يجب على المعلم قبل تعليم المهارات التأكد من إزالة ما لدى المتعلم من خبرات سلبية سابقة مثل الخوف من الماء كنتيجة تعرض للغرق أو مشاهدة احد 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 التعليمي:

يجب أن تتوفر جميع الأدوات والإمكانات 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، ويعرف الدافع بأنه هو الطاقة الكامنة في الكائن الحي والذي يدفعه لان يسلك سلوكا 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 التعلم بعض المهارات وإظهارها أمام الآخرين، الاستمتاع بوقت الفراغ، الدخول في التكوين التنافسي (ذياب، 2010).

الأسس العلمية التي يبنى عليها السباحة:

1. أساس التحليل البيوميكانيكي (حركة جسم الإنسان في الوسط المائع):

يعتبر كلا من الماء والهواء وسط مائع والذي يبذل قوى على حركة الأجسام خلالها. بعض هذه القوى يندرج 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، السوائل، الموائع لها نفس السلوك الميكانيكي).

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

2. الأسس والعوامل الفسيولوجية الوظيفية:

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب، كما تشترك في السباحة

مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات أثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة. والجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط 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 عدد السرعات الحرارية المبذولة في السباحة نظرا لأن جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به (أكلي، 2012).

3. الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف، وتمكن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفس جسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة، تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع، لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته، وأن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات. فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباحة وتعدد جوانب التدريب، وهدفه، وشعوره (عبيدات، 2006).

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

وترى الباحثة أن تعلم الأساسيات السباحة هي الطريق الرئيسي لتعلم أنواع السباحات المختلفة، تحتاج إلى وقت وجهد طويل نسبيا لتعلم هذه الأساسيات مثل تجاوز حالة الخوف من الماء (الإحساس في الماء)، وتعلم مهارة الطفو بأنواعه المختلفة فضلا عن بعض مهاراتها مثل، الوقوف بالماء العميق، والزحف بأنواعه، وقد تكون صعوبة التعلم على الرغم من إتقان السباحة قبلها بصورة جيدة، لما تحتاجه من ثقة بالنفس، وشجاعة وقوة إرادة، فضلا عن بقية أقسامها الأخرى.

المهارات الأساسية لتعليم السباحة:

هنالك مجموعة من المبادئ والأسس التي يبنى عليها البرنامج التعليمي في السباحة والتي من شأنها زيادة الرغبة في تعلم السباحة وسرعة استجابتهم 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 ليشعروا بالأمان والثقة من خلال الدرس، هنالك مجموعة من التمارين التي تساعد على إزالة عامل الخوف وزيادة الثقة الفرد بالماء وتعوده عليه 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 ايجابي، 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 الأمثلة (الهرب، التردد، الجمود، فقدان 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 الأداء 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 المطلوب أدائها وكيفية توجيهها، مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناءً على 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 مجموعه من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي تهدف إليه وهو قطع السباح لمسافة السباق أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الآتي كما وضعها (البيك، حلمي، 1998):

- وضع الجسم

- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام

- الاسترخاء

- الاتزان

- الإيقاع 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.

التحليل الفني لطرق السباحة:

1. سباحة الزحف على البطن كما ورد في محمود (1998):

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.

• الذراعين:

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا، ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة (30-40) درجة، بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة " مط " أفضل من كلمة انزلاق لأن حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع. وتهدف الحركة الرجعية وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجعية إحداها بالمرفق العالي والأخرى برجعة اليد.

• الرجوع بالمرفق العالي:

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولا من سطح الماء ثم لأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداد للشدة الثانية.

• الرجوع بمرجحة اليد:

يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أنهت حركتها تحت الماء.

• ضربات الرجلين:

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي وأيضا في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى ولأسفل بحركة الكرابجيه من القدمين بمسافة بين (60-50) سم عند لاعبي المستويات العالية في حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح.

• التوافق بين الذراعين والرجلين:

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي (6) ضربات و (4) ضربات وضريتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويل يقل عدد ضربات الرجلين.

• التنفس :

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب، لكن خلال السباق يكون منتظم.

2. سباحة الظهر كما ورد في آكلي (2012):

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقياً مائلاً بدرجة قليلة للأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، وتكن الرأس في الماء حتى الأذنين والوجه فقط خارج الماء.

• ضربات الذراعين:

تدخل اليد الماء أمام الرأس وفي نقطة تقع أمام الكتف ويبدأ الدخول بالإصبع الصغير أولاً والكف مواجه للخارج لتقليل المقاومة، كما يجب ان يكون الذراع مفروداً.

يدور الكف لأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام وللأسفل وللخارج يبدأ المرفق في الانثناء لإعطاء القوة الدافعة ولا يجب أن يثنى المرفق أكثر من زاوية (90) وتدفع اليد الماء للأمام وللأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماماً أسفل الفخذ.

تتم الحركة الرجعية برفع اليد من الماء بدرجة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للداخل لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها لأعلى والأمام ثم للأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعداداً لدخول الماء والشدة التالية.

• ضربات الرجلين:

تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة انثناء مفصل الركبة في حركة الرجل لأعلى، بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها لأسفل، بينما تكون في سباحة الزحف على البطن من (35) إلى (40) سم، وتكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين (45) إلى (60) سم و ذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر، ومعظم سباحي الظهر يعتمدون على (6) ضربات للرجلين مع دورة بالذراعين أكثر

من ضربتين أو (4) ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كقوة دافعة غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إنهاء سباقات (200) متر توفيراً للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما طالت مسافة السباق.

• التنفس:

يفضل تنظيم التنفس الشهيق والزفير مع حركة إحدى الذراعين، ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول ذراع الماء وبداية مسك الكف للماء، ويتم الزفير مع بداية حركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، تتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الأنف معاً.

من خلال اطلاع الباحثة على الأدب التربوي وفقت بإيجاد دراسات تناولت مثل هذا الموضوع لكن باختلاف الفئة المستهدفة من الإناث أي غير المتخصصات في التربية الرياضية مثل دراسة (حمادنة، 2013)، ومما سبق جاءت فكرة وضع برنامج تعليمي مقترح يتضمن تماريناً نخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات الإناث، وتطبيقه باستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة والاستعانة بوسائل تعليمية لمساعدتهم على تعلم مهارات السباحة وتطوير المهارات الاجتماعية والتخلص من المخاوف المرتبطة بالماء.

ثانياً: الدراسات السابقة:

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

(دراسة ابو طامع، بهجت. (2016، أ)).

" نمذجة تعليم السباحة الحرة باستخدام حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين لطلبة تخصص التربية الرياضية "هدفت الدراسة إلى المقارنة بين تعليم السباحة الحرة باستخدام نموذج حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصديه قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرة، قسمت 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 ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، زمن كل وحدة تعليمية ستون دقيقة. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة: اختبار (ضربات الرجلين لمسافة 25 متر) واختبار (حركات الذراعين لمسافة 25 متر) واختبار (السباحة الحرة لمسافة 25 متر) إلى وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت السباحة الحرة بنموذج ضربات الرجلين. وأوصى الباحث بضرورة البدء بتعليم ضربات الرجلين أولاً عند تعليم السباحة الحرة ثم تعليم حركات الذراعين ثانياً.

(دراسة ابو طامع، بهجت. (2016، ب)).

"انتقال أثر التعلم للسباحة الحرة على تعلم سباحة الظهر لطلبة تخصص التربية الرياضية "هدفت الدراسة إلى معرفة انتقال أثر التعلم للسباحة الحرة على تعلم سباحة الظهر لطلبة تخصص التربية الرياضية. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصديه قوامها (16) طالباً، ممن ليس لديهم خبرة 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 ولمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث 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 دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت السباحة الحرة ثم سباحة الظهر (حرة + ظهر). وأوصى الباحث عند تعليم سباحة الظهر على ضرورة البدء في تعلم السباحة الحرة أولاً ثم تعليم سباحة الظهر.

دراسة حمادنه (2016)).

هدفت إلى التعرف أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على الظهر والبطن ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية". استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك للائمته لفرضيات الدراسة، وتكونت عينة ومجتمع الدراسة من (40) طالبة مقسمة 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 واستغرقت الوحدة التعليمية (60) دقيقة بواقع (24) وحدة تعليمية. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن البرنامج التعليمي المقترح له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية وله أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة.

دراسة أبو سلامه (2016)).

قام بدراسة "أثر برنامج تدريبي باستخدام بعض الأدوات المساعدة على تحسين الأداء في السباحة الحرة وسباحة الظهر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية". حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (20) طالبا، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، إحداهما خضعت للبرنامج التدريبي باستخدام الأدوات، والأخرى خضعت للبرنامج التدريبي دون استخدام الأدوات، حيث تكونت كل مجموعة من (10) طلاب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين التجريبيتين، نظراً

لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها. وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد مجموعة التدريب باستخدام الأدوات، ولصالح القياس البعدي، فيما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبتين ، وقد أوصى الباحث بضرورة استخدام بعض الأدوات المساعدة في تحسين الأداء في مهارات السباحة.

(دراسة الأغبر (2016)).

هدفت التعرف إلى 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 اختيرت بالطريقة العمدية من طلاب تخصص التربية الرياضية المسجلين بالفصل الدراسي الثاني في مساق سباحة (2) للعام الأكاديمي (2015/2016)، وبلغ عدد أفراد العينة (24) طالباً حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية وقوامها (12) طالباً والمجموعة الضابطة وقوامها (12) طالباً، و تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، و أظهرت نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد 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 أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث يوصي الباحث بعدة توصيات أهمها إعطاء القوة العضلية في الذراعين أهمية كبيرة أثناء وضع البرنامج التدريبي بجميع مراحل الموسم الرياضي لتأثيرها المباشر في رفع مستوى الانجاز وتحقيق الأرقام القياسية، وكذلك عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بطلاب تخصص التربية الرياضية في الجامعات وللاعببي منتخبات السباحة.

(دراسة ابو طامع، بهجت. (2015، أ)).

" أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية " هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصديه قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في سباحة الصدر، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين، تجريبية تعلمت باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر، وضابطة تعلمت بالطريقة الاعتيادية، ولمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، زمن كل وحدة تعليمية ستون دقيقة. دلت نتائج الاختبارات الحركية المستخدمة في الدراسة للوقوف على مستوى التقدم المهاري: اختبار (ضربات الرجلين لسباحة الصدر مسافة 25 متر) واختبار (حركات الذراعين لسباحة الصدر مسافة 25 متر) واختبار (سباحة الصدر لمسافة 25 متر) إلى وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الأداء المهاري بين أفراد 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

(دراسة ابو طامع، بهجت. (2015، ب)).

قام أبو طامع بدراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة على تعلم السباحة الحرة لطلبة نخصص التربية الرياضية. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصديه قوامها(16) طالباً، ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرة، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين أحدهما ضابطة تعلمت بدون استخدام أدوات مساعدة، وأخرى تجريبية تعلمت باستخدام أدوات فنية مساعدة لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً. دلت النتائج اختبار (حركات الذراعين لمسافة 25 متر) واختبار (السباحة الحرة مسافة 25 متر) وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة

التجريبية، ودلت نتائج اختبار (ضربات الرجلين لمسافة 25 متر) عدم وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي. وأوصى الباحث باستخدام الأدوات الفنية المساعدة عند تعليم سباحة الزحف على البطن (الحرّة).

دراسة (Abu Tame, Bahjat. (2015)

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير استخدام التمارين التوافقية المساعدة المقترحة على تعلم واكتساب التوافق الحركي (الربط الحركي) الخاص بأداء حركات السباحة الحرّة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (16) طالباً، ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرّة، قسمت العينة الى 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 أسبوعياً بواقع (60) دقيقة لكل وحدة تعليمية. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة، اختبار (السباحة الحرّة لمسافة 25 متراً) واختبار (المسافة المقطوعة لسباحة 25 متر حرّة لكل ثانية)، واختبار (تقييم التوافق الحركي لأداء السباحة الحرّة لمسافة 25 متراً) 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 الحرّة للمبتدئين والتركيز عليها في جزئي الإحماء والرئيسي من الوحدة التعليمية.

دراسة آي (2014).

هدفت التعرف إلى أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية . استخدمت الباحثة قائمة القلق الخاص والخوف من الماء ، كما استخدمت استمارة تقييم سباحة الزحف على الظهر المصممة من قبل الباحثة وذلك لملائمتها وطبيعة البحث. وشملت عينه البحث على (30) طالبا من كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين ، وكان عدد أفراد العينة التجريبية الأولى

مكونه من (15) طالبا خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج ، وقد كانت المدة الزمنية للبرنامج التعليمي (6) أسابيع، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية، في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم والرأس والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بالأسلوب المتدرج ، بينما لم تظهر نتائج الدراسة في القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في مهارات (حركات الذراعين وضربات الرجلين) وفي مستوى الخوف من الماء والدرجة النهائية، و أوصت الباحثة باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج عند تعليم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين الذين يعانون الخوف من الماء.

(دراسة ماتوس وآخرون (MATOS, etal, 2013)).

حول استخدام مجاذيف اليدين والزعانف في سباحة الكرول والتغيرات الفسيولوجية والكينماتيكية الناتجة عنها. وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر مجاذيف اليدين والزعانف على متغيرات الفسيولوجية والكينماتيكية في السباحة الحرة. ولتحسين ذلك تكونت عينة الدراسة من (18) ناشئا في السباحة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام مجاذيف اليدين يغير من معدل مسافة الضربات، والمدة الزمنية لمراحل الضربات، وسرعة السباحة والتوافق في الضربات، أما الزعانف فتعمل على تغيير سرعة السباحة، ونعدل الضربات، وتردد الضربات وعمقها، والطاقة المفقودة. كما أضاف أن استخدام الأدوات المساعدة في تدريب السباحة كالمجاذيف باليدين والزعانف تساعد في تحسن الأداء في السباحة، والتي بدورها تؤثر على المتغيرات الفسيولوجية و الكينماتيكية للسباحين في السباحة الحرة.

(دراسة أبو طامع (2013)).

هدفت التعرف إلى معرفة الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعه فلسطين التقنية - خضري . تكونت عينه الدراسة من (47) طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية في جامعه فلسطين التقنية - خضوري ، حيث تم اختيار

العينة بالطريقة القصدية، هدفت الدراسة التعرف على الاتجاه نحو تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري، والبحث في العلاقة بين اتجاهات الطلبة والتحصيل الدراسي في المساق، وبيان اثر الجنس في هذه الاتجاهات ولتحقيق ذلك استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات، وقد أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى أن اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة كانت ايجابية بمتوسط حسابي بلغ (4,37) ، وأشارت أيضا إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب نحو تعلم السباحة وتحصيلهم الدراسي في المساق، وبين اتجاهات الطالبات وتحصيلهن الدراسي، إضافة إلى عدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة تعزى لمتغير الجنس، وأوصت الدراسة باستثمار وتعزيز اتجاهات الطلبة نحو تعلم السباحة من أجل تطوير أدائهم المهاري وتحسين تحصيلهم الدراسي في مساقات السباحة .

(دراسة أبو الطيب، وحسين (2012)).

" أثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات". استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (36) طفلا وتم تقسيم المتعلمين إلى مجموعتين، الأولى مجموعته تجريبية (18) طفلا استخدمت أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه والثانية مجموعته ضابطة (18) طفلا استخدمت أسلوب التدريس التقليدي. تم تدريس المجموعة باستخدام الأسلوب التدريسي الخاص بها وبواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع الواحد بزمان (60) دقيقة في الوحدة التدريسية الواحدة ولمدة (6) أسابيع، ولجمع البيانات تم استخدام بعض اختبارات السباحة ومقياس التفكير الابتكاري لمنسي (1996). وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه ساهم في تحسين التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات بالمقارنة مع الأسلوب التقليدي وبلغت أعلى نسبة مئوية للتحسن في اختبار السباحة الكلايه (1,93%) وأوصى الباحثان باستخدام التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه لتحسين التفكير الابتكاري والمهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة للأطفال.

دراسة عرابي ودبابسة (2011)).

"أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حده الألم عند مرضى أسفل الظهر". أجريت هذه الدراسة على مجموعه من المرضى المصابين بالآلام أسفل الظهر وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكان عددهم (10) أفراد من الذكور تراوحت أعمارهم بين (28-64) سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعه واحده، حيث تم تقييم المرضى قبل تطبيق البرنامج وبعده واشتمل التقييم على قياس درجة الألم ومرونة العمود الفقري للأمام وقوة عضلات الظهر والتوازن الثابت. وقد تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الألم ولصالح القياس البعدي ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الأخرى. واستنتج الباحثان أن البرنامج التعليمي المقترح قد عمل على التخفيف من حده الألم أسفل الظهر بالإضافة إلى انه قد عمل على تحسين مرونة العمود الفقري للأمام وقوة عضلات الظهر والتوازن الثابت نسبياً. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان باستخدام برامج السباحة التعليمية المقننة والموجهة لتقوية عضلات الظهر والبطن والرجلين للوقاية من آلام أسفل الظهر.

دراسة كماكانان وآخرون (Kamalakkannan , eal, 2010)).

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير التدريب في الوسط المائي باستخدام مقاومات أو بدون استخدام مقاومات على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة من لاعبي كرة الطائرة في دولة الهند. وقد اشتملت متغيرات الدراسة على (زمن حبس النفس، ونبض الراحة)، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم اختيار عينة بالطريقة العشوائية قوامها (60) لاعباً كرة طائرة تراوحت أعمارهم بين (18-20) سنة، وقد قام الباحث بتقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات، الأولى : مجموعة ضابطة لم تخضع لأي تدريب، والثانية مجموعة تجريبية تدرت بالوسط المائي بدون استخدام أوزان أو مقاومات، والثالثة مجموعة تجريبية تدرت بالوسط المائي باستخدام أوزان ومقاومات. وقد خضت المجموعتان التجريبيتان إلى برنامج تدريبي مدته (12) أسبوعاً وبواقع (3) مرات أسبوعياً، وبوحدة تدريبية واحدة في اليوم، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام (ANCOVA)، واختبار شيفيه

البعدي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في المتغيرات الفسيولوجية في المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة ولصالح التجريبتين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعة التي استخدمت الأوزان في تدريبات الوسط المائي.

(دراسة أحمد (2010)).

"أثر برنامج تعليمي باستخدام تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، على الرسوم المتحركة". استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة واجري البحث على عينه قوامها (28) طفلاً. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، المجموعة التجريبية قوامها (14) طفلاً والتي اتبعت البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الرسوم المتحركة لتعلم سباحة الزحف على البطن، والمجموعة الضابطة قوامها (14) طفلاً والتي اتبعت البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الأوامر لتعلم سباحة الزحف على البطن ، واستنتجت الباحثة إن استخدام الرسوم المتحركة الذي ينظم المادة التعليمية ويعبر عنها بطريقة متنوعة قد ساعد محتوى البرنامج التعليمي الأطفال المبتدئين على التعلم الجيد ، وأوصت الباحثة الاهتمام بأسلوب الرسوم المتحركة في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة على عينات من مراحل تعليمية وسنية مختلفة.

(دراسة أبو طامع، بهجت. (2007)).

هدفت إلى معرفة أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب التربية الرياضية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصديه قوامها (24) طالباً، ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة. قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين أحدهما ضابطة تعلمت بالطريقة التقليدية، وأخرى تجريبية تعلمت باستخدام أدوات الطفو المساعدة ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً. دلت النتائج الاختبارية المهارية المستخدمة في الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. وقد أوصى الباحث باستخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم مهارات وأنواع السباحة.

(دراسة شاكر (2007)).

في دراسته والتي هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مائي مقترح باستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي لإحدى صوره لللائمة لأهداف الدراسة وتم اختيار عينة الدراسة من طلبة جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (4) طالبا تم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين بشكل عشوائي حيث كانت المجموعة الأولى تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما (20) طالبا وتم إجراء اختبارات قبلية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة تتم تنفيذ البرنامج خلال (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل أسبوع، من الحد الأقصى لنبضات القلب لدى أفراد المجموعة التجريبية، بينما الضابطة استمرت في نشاطها المعتاد وأوصى الباحث بضرورة استخدام أدوات مساعده في الوسط المائي وذلك لأهميتها في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لاسيما عنصر المرونة الذي يعد هاما لكبار السن.

(دراسة كنيدي وآخرين (Kindi, etal, 2007)).

وهي دراسة هدفت التعرف إلى اثر كل من الجري بالماء العميق والمشي على الأرض والمشي في الماء على مرونة وقوة العضلات الباسطة والقابضة لمفصل الحوض، و لتحقيق أهداف الدراسة وزعت العينة التي كان قوامها (27) مشاركاً على ثلاث مجموعات تجريبية، الأولى للجري في الماء العميق قوامها (9) مشاركين والثانية قوامها (9) مشاركين للمشي بالماء، والثالثة قوامها (9) مشاركين للمشي على الأرض، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي لمجموعة الجري بالماء العميق، وقد أوصت الدراسة انه لأهمية زيادة مرونة وقوة مفصل الحوض يفضل استخدام طريقة تدريب الجري في الماء العميق.

(دراسة الصميدعي (2006)).

"أثر استخدام أداة طفو مساعده في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين" استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث، اختيرت عينه البحث بالطريقة العمدية لإحدى الدورات التعليمية الصيفية في

المسيح المغلق في كلية التربية الرياضية - جامعه الموصل، وبلغ عددهم (19) متعلما مبتدئا من أصل (32) متعلم وبعمر (10-13) سنة بعد استبعاد (13) متعلم من الممارسين للسباحة فضلا عن عينه الثبات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وواقع (10) متعلمين والأخرى ضابطة بواقع (9) متعلمين وأظهرت النتائج أن الأداة المساعدة (الطوافة) فاعلية في إزالة عامل الخوف والسرعة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين. وقد أوصى الباحث على استخدام الأدوات المساعدة في المراحل الأولى لتعلم السباحة للمبتدئين، وزيادة الاهتمام بالجانب النفسي للمتعلمين المبتدئين بالسباحة، ولا سيما بما يتعلق بالخوف، عقد ندوات متخصصة في مجال تعلم السباحة، وبيان أهمية الأدوات المساعدة على سرعه تعلم السباحة.

(دراسة الحايك (2004)).

" أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر".
تكونت عينة الدراسة من (24) مشتركا من الرجال متوسطي العمر المشاركين في الدورات التعليمية التي تعقدها كلية التربية الرياضية لأبناء المجتمع المحلي، وكانوا ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، تم وضع برنامج تعليمي مقترح لمدة أربعة أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية أسبوعيا وزمن كل وحدة تعليمية (75) دقيقة، أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح أحدث تقدما لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة، وأوصت الدراسة باستخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة العمرية في الأردن، وأن يتم إجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية لباقي الفئات.

(دراسة جان وآخرون (1989, Jan, etal)).

هدفت التعرف إلى العلاقة بين تردد الضربة والقوى العضلية المستخدمة ونشاط جهاز (EMG) في السباحة الحرة ضد مقاومة. حيث استخدم الباحث وسيلة الشد بالحبال كمقاومة ضد تقدم السباح للأمام كطريقة بديلة لطرق تدريب القوة على الأجهزة الأرضية، لأن بعض أجهزة التدريب الأرضي

لا تتلاءم ميكانيكية ومدى حركاتها مع حركات السباح في الماء من حيث الزمن والتردد، وكان غرض البحث هو لمعرفة تأثير مختلف تردد الضربات على القوة المستخدمة من قبل السباح. تم اختيار (13) سباحا لإجراء اختبارات السباحة بالسحب من الخلف، وتأثير ذلك على العضلات التي تقوم بالعمل وقد حددت العضلات (الثلاث رؤوس العضدية والعضلة الصدرية العظمية والعضلة القابضة والزندية والعضلة الفخذية المستقيمة) لذلك الغرض. واستخدم جهاز (EMG) لمعرفة القوى المبذولة من قبل هذه العضلات عن طريق ربطها بأقطاب موصولة بين الجهاز والعضلات المبحوثة كما تم إيصالها بجهاز الداينوموتر لحساب تردد الضربات عن طريق قنوات كهربائية أعدت لهذا الغرض. وقد تم حساب معدل الضربات بسرعة (100%) و(85%) و (75%) بحركة الذراعين والرجلين. وتم تسجيل البيانات الخاصة بالمقاومة لجهاز الداينوموتر وتحليلها، وكذلك الأثقال المستخدمة (2) كغم بما يعادل شدة (100%)، وباستخدام المعادلة (القوة $100/20^*$) تم الحصول على ما يلي:

1. كان لتردد الضربات أثر ايجابي على القوة المبذولة. حيث كلما زادة تردد الضربات كلما ازداد متوسط القوى المبذولة من (75-100)%.
2. ظهرت زيادة ذات دلالة إحصائية في معدل الشدة/ المقاومة للعضلات القائمة بالعمل مع ازدياد تردد الضربات، ووجد بان التردد الواطئ للضربات (75)% كان أكثر كفاءة في إنتاج القوة وذلك بسبب طول الزمن المستغرق لتنفيذ وإنهاء كامل السحبة. إلا أن الحقيقة عي أن التردد العالي لضربات يتغلب على قوى البحر العالية.

ثالثا: التعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، توصلت الباحثة إلى أن غلب الدراسات السابقة اتبعت المنهج التجريبي أو التصميم باستخدام المجموعات الواحدة أو ذو المجموعتين (تجريبية وضابطة) أو ثلاث مجموعات مثل دراسة كل من الحايك (2004) وأبو طامع (2013)، واحمد والأغبر (2012) وأبو الطيب وحسين (2004) ومحمود (1998) والصميدعي (2009) واحمد (2010) وعرايبي والدبابسة (2011) وهناك بعض الدراسات التي

استخدمت المنهج الوصفي مثل آي (2014)، حيث تم إجراء الدراسات السابقة على عينات مختلفة مثل لاعبي ولاعبات وطلاب وطالبات وناشئين وشباب ومعلمين). وأجريت الدراسات السابقة على متغيرات مختلفة مثل (اللعبة والخبرة في اللعب ومكان السكن والمؤهل العلمي والسنة الدراسية والتحصيل الأكاديمي والجنس ومتعلم وغير متعلم) حيث تتراوح حجم العينة وفي بيانات مختلفة بين (15-120) حيث أكدت أغلبية الدراسات السابقة على أهميه البرامج التعليمية ومدى تأثيرها على تعلم السباحة لكلا الجنسين. ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد الفئات وتتراوح من (12 - 64) سنه ، مثل دراسة عرابي (2011).

يلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في مستوى أفراد العينة من مستوى متعلم إلى غير متعلم مبتدئ ناشئ محترف وكما يلاحظ أيضا الاختلاف في الأنشطة الرياضية مثل لعبه كرة القدم والسلة الجمناستك.

تناولت الدراسات السابقة معالجات إحصائية متعددة مما يساعد الباحثة في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب، وهناك بعض الدراسات التي تناولت تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر مثل دراسة كل من ، آي (2014). احمد (2010)، محمود(1998).

هناك بعض الدراسات السابقة استخدمت مهارة الطفو مثل دراسة كل من محمود (1998)، الصميدعي (2009). ابو طامع (2007). ابو طامع (2015).

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

- اعتماد المنهج التعليمي للائمته 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.

واهم ما تميزت به الدراسات الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي:

- تميزت هذه الدراسة في ضوء علم الباحثة بأنها من الدراسات التي تناولت موضوع تعلم مهارات السباحة الأساسية و وضعت برنامج تعليمي خاص بهذه اللعبة ودراسة متغيراتها في البيئة الفلسطينية.
- تميزت عنه هذه الدراسة بأنها اشتملت على طالبات جامعه النجاح الوطنية المسجلات لمساق السباحة الاختياري، وليس من تخصص كلية التربية الرياضية.
- تمتاز هذه الدراسة في التعرف إلى اثر البرنامج تعليمي مقترح في تعلم مهارات السباحة الأساسية مما يتيح فرصة للمهتمين والمدربين ومدرسي مساق السباحة في الجامعات الفلسطينية من الاستفادة من هذا البرنامج.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أداة الدراسة.
- الاختبارات المستخدمة.
- الصدق.
- الثبات
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية باستخدام القياسات المتكررة (Repeated Measure)، وذلك للائمتها طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة النجاح الوطنية المسجلات في مساق سباحة الاختياري والبالغ عددهن (30) طالبة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات جامعة النجاح الوطنية المسجلات لمساق السباحة الاختياري، حيث بلغ عدد أفراد العينة (15) طالبة. والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الطول والكتلة والعمر.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة تبعا إلى متغيرات الطول والوزن والعمر (ن = 15).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الالتواء
طول القامة	متر	1.56	0.06	0.50 -
الكتلة	كغم	59.33	7.72	0.36 -
العمر	سنة	20.33	1.11	0.30

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير طول القامة (1.56 ± 0.06 متر)، ولمتغير الوزن (59.33 ± 7.72 كغم)، ولمتغير العمر (20.33 ± 1.11 سنة)، كما وتراوحت قيم معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$)، ويعني ذلك تحقق التجانس بين أفراد عينة الدراسة.

أداة الدراسة:

أولاً : البرنامج التعليمي : تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لمدة (12) أسابيع بواقع (2) وحدات تعليمية أسبوعياً، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

- اختبار طفو النكور(القنديل). الزمن ثنائية
- اختبار الطفو الأفقي الممتد على البطن. المسافة
- اختبار الطفو الأفقي الممتد على الظهر. المسافة
- اختبار الانزلاق على البطن مسافة (5،12) متر.
- اختبار الانزلاق على الظهر مسافة (5،12) متر.
- اختبار ضربات الرجلين على البطن بالتبادل (25) متر.
- اختبار ضربات الرجلين على الظهر بالتبادل (25) متر.

الملحق رقم (2) يوضح وصف الاختبارات وصدقها وطريقة أدائها وطريقة التسجيل.

الصدق:

تم عرض البرنامج التعليمي على لجنة من المحكمين من حملة شهادة الدكتوراه في الجامعات الفلسطينية لتقييم البرنامج وإضافة أي ملاحظات ومقترحات على البرنامج التعليمي، حيث تم اخذ هذه الملاحظات والاقتراحات بعين الاعتبار من اجل تحسين وتطوير البرنامج نحو الأفضل، والملحق رقم (3) يوضح أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم.

الثبات الاختبارية:

وللتأكد من ثبات الاختبارات للمهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، قام الباحثة باستخدام تطبيق الاختبار وإعادةه (Test- Retest) على عينة استطلاعية تكونت من

(8) طالبات تم استبعادهن من عينة الدراسة الأصلية، حيث كانت الفترة الزمنية الواقعة ما بين التطبيقين أسبوعاً، ولدلالة العلاقة بين التطبيقين وإيجاد معامل الثبات تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)، ونتائج الجدول رقم () تبين ذلك.

الجدول رقم (2): معاملات الثبات للمهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

الصدق الذاتي	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المهارات الأساسية في السباحة
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.89	*0.80	3.33	19.37	2.50	14.62	ثانية	طفو القنديل
0.91	**0.84	0.46	2.50	0.64	1.13	متر	الطفو الممتد على البطن
0.94	**0.90	1.06	4.37	0.70	1.75	متر	الانزلاق على البطن
0.90	*0.81	0.75	4	1.16	2.25	متر	ضربات الرجلين على البطن بالتبادل
0.85	*0.73	1.15	2.87	0.75	1.50	متر	الطفو الأفقي الممتد على الظهر
0.94	**0.89	0.72	2.91	0.70	1.25	متر	الانزلاق على الظهر
0.89	*0.80	1.72	8.12	1.60	4.50	متر	ضربات الرجلين على الظهر بالتبادل

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ ، ** مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى ثبات الاختبارات للمهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين ما بين $(-0.73 - 0.90)$ ، وكذلك تراوحت قيم الصدق الذاتي ما بين $(0.85 - 0.94)$ ، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج التعليمي المقترح.

المتغيرات التابعة: استجابة أفراد عينة الدراسة على الاختبارات المستخدمة.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS) وذلك باستخدام الاختبار التالي :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- تحليل التباين للقياسات المتكررة (Repeated Measure).

الفصل الرابع

عرض النتائج

عرض النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج التي تم التوصل إليها، بعد أن قامت الباحثة بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة، ثم معالجتها إحصائياً للإجابة عن التساؤل الدراسة.

النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة:

ما أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated

Measures ANOVA)، وذلك من خلال إجراء اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace)

ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): نتائج اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace) لأثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية (ن = 15)

المهارات	وحدة القياس	هوتلنج تريس	قيمة (ف) التقريبية	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
طفو القنديل	ثانية	6.686	18.386	4	11	*0.000
الطفو الممتد على البطن	متر	34.379	94.544	4	11	*0.000
الانزلاق على البطن	متر	42.645	117.273	4	11	*0.000
ضربات الرجلين على البطن بالتبادل	متر	69.647	191.528	4	11	*0.000
الطفو الأفقي الممتد على الظهر	متر	5.252	14.443	4	11	*0.000
الانزلاق على الظهر	متر	39.130	107.607	4	11	*0.000
ضربات الرجلين على الظهر بالتبادل	متر	62.064	170.677	4	11	*0.000

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

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \geq 0.05$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم جميع مهارات السباحة

الأساسية قيد الدراسة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

ولتحديد مصادر الفروق بين القياسات لجميع المهارات، تم استخدام اختبار بنفيروني

(Bonferroni) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (4،5)

تبين ذلك. وفيما يلي عرض للنتائج وفقاً لتسلسل المهارات:

أولاً: مهارة طفو القنديل

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة طفو القنديل.

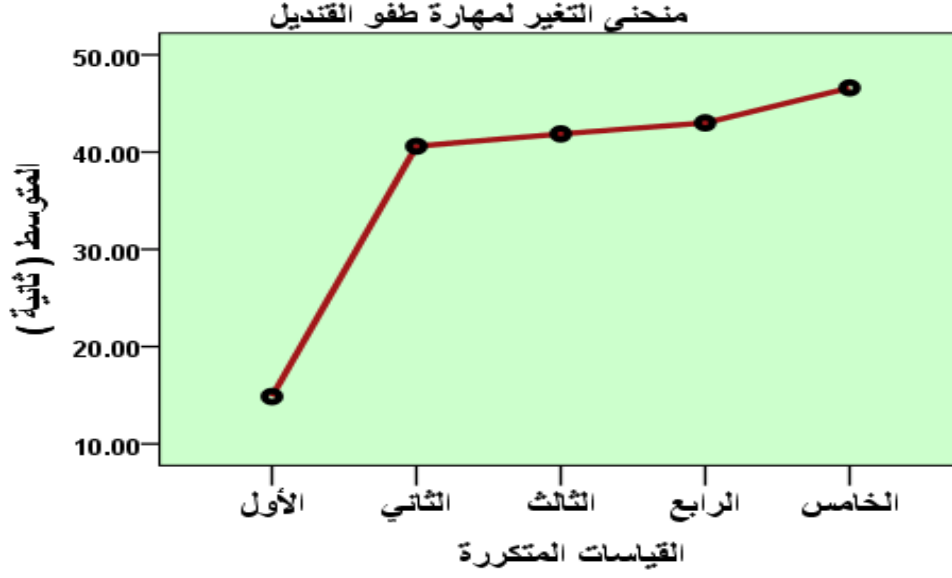
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
8.53	14.87	ثانية	الأول
14.53	40.60	ثانية	الثاني
13.10	41.87	ثانية	الثالث
12.79	43.00	ثانية	الرابع
13.85	46.60	ثانية	الخامس
النسبة المئوية للتغير 213.13 %			

الجدول رقم (5): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة طفو القنديل.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	14.87		*25.73 -	*27 -	*28.13 -	*31.73 -
الثاني	40.60			1.27 -	2.40-	*6-
الثالث	41.87				1.13-	*4.73-
الرابع	43.00					*3.60-
الخامس	46.60					

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

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة طفو القنديل بين القياس (الأول) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياسات (الثاني، والثالث، والرابع) والقياس (الأول) ولصالح القياسات (الثاني، والثالث، والرابع)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (1) يظهر ذلك.



الشكل البياني رقم (1): أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في تعلم مهارة طفو القنديل لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

ثانياً: مهارة الطفو الممتد على البطن:

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الطفو الممتد على البطن.

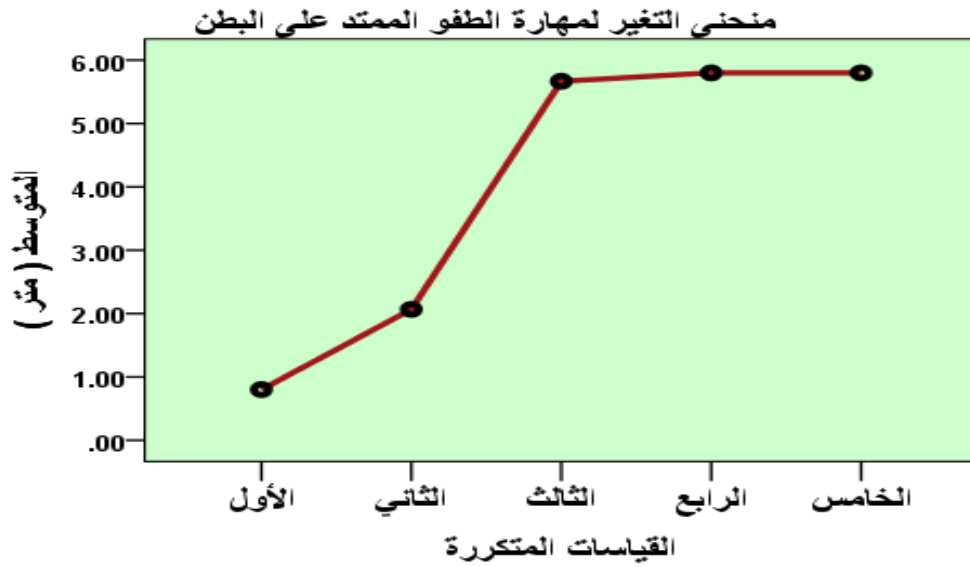
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	متر	0.80	0.86
الثاني	متر	2.07	1.33
الثالث	متر	5.67	1.23
الرابع	متر	5.80	1.01
الخامس	متر	5.80	0.86
النسبة المئوية للتغير 625 %			

الجدول رقم (7): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الطفو الممتد على البطن.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	0.80		*1.27 -	*4.87 -	*5 -	*5 -
الثاني	2.07			*3.60 -	*3.73 -	*3.73 -
الثالث	5.67				0.13 -	0.13 -
الرابع	5.80					0
الخامس	5.80					

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

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الطفو الممتد على البطن بين القياسات (الخامس، والرابع، والثالث) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياسات (الخامس، والرابع، والثالث)، وكذلك بين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الأول)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (2) يظهر ذلك.



الشكل البياني رقم (2): أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الطفو الممتد على البطن لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

ثالثاً: مهارة الانزلاق على البطن:

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغيير لمهارة الانزلاق على البطن.

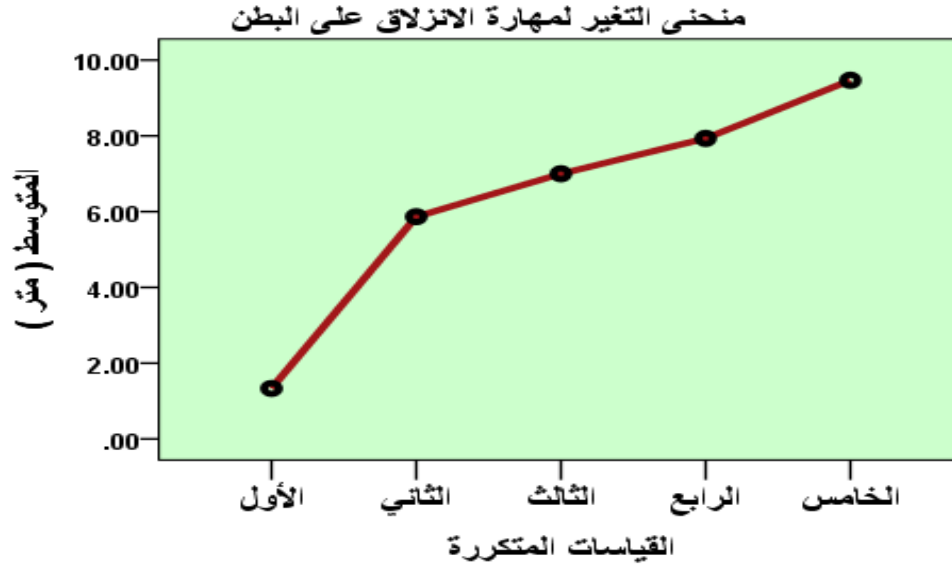
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
1.29	1.33	متر	الأول
0.83	5.87	متر	الثاني
1.00	7.00	متر	الثالث
2.05	7.93	متر	الرابع
1.52	9.47	متر	الخامس
النسبة المئوية للتغيير 681 %			

الجدول رقم (9): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الانزلاق على البطن.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	1.33		* 4.54 -	* 5.67 -	* 6.60 -	* 8.14 -
الثاني	5.87			* 1.13-	* 2.06 -	* 3.60 -
الثالث	7.00				0.93-	* 2.47 -
الرابع	7.93					* 1.54-
الخامس	9.47					

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

يتضح من الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الانزلاق على البطن بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياسين (الرابع، والثالث) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياسين (الرابع، والثالث)، وكذلك بين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين (الثالث) و(الرابع)، والشكل البياني رقم (3) يظهر ذلك.



الشكل البياني رقم (3): أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في تعلم مهارة الانزلاق على البطن لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

رابعاً: مهارة ضربات الرجلين على البطن بالتبادل:

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة ضربات الرجلين على البطن بالتبادل.

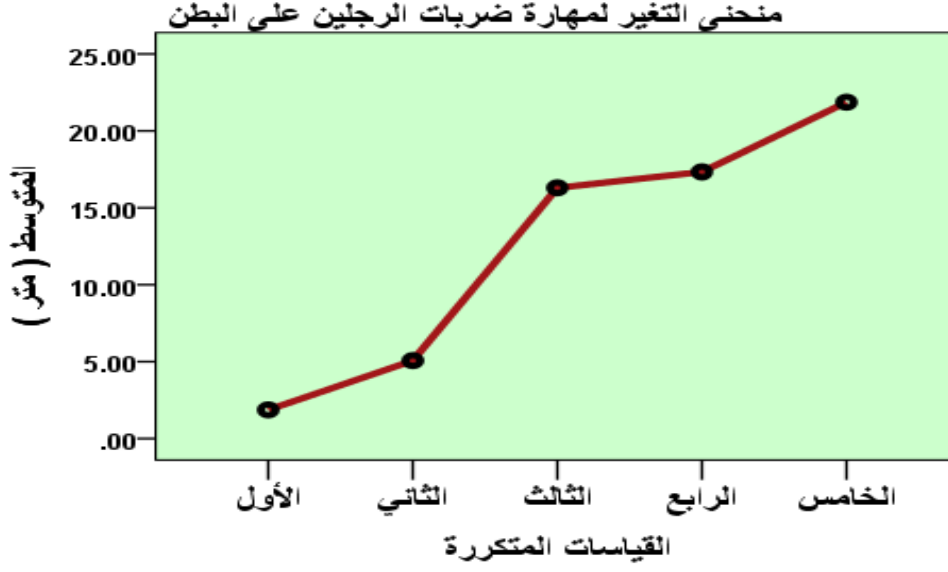
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
1.64	1.87	متر	الأول
2.09	5.07	متر	الثاني
3.22	16.30	متر	الثالث
3.18	17.33	متر	الرابع
2.90	21.87	متر	الخامس
النسبة المئوية للتغير 1069.51 %			

الجدول رقم (11): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة ضربات الرجلين على البطن بالتبادل.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	1.87		* 3.20 -	* 14.43 -	-	* 20 -
الثاني	5.07			* 11.23 -	-	* 16.80 -
الثالث	16.30				* 1.03 -	* 5.57 -
الرابع	17.33					* 4.54 -
الخامس	21.87					

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

يتضح من الجدول رقم (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم ضربات الرجلين على البطن بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، والثاني، والثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (4): أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة ضربات الرجلين على البطن بالتبادل لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

خامساً: مهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر:

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغيير لمهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر.

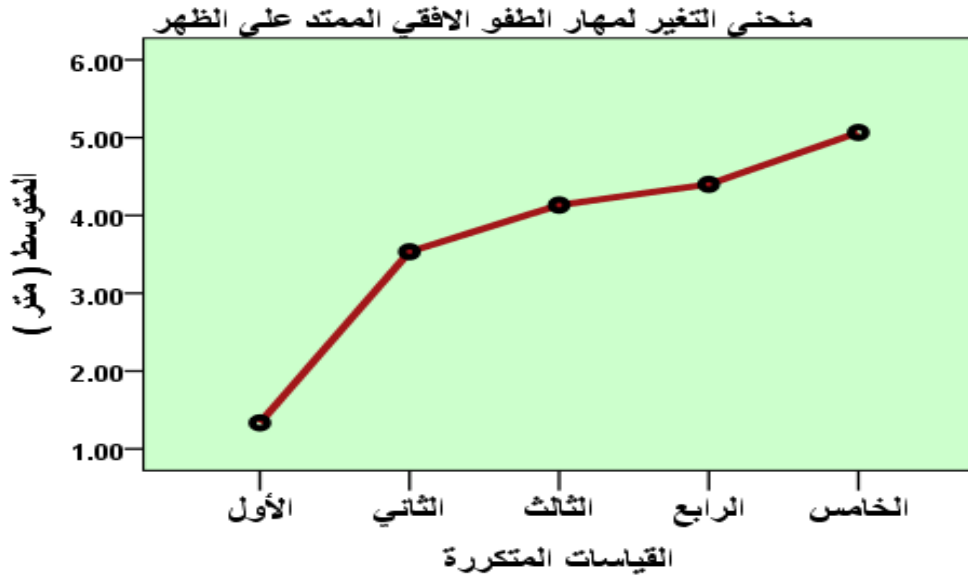
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
1.23	1.33	متر	الأول
0.83	3.53	متر	الثاني
0.99	4.13	متر	الثالث
0.89	4.40	متر	الرابع
1.10	5.07	متر	الخامس
النسبة المئوية للتغيير 281.20 %			

الجدول رقم (13): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	1.33		* 2.20 -	* 2.80 -	* 3.07 -	* 3.74 -
الثاني	3.53			0.60 -	0.87 -	* 1.54 -
الثالث	4.13				0.27-	0.94 -
الرابع	4.40					0.67-
الخامس	5.07					

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

يتضح من الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر بين القياس (الخامس) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياسين (الرابع، والثالث، والثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياسات (الرابع، والثالث، والثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المقارنات الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (5) يظهر ذلك.



الشكل البياني رقم (5): أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

سادساً: مهارة الانزلاق على الظهر:

الجدول رقم (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغيير لمهارة الانزلاق على الظهر.

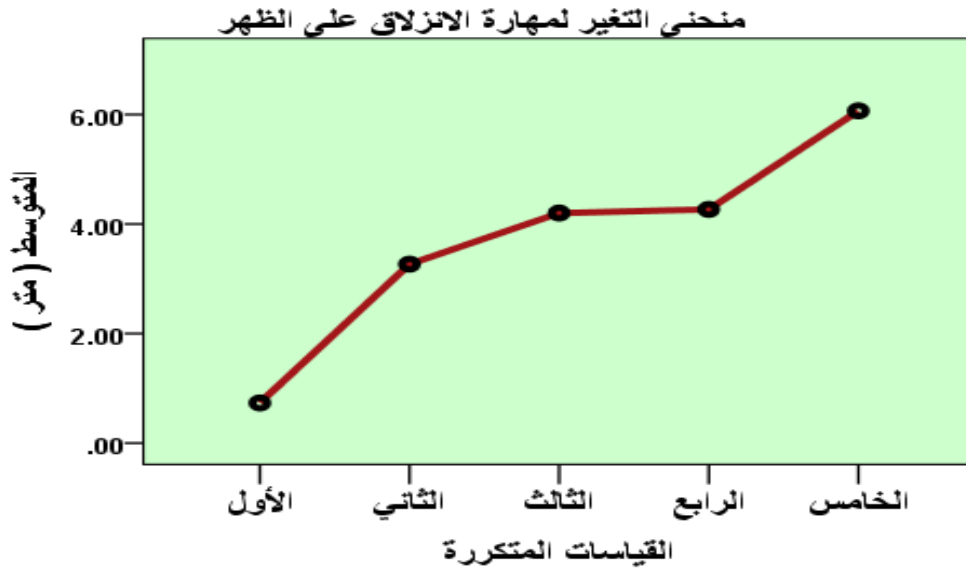
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	متر	0.73	0.88
الثاني	متر	3.27	0.88
الثالث	متر	4.20	0.94
الرابع	متر	4.27	0.88
الخامس	متر	6.07	1.10
النسبة المئوية للتغيير 731.50 %			

الجدول رقم (15): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الانزلاق على الظهر.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	0.73		*2.54-	*3.47 -	*3.54 -	*5.34 -
الثاني	3.27			*0.93-	*1 -	*2.80-
الثالث	4.20				0.07 -	*1.87 -
الرابع	4.27					*1.80-
الخامس	6.07					

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

يتضح من الجدول رقم (15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الانزلاق على الظهر بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياسين (الرابع، والثالث) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياسين (الرابع، والثالث)، وكذلك بين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين (الثالث) و(الرابع)، والشكل البياني رقم (6) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (6): أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في تعلم مهارة الانزلاق على الظهر لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

سابعاً: مهارة ضربات الرجلين على الظهر:

الجدول رقم (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة ضربات الرجلين على الظهر.

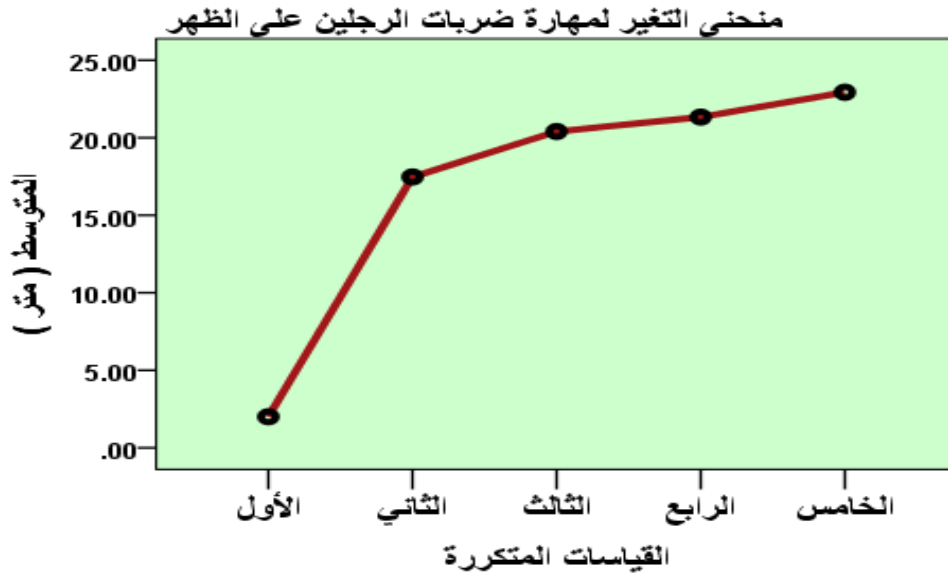
القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأول	متر	2.00	2.07
الثاني	متر	17.47	1.92
الثالث	متر	20.40	1.72
الرابع	متر	21.33	2.02
الخامس	متر	22.93	1.58
النسبة المئوية للتغير 1046.5 %			

الجدول رقم (17): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة ضربات الرجلين على الظهر.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول	2.00		*15.47 -	*18.40 -	*19.33 -	*20.93 -
الثاني	17.47			*2.93-	*3.86 -	*5.46 -
الثالث	20.40				*0.93 -	*2.53 -
الرابع	21.33					*1.60-
الخامس	22.93					

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

يتضح من الجدول رقم (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم ضربات الرجلين على الظهر بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، والثاني، والثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (7) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (7): أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير في تعلم مهارة ضربات الرجلين على الظهر لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

الفصل الخامس

– أولاً: مناقشة النتائج

– ثانياً: الاستنتاجات

– ثالثاً: التوصيات

أولاً: مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل والذي نصه:

ما أثر برنامج تعليمي مقترح على منحى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية؟

أشارت النتائج في الجدول رقم (3) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم جميع مهارات السباحة الأساسية قيد الدراسة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

وترى الباحثة أن البرنامج التعليمي المطبق كان له الأثر الإيجابي في تعلم الطالبات المهارات الأساسية للسباحة، حيث أظهرت نتائج اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace) لأثر البرنامج التعليمي المتبع على منحى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهن (15) طالبة، ومن خلال تحديد مصادر الفروق بين القياسات لجميع المهارات الأساسية لتعلم السباحة حيث تم استخدام اختبار بنفيروني (Bonferroni) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لكل اختبار، ونتائج الجداول رقم (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17) توضح ذلك.

فيما يلي مناقشة النتائج وفق تسلسل المهارات:

أ- مهارة طفو القنديل:

حيث أشارت نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير في تعلم مهارة طفو القنديل بين القياس (الأول) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياسات (الثاني، والثالث، والرابع) والقياس (الأول) ولصالح القياسات (الثاني، والثالث، والرابع)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني).

وترى الباحثة أن السبب في ظهور الفرق في نتائج الاختبار طفو القنديل بين القياس (الأول) الذي جاء بمتوسط حسابي (87,14%)، والقياس (الخامس) الذي جاء بمتوسط (46,60%) ولصالح القياس (الخامس)، يعود إلى كون طالبات لم يكن لديهن خلفية عن مهارات التنفس والطفو القنديل حيث تحسن مستوى الأداء بعد إتقان التمرين والتدريب عليه بشكل متكرر خلال البرنامج التعليمي، بينما دلت نتائج القياس الخامس والرابع والثالث على تحسن بسيط مستوى الطالبات خلال هذه الفترة، وتعزو الباحثة في كون السبب أنه حجم السعة الحيوية لرتئين وكذلك كون طالبات لسن من تخصص التربية الرياضية مما يدل على انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى افراد عينة الدراسة.

ب_ مهارة الطفو الأفقي الممتد على البطن:

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحني التغيير في تعلم مهارة الطفو الممتد على البطن بين القياسات (الخامس، والرابع، والثالث) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياسات (الخامس، والرابع، والثالث)، وكذلك بين القياسين (الثاني) و(الأول) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعينة الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (2) يظهر ذلك.

وترى الباحثة أن سبب هذه الاختلاف بين القياس الأول والذي جاء بمتوسط حسابي (8,00%)، والقياس الثاني والذي جاء بمتوسط حسابي (2,07%)، ولصالح القياس الثاني، حيث رأت الباحثة كون السبب يعود أن الطالبات في القياس الأول لم تكن تعلمت على مهارة الطفو الممتد على البطن والتي جاءت بعد تعلم مهارة طفو القنديل، وهذا يدل على مستوى تعلم عند الطالبات في مرحلة التعلم الأولى والتي تتسم بعدم الإدراك الحسي الحركي لهن كونهن لم يتعلمن المهارة بعد، بينما جاءت نتائج الاختبارات لكل من القياس (الثالث، والرابع، الخامس) حيث جاءت متوسطات الحسابية لهذه القياسات على النحو التالي بالترتيب (5,5_ 5,67_ 80,80%) حيث لم تكن هنالك فروق كبيرة بين نتائج هذه القياسات الثلاث مما يدل على وجود ثبات في التعلم خلال تلك

الفترة وإتقان الطالبات مهارة الطفو الأفقي الممتد على البطن وفعالية البرنامج التعليمي في إتقان وتعلم مهارة الطفو الأفقي الممتد على البطن.

ت _ مهارة الانزلاق على البطن:

يتضح من الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الانزلاق على البطن بين القياس (الأول) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياسين (الثالث، والرابع) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياسين (الثالث، والرابع)، وكذلك بين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين (الثالث) و(الرابع)، والشكل البياني رقم (3) يظهر ذلك.

ترى الباحثة أن السبب في ظهور الفرق بتعلم مهارة الانزلاق على البطن بين كل من القياسين نتائج للاختبار الأول والذي جاء بمتوسط حسابي (1،33%)، بينما جاءت متوسط نتائج قياس الاختبار الثاني (5،87%)، لصالح القياس الثاني، مما يدل على فعالية البرنامج التعليمي قبل وأثناء وبعد التعلم لتلك المهارة، بينما لم يكن هنالك اختلاف كبير بين نتائج قياس الاختبار الثالث والرابع حيث بلغ متوسط كل من القياس الثالث (7،00%)، بينما جاء متوسط القياس الرابع (7،93%) يدل على الوصول لمرحلة الثبات في البرنامج التعليمي خلال تلك الفترة، بينما اختلف نسبة التحسن وازدادت لدى الطالبات في القياس الخامس والتي جاءت متوسط حسابي (9،47%) وعند مقارنتها مع القياس الثالث والرابع نرى أنها جاءت لصالح القياس الخامس.

ث _ مهارة ضربات الرجلين على البطن بالتبادل:

يتضح من الجدول رقم (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم ضربات الرجلين على البطن بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، والثاني، والثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين

(الأول، والثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.

فيما يتعلق بالنسبة المئوية للتغير التي وصلت إلى (69، 10، 51)% بينما جاء المتوسط الحسابي في نتائج القياس الأول (1، 87%) ونتائج متوسط القياس الخامس، وصلت إلى (21، 87%)، وبالنظر إلى متوسط كلاهما نجد أنها جاءت لصالح القياس الخامس، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التعليمي المقترح المتبع على عينة الدراسة ولما يحتويه من المهارات وطرق تعلم المهارات الأساسية في السباحة، وكذلك استخدام الباحثة على مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم المهارة والتسلسل الحركي السليم لنوع السباحة والاقتصاد في الجهد المبذول، مما ينتج عنه توافق مرئي وانسيابي في الماء، وهذا يتفق مع دراسة (الحايك وجابر 2004).

وأشارت الباحثة إلى أن التدرج من السهل إلى الصعب يعمل إلى إحداث تقدم في المستوى المهاري، حيث انه في الأسلوب المتدرج تم تعليم الأجزاء السهلة، وبعد تعلم وإتقان كل جزء من أجزاء المهارة كان يتم تعليم جزء آخر وربطه بالجزء الذي سبق أن تتعلمه الطالبات، وإتقان المهارة وتم يتم توفير الوقت الكافي لتحقيق الربط والتوافق بين المهارتين السابقة والجديدة، وهكذا حتى تعلم جميع مهارات سباحة الزحف على البطن والظهر وقد كان لهذا البرنامج الأثر في تحفيز المتعلمين على التقويم الذاتي والمراجعة الذاتية لأدائهم، بالإضافة إلى التغذية الراجعة التي كانوا يتلقونها من الباحثة.

ج_ مهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر:

يتضح من الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر بين القياس (الخامس) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياسين (الرابع، والثالث، والثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياسات (الرابع، والثالث، والثاني)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المقارنات الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والشكل البياني رقم (5) يظهر ذلك.

وترى الباحثة بعد النظر إلى النسبة المئوية لتغيير والتي وصلت إلى (20،281%)، وهذا يدل أن مستوى التحسن في تعلم مهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر جاءت بدرجة عالية مقارنة مع باقي المهارات السابقة ذكرها وهذا يتفق مع ما أشار إليه رزق (2003)، كما ساهم البرنامج في استثارة دوافع الطالبات للتعلم وبذل المزيد من الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة من المهارة، الأمر الذي ينعكس على سرعة تعلم وتطوير مستواهم وهذا يتفق مع ما أشار إليه زكي (2002)، وترى الباحثة أن تمكن الطالبات من أداء سباحة الطفو الأفقي الممتد على البطن والظهر بتوافق جيد وتسلسل حركي سليم وانسيابي في الماء قد ساهم في زيادة ثقة المتعلمات في أدائهم خلال تواجدهم في الوسط المائي.

ح- مهارة الانزلاق على الظهر:

يتضح من الجدول رقم (15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم مهارة الانزلاق على الظهر بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياسين (الرابع، والثالث) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياسين (الرابع، والثالث)، وكذلك بين القياس (الثاني) والقياس (الأول) ولصالح القياس (الثاني)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين (الثالث) و(الرابع)، والشكل البياني رقم (6) يبين ذلك.

ويتضح من خلال النسبة المئوية للتغيير والتي وصلت إلى (50،731%) أي أن مستوى الطالبات في تحسن كبير ويشير متوسط نتائج القياس الأول والذي وصل إلى (37%)، بينما متوسط نتائج القياس الخامس وصل إلى (07،6%)، وهذا يؤكد على فعالية البرنامج التعليمي والأساليب المتبعة في تعلم مهارات السباحة الأساسية وسهولة تعلمها وكذلك تشجيع الطالبات على التعلم والمنافسة بينهما وذلك لتحفيزهم على إتقان هذه المهارات وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة أحمد (2010)، بأن إدخال عنصر التعزيز والتشويق يقلل الشعور بالملل والتعب وبالتالي يؤدي إلى سرعة في التعلم.

وتعزو الباحثة أيضا أن مهارة الانزلاق على الظهر لا تحتاج لجهد كبير في تعلمها مقارنة مع باقي المهارات الأخرى لان جاء ترتيب هذا المهارة بعد تعلم عينة الدراسة المهارات الأساسية السابقة وإتقانها لها حيث سهل تعلم مهارة الانزلاق والطفو الممتد لان الطالبات تعلمن الاسترخاء والتعود على الماء والقضاء على حاجز الخوف من الماء وعدا ذلك مهارة الانزلاق على الظهر لا تحتاج إلى جهد عالي لان الرأس يكون فوق سطح الماء ومجرى التنفس مفتوحا مقارنة مع باقي المهارات.

وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة حمادنة (2016) وقد أوصت الباحثة بعدة توصيات منها استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح عند تعليم سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر، واستخدام الطريقة الجزئية عند تعليم مهارات رياضة السباحة للمبتدئين الذين يعانون من الخوف من الماء، وضرورة التركيز على التخلص من الخوف لدى المتعلمين في بداية أي عملية لتعلم السباحة، وضرورة اهتمام المدرسين بالإعداد النفسي المناسب خلال مراحل تعليم السباحة المختلفة، وإجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية والقدرات الحركية.

خ_ ضربات الرجلين على الظهر:

يتضح من الجدول رقم (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير في تعلم ضربات الرجلين على الظهر بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وكذلك بين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، والثاني، والثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، والثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (7) يبين ذلك.

ترى الباحث أن السبب في وجود فروق بين نتائج القياس الأول والذي جاء بمتوسط حسابي (2،00%)، وبين القياس الخامس والذي جاء بمتوسط حسابي (22،93%)، ولصالح القياس الخامس. حيث دلت النسبة المئوية للتغيير والتي جاءت (5،1046%) على وجود تحسن كبير في

مستوى تعلم الطالبات التي أجريت عليهن الدراسة في مهارة ضربات الرجلين على الظهر وتعزو الباحثة أن سبب هذا التحسن جاء نتيجة فعالية البرنامج التعليمي في تسلسل الخطوات التعليمية بشكل متدرج من السهل إلى الصعب.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كل من رافع (2016) والتي نصت إلى اثر برنامج تدريبي باستخدام بعض الأدوات المساعدة في تحسين الأداء في السباحة الحرة وسباحة الظهر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية)، حيث أكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح أفراد مجموعة التدريب باستخدام الأدوات ولصالح القياس البعدي.

ثانياً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة ما يلي:

1. - البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري في تعلم السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.
2. - أثر البرنامج التعليمي كان له دور ايجابي في تعلم مهارات السباحة الاساسية لدى الطالبات (طفو القنديل، الطفو الأفقي الممتد على البطن، الطفو الأفقي الممتد على الظهر، الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر، ضربات الرجلين على البطن بالتبادل، ضربات الرجلين على الظهر بالتبادل).

ثالثا: التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصت الدراسة بالتوصيات الآتية:

1. استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح عند تعليم مهارات السباحة الأساسية للمبتدئات في عملية التعلم.
2. إجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية والقدرات الحركية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- أبو الطيب، محمد، وحسين، عبد السلام. (2012). اثر التدريس بالاكشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
- أبو سلامة، رافع. (2016). أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على تحسين الأداء في السباحة الحرة وسباحة الظهر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت احمد. (2008). دراسة تحليلية لدوافع تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري، المجلد(22)، ص155-131. وقائع المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والأداء. كلية التربية البدنية. الجامعة الهاشمية. الزرقاء. الاردن.
- أبو طامع، بهجت. (2007). أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد(21)، العدد(1)، ص 226-187. فلسطين.
- أبو طامع، بهجت. (2013). الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية - خضوري، طولكرم، فلسطين.
- 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، كلية الدراسات العليا. جامعة اليرموك، الأردن.

- أبو طامع، بهجت.(2015). أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة على تعلم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية. مجلد(16)، عدد(3)، ص 195-214. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين.
- أبو عيد، فالح سلطان. (2014). الرياضات المائية. دار أسامة النشر والتوزيع، الطبعة الأولى. الأردن، عمان.
- أحمد، زكي عبد المقصود أحمد. (2009). دراسة مقارنة بين التلاميذ المعاقين بصريا (فئات B1، B2، B3) في سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن. الأردن.
- أحمد، منار خيرت. (2010). تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين. جامعة الزقازيق، مصر.
- الأغبر، احمد. (2016). اثر 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.
- 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.
- 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، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- البيك، حلمي.(1998). إستراتيجية التدريب الناشئين في السباحة. منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

- جعفر، حسن السيد، مقداد، السيد جعفر. (2006). السباحة الاولمبية الحديثة. مكتب الزاكي للطباعة، بغداد، العراق.
- الحايك، صادق، جابر، عبد السلام. (2004). أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر. مجلة جامعة النجاح للابحاث(العلوم الانسانية). مجلد(18)، العدد(2)، ص 561-598. لجامعة الأردنية. عمان، الأردن.
- الحشوش، خالد محمد. (2012). أسس تعليم السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- 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.
- الدبور، سامح محمد أحمد. (2004). تأثير برنامج تدريبي على تطور الاداء الفني للسباحة الحرة . جامعة الإسكندرية، مصر .
- 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. (1990). تعليم السباحة. دار الفكر العربي. القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- راتب، أسامة، زكي، محمد، علي. (1992). الأسس العلمية لتدريب السباحة. دار الفكر العربي. الطبعة(2). القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- ربابعة، عبدالله. (2013) . المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الطبعة(1). عمان .
- زكي، علي. نداء، طارق. زكي، ايمان. (2002). السباحة تكتيك تعليم تدريب إنقاذ. دار الفكر العربي. القاهرة . جمهورية مصر العربية.

- شاكور، جمال (2007). أثر برنامج تدريبي مائي باستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية. الاردن.
- الصميدعي، وضاح غانم. (2006). أثر استخدام أداة طفو مساعدة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين. بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (2)، العدد 42، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، العراق.
- الطائي، حسنين جمعة. (2012). القدرات الحركية والخصائص الحركية. كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- عبيدات، غيداء (2006). أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق (كحالة وسمة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- عرابي، سميرة، ودبابسة، محمد. (2011). أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر. الأردن
- 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.
- محمود، جمال شاكور. (1998). أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.
- محمود، عكاشة عبدالمناف. (2004). الخوف والأرق عند الأطفال. دار الأخوة، عمان، الأردن.

- مدبك، جورج. (1992). **عالم الرياضة**. دار الراتب الجامعية، الطبعة الأولى. بيروت، لبنان.

المراجع الأجنبية :

- Cothran. D., Kulinna, P. and Ward, E.(2000). ***Students' experiences with and perceptions of Mosston's teaching styles***. **Journal of Research and Development in Education**, 34: 93-103.
- **Jan M.H.& et.al.(1989). The relationof stroke frequency, force, and EMG in crawl tethered swimming. Pelham Books Ltd. London.**
- Joyce, B., Calhoun, E., & Hopkins, D. (2006). **Models of learning, tools for teaching**. McGraw-Hill Education (UK).
- K. Kamalakkannan, M. Balaji. (2010). N. Vijayaragunathan and C. Arumugam.
- Kennedy was the last j .(2007). **study aimed to find out the impact to each of the running water Deep and walking on the ground, walking in the water on the flexibility and power of the extensor muscles**. vol., 72, No1.
- **Matos, C , Barbosa, A, & Castro, F. (2013). The Use of Hand Paddies and Fins in Front Crawl. Bio Mechanical and Physiological Responses RBCDH, 15 (3), PP :382-392.**
- Moran, k. (2011). **Perceived and real swimming competence among young adults in new Zealand** . proceedings of the world drowning prevenyion conference, da nang, Vietnam, 10-13th may, p.202.

- Rahman a., Rahman, f., mashreky, s. and linnan, m.(2011). **a proceedings of the world drowning prevention conference**, da nang, Vietnam,10-13th may,p.46.
- Stalman, r., junge, m. and blix, t. (2008). ***The teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning*** . **international journal of aquatic research and education** , 2(4):372-382.

الملاحق

- ملحق رقم (1) البرنامج المستخدم.
- ملحق رقم (2) الاستمارة الخاصة في رأي المحكمين بالبرنامج المستخدم وبطاريات الاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- ملحق رقم (3) الاختبارات المستخدمة.

ملحق رقم (1)

البرنامج التعليمي المقترح

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المستخدم التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي المقترح على منحنى التغيير في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

التوزيع الزمني للبرنامج:

تم تحديد فترة زمنية مدتها (12) أسبوع للبرنامج المستخدم، وزمن الوحدة الواحدة (50) دقيقة موزعه على النحو الآتي:

- تم تحديد (5-10) دقائق لجزء التمهيدي مقسمة (5) دقائق للإعداد العام وتسجيل الحضور و(5) دقائق للإحماء الخاص.
- تم تحديد (30-20) دقيقة للجزء الرئيسي الذي يتم فيه تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.
- تم تحديد (10-5) دقائق للجزء الختامي مقسمة (5) دقائق للنشاط الحر و(5) دقائق استعداد للانصراف ومغادرة المسبح بطريقة سليمة.

القدرات المهارية:

- الإحساس بالماء.
- الطفو و أنواعه: القنديل، الطفو الأفقي الممتد على البطن، الطفو الأفقي الممتد على الظهر .
- الانزلاق على البطن، الانزلاق على الظهر.
- ضربات الرجلين على البطن بالتبادل، ضربات الرجلين على الظهر بالتبادل.

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الأولى)

الهدف التعليمي: التعود على الماء وكسر حاجز الخوف (الإحساس بالماء)
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	أجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: الجري مع الإشارة وعكس من الانتشار الحر. التمارين البدنية: (من الانتشار الحر) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا. • (جلوس على أربع) قذف القدمين خلفا. • (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د 5 د	صفارة	الأمري	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • مقدمة عن السباحة أهميتها لمحة عن مهاراتها. • النشاط التطبيقي : • النزول التدريجي إلى الماء. • الجلوس على حافة الحوض المسبح واللعب بالماء بالرجلين. • مسك حافة الحمام باليدين، النزول بالقدمين الى الماء. • اللعب بالماء باليدين مع الزميلات. • نزول الجسم بالماء مع مسك حافة الحمام باليدين وصولا للرقبة. • مسك حافة الحمام ورفع القدمين خلفا. • توضيح كيفية أخذ الشهيق والزفير بالماء من مسك حافة الحمام.	5 د 20 د 5 د	صفارة طوافة	الاستكشاف الموجه الأمري التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمارين استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(10)د		الأمري	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الثانية)

الهدف التعليمي: تعلم تنظيم التنفس مع الإحساس بالماء.
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: التنوع الجري -الجانبى-الأمامى-الخلفى. التمرينات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تشبيك الذراعان خلف الرأس، تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف. ثني الذراعان عرضا، ميل الجذع أماما أسفل) (وقوف. الذراعين عاليا) تبادل تدوير الذراعان أماما وخلفا.	5 د	صفارة	الأمرى	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تغذية راجعة. تدريبات متنوعة للإحساس بالماء وتطوير التنفس. • النشاط التطبيقي: • التدريب كيفية التنفس الصحيح بالماء اخذ شهيق والزفير. • الوقوف على حافة الحوض (وقوف فتحا - ثني الجذع الى الامام ، الذراعين تمسك الركبتين، ويكون وضع الرأس إلى الجانب اخذ شهيق ثم لف الرأس إلى الأسفل لإجراء عملية الزفير . • مسك حافة الحمام بيد واحدة الصدر في الماء الرأس إلى الجانب (نصف الوجه في الماء والأذن اليسرى غاطسة في الماء) اخذ شهيق لف الرأس الى داخل الماء ثم الزفير . • مسابقات عمل تنظيم التنفس أكبر عدد تستطيع الطالبة أن تؤدي داخل الماء(شهيق، زفير) مع مسك حافة الحمام او استخدام الطوافة. • مسابقات لاستخراج اكبر عدد من الأدوات (المعلقة)العالقة في قاع حمام السباحة عن طرق القدمين. • المشي على شكل قطار الدوران على داخل حوض السباحة.	10 د 20 د	صفارة معالق حديد الطوافة	الأمرى التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(10)د		الأمرى	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الثالثة)

الهدف التعليمي: تدريبات على الإحساس بالماء والتنفس مع المشي بالماء التوازن.
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: الجري، الحجل، الوثب الأفقي، الوثب العمودي. بمصاحبة الموسيقى التمرنات البدنية: • (جلوس الطويل) تبادل ضم الركبتين على الصدر. • (رقود، الذراعان جانباً) تبادل رفع القدمين أماماً عالياً. • (وقوف، ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع أماماً خلفاً.	5 د	صفارة	الأمرى	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تغذية راجعه. شرح الخطوات الفني لحفظ التوازن الجسم في الماء. • الذراعان جانبي الجسم. الركبتان مثنيتان قليلاً. • أداء نموذج. النشاط التطبيقي: • المشي بخطوات قريبه وبطيئة وعلى الأمشاط. • زيادة السرعة المشي مع خطوات قصيرة تحريك الذراعين لزيادة السرعة المشي. • تحريك المياه براحة اليدين بحركة انسيابية. • لزيادة الإحساس بالمياه دمجها مع التنفس الثبات تحت المياه أثناء المشي. • يتم التحرك بعرض المسبح على شكل صف واحد من الطالبات. • زيادة الحركة والسرعة عمل مسابقات لمن تصل أولاً من الطالبات.	5 د 5 د 5 د 5 د 10 د	صفارة	الاستكشاف الموجه التبادلي التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمرى	

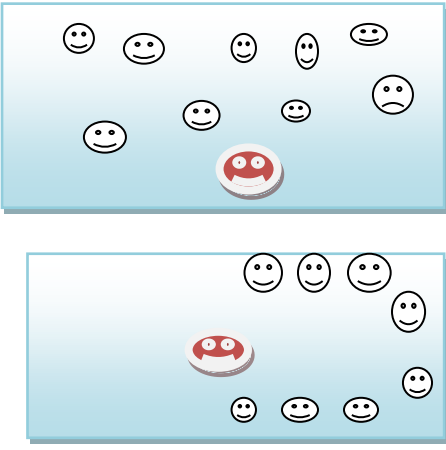
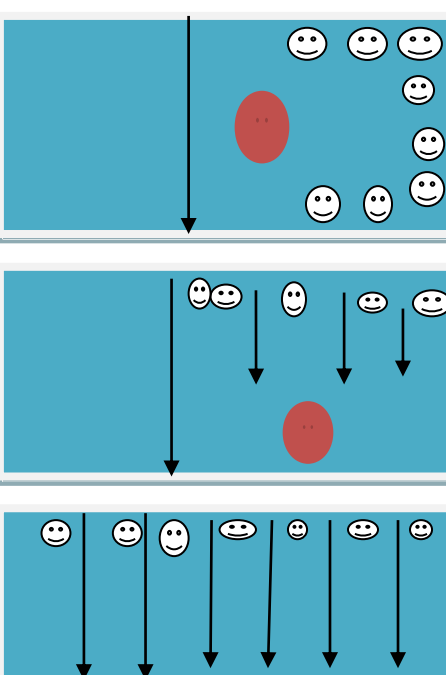
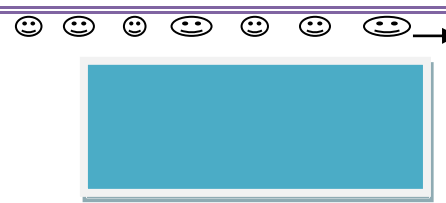
البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الخامسة)
الهدف التعليمي: تدريبات على التنفس والمشي داخل المياه.

زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	أجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: جري اتجاه الإشارة ثم الجري عكس الإشارة لعبة صغيرة (بر - بحر). (من الانتشار الحر) التمرينات البدنية: (تؤدي من الانتشار الحر) • (وقوف. تشبيك الذراعان خلف الرأس) دوران الجذع يمينا يسارا بالتبادل. • وقوف. انثناء) تبادل ثني الركبتان كاملا. • (جلوس على أربع) قذف القدمين خلفا، رفع القدمين خلفا عاليا بالتبادل.	5 د 5 د	صفارة	الأمرى	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تغذية راجعه. • تذكير الطالبات بطريقة بالتنفس بالمياه. • تذكير الطالبات طريقة المشي بالماء توازن الجسم. النشاط التطبيقي: • تدريب على التنفس بالمياه والثبات لأطول فتره ممكنة. • منافسة بين الطالبات على جمع الملاعق من داخل المياه في قاع الحوض بدون إخراج الرأس لتنفس. • تدريب على المشي بالمياه مع وضع الرأس بالمياه الثبات لأطول فترة ممكنة بالمياه. • تنافس على من تستطيع التحرك بعرض المسبح لأطول فتره دون إخراج الرأس من المياه. • ملاحظة اماكنية استخدام أدوات الطفو المساعدة لطالبات.	10 د 5 د 5 د 5 د 5 د	صفارة	التدريبي التبادلي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمرى	

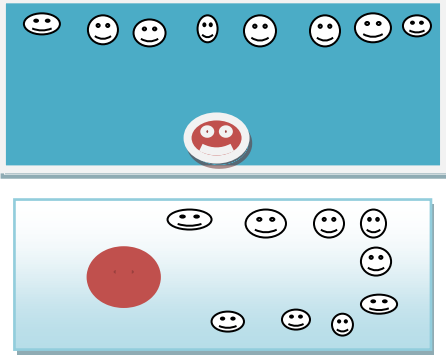
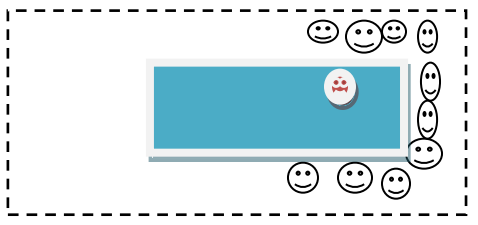
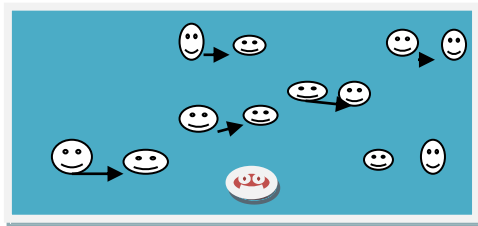
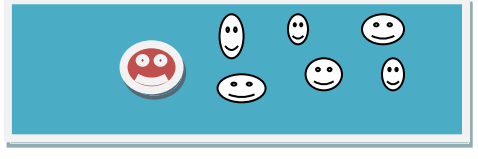

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (السادسة)

الهدف التعليمي: تعلم القفز بالماء ومقدمة عن الطفو في الماء.
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	أجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	<p>الإجماع العام: داخل حوض السباحة. بمصاحبة الموسيقى</p> <ul style="list-style-type: none"> جري اتجاه الإشارة ثم الجري عكس الإشارة. (من الانتشار الحر) لعبة ألمس واهرب تحاول كل طالبة لمس زميلتها دون أن تلمسها. تمارين البدنية: داخل حوض السباحة (وقوف. تشبيك الذراعان خلف الرأس) دوران الجذع يمينا يسارا بالتبادل. (وقوف. انثناء) تبادل ثني الركبتان كاملا. (وقوف. نصفا) تبادل مد الذراعين أماما مع مد الركبتين كاملا. 	5 د 5 د	صفارة	الأمري	
الاثنين	الجزء الرئيسي	<p>النشاط التعليمي:</p> <ul style="list-style-type: none"> تغذية راجعه. شرح طريقه القفز بالقدمين في الماء. النشاط التطبيقي: الوقوف الطالبات على حافة المسبح. الوثب بالقدمين بالتناوب في المياه. التدريب على مهارة القفز بالقدمين بالمياه. مراجعته مهارات التنفس المشي بالمياه. سباق بين طالبات تحمل الطفو لاطول فترة ممكنه داخل الماء 	10 د 20 د 5 د	صفارة	التدريبي التبادلي	
	الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> إعطاء تمارين استرخاء لطالبات. استعداد للانصراف. 	(5)د		الأمري	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (السابعة)

الهدف التعليمي: تعلم الطفو القنديل.
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: لعبة صغيرة المشي داخل المياه ذهابا وإيابا. 4 مرات الفائز من ينتهي أولا. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف. مواجه مع الزميلة. تشبيك الذراعين على كتفي الزميلة) تبادل ثني الركبتين مع الزميلة. • (وقوف. انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د 5 د	صفارة	الأمري	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • مراجعه المهارات السابقة. شرح لمهارة الطفو والإحساس بقدرة الماء على حمل الجسم . النشاط التطبيقي: • مسك حافة الحمام باليدين، الغطس في الماء مع فتح العينين وإخراج الزفير من الماء. • التدريب على الطفو مسانده أداة الطفو أو زميل. • مسك حافة الحمام باليدين، أخذ نفس عميق (ثني الركبتين - غطس الرأس في الماء واستنفاذ الزفير) • مسك حافة الحمام بيد واحده - أخذ شهيق والاحتفاظ به لمدة 5 ثوان • التمرين السابق - للوصول الى وضع الجلوس • مسك حافة الحمام بيد واحده أخذ شهيق نزول الجسم تحت سطح الماء كتم النفس محاولة ضم احدى الركبتين الى الصدر (وباستخدام الطوافة ثم بدونها) • أداء طفو القنديل بأخذ شهيق ثم ثني الجذع الى الأمام أسفل لوضع الصدر والوجه في الماء (بوضع طوافة وبدونها) • أداء طفو التكور بسحب الركبتين نحو البطن وإحاطتها بالذراعين (بوضع طوافة وبدونها) • مسابقات في الثبات في وضع الطفو	10 د 25 د	صفارة طوافات	الاستكشاف الموجه الطريقة الجزئية التبادلي والتدريبي	  
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمري	


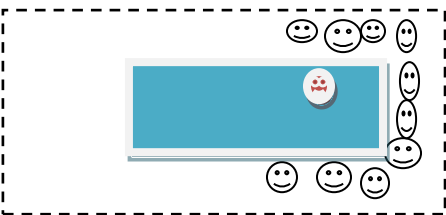
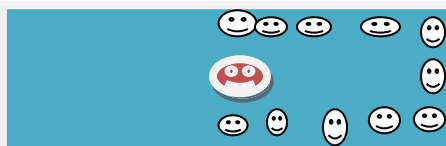
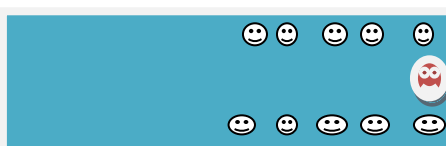
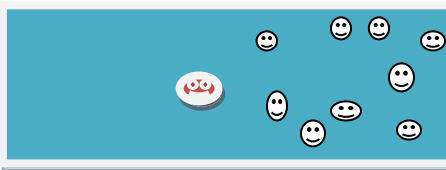
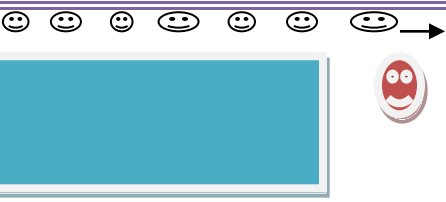
البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الثامنة)

الهدف التعليمي: تدريب على طفو القنديل وتوافقه مع التنفس.
زمن الوحدة : (50 دقيقة)

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: جري عادي - جري مع تدوير الذراعين أماما ثم خلفا - الجري ثلاث خطوات ثم لمس الأرض من جهة اليسار ثم اليمين جري عادي. التمرينات البدنية: • الوقوف فتحا (رفع الذراعين أماما مع ثني الركبتين (2 عده) • الوقوف فتحا (ضغط الجذع أماما أسفلا وفي العد الرابع رفعه عاليا (4 عدات) • (الاستلقاء - ذراعان عاليا) ثني الجذع ولمس الركبة اليمين باليد اليسرى ومن ثم تكرار العمل بالجهة الأخرى (4 عدات)	5 د 5 د	صفارة	الأمرى	
الأثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تغذية راجعه. • أداء نموذج للمهارة طفو القنديل. النشاط التطبيقي: • التدريب على الطفو بمساعدة الزميل بالتبادل. • التدريب على الطفو بدون أداة مساعدة. • تمرين السابح مع أداة الطفو ومسابقات الثبات لأطول فترة للوجه داخل الماء. • دمج مهارة التدريب على الطفو بالتنفس. • حساب الزمن الذي تستغرقه كل طالبة في الطفو. • إمكانية تنافس بين الطالبات بالمزيد من التدريب على الطفو محاولة تعديل الزمن التي حصلت عليه عن طريق منافسة بين الطالبات.	5 د 5 د 5 د 5 د 10 د	صفارة طوافة	التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	10 د		الأمرى	

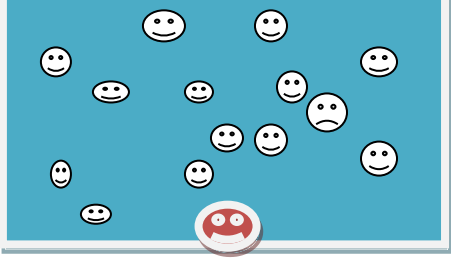
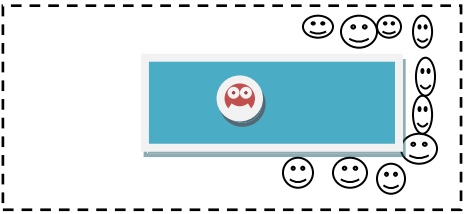
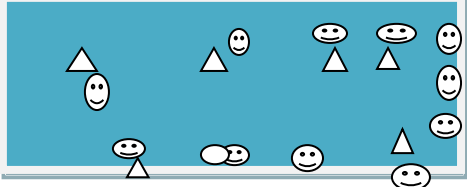
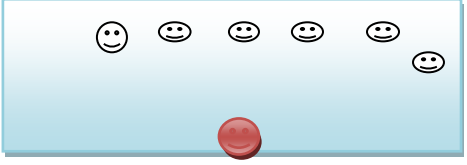

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (التاسعة)

الهدف التعليمي: تعلم الطفو الأفقي الممتد على البطن
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: تمارينات الجري المتنوعه. التمارين البدنية: • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف.انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا	5 د	صفارة	الأمري	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • مراجعة المهارات السابقة. الطفو التكور التدريب عليها (5) د • شرح لمهارة الطفو وخطواتها الفنية لوضع القدمين والرأس الذراعان. • والإحساس بقدرة الماء على حمل الجسم. النشاط التطبيقي: • التدريب على المهارة الطفو بمسك حافة الحمام باليدين مع ثني الركبتين. الغطس في الماء مع فتح العينين وإخراج الزفير من الماء. • مسك حافة الحمام باليدين وإدخال الرأس بالماء لإخراج الزفير على دفعات مع ثني (الركبتين) محاولة الثبات لمدة (5) ث . • التدريب على المهارة الطفو مع فرد الركبتين بشكل مستقيم تدريجيا. • التدريب على المهارة باستخدام أداة مساعدة مثل مسك يد الزميل او الطوافة. • تمرين السابح مع أداة الطفو ومسابقات الثبات لأطول فترة للوجه داخل الماء.	5 د 5 د 25 د	صفارة الطوافة	الاستكشاف الموجه التدريبي	   
	الجزء الختامي	• إعطاء تمارينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمري	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (العاشرة)

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات المستخدمة	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: داخل المياه مشي ذهابا وإيابا. حركات الدوران الذراعين. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف. انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د 5 د	صفارة	الأمرى	
الاثنتين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تذكير الطالبات بالمهارات السابقة التركيز على الخطوات الفنية التعليمية. • شرح الخطوات الفنية لمهارة الطفو الأفقي الممتد على الظهر. النشاط التطبيقي: • مسك حافة الحمام باليدين، أخذ الشهيق ثم ثني الجذع خلفا أسفلا لوضع الظهر والرأس في الماء. • مسك حافة الحمام باليدين لأخذ شهيق، وضع القدمين على جدار الحوض، ضم الركبتين الى الصدر مد الذراعين خلفا لوضع الرأس والظهر في الماء فرد الركبتين (بطوافة وبدونها) • العودة الى وضع الوقوف بضم الرجلين ثم الضغط باليدين الى الأسفل ورفع الرأس الى الأمام. • من الوثب مع وضع الذراعين خلفا وإحدى الذراعين خلفا وإحدى القدمين عاليا أماما على الحائط في مستوى الفخذ الشهيق ووضع الظهر والرأس في الماء ثم رفع القدم الثانية لتوضع بجانب الأخرى ثم يقوم بمد الركبتين ودفع الحائط (بطوافة وبدونها).	10 د 25 د	صفارة طوافة	التدريبي الطريقة الكلية الجزئية التدريبي	  
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف لتبديل الملابس والذهاب.	(5)د		الأمرى	

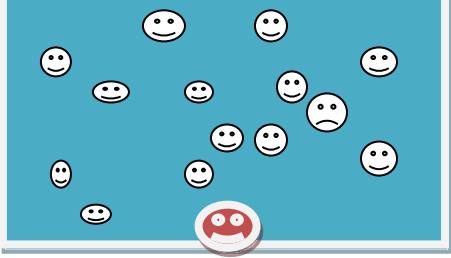
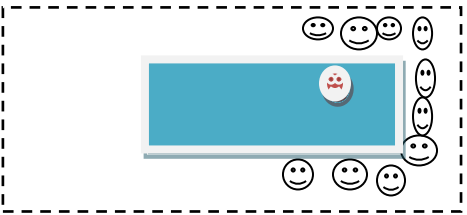
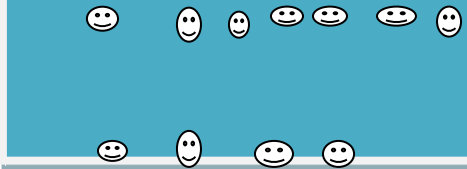

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الحادية عشر)

الهدف التعليمي: تدريبات على الطفو الأفقي الممتد على البطن والظهر.
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الطرق والأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: داخل المياه مشي ذهابا وإيابا. حركات الدوران الذراعين. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف. انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د	صفارة	الأمرى	
الاثنتين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تغذية راجعه. • تذكير الطالبات الخطوات الفنية لتعلم مهارة الطفو الأفقي الممتد على البطن والظهر. • تذكير الخطوات الفنية لمهارة الطفو القنديل. النشاط التطبيقي: • التدريب على الطفو باستخدام أداة مساعدة. • التدريبات الطفو الممتد على البطن بدون أداة مساعدة ربطها بالتنفس. • التدريب على الطفو الأفقي الممتد على الظهر بدون أداة مساعدة. • التدريب على الطفو الأفقي الممتد على البطن من وضعية طفو القنديل.	10 د 25 د	صفارة طوافة	التدريبي الطريقة الكلية التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف لتبديل الملابس والذهاب.	(5)د		الأمرى	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الثانية عشر _ الثالثة عشر)

الهدف التعليمي: تعلم مهارة طفو النجمة
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات المستخدمة	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: داخل المياه مشي ذهابا وإيابا. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف) انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. (وقوف) ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د 5 د	صفارة	الأمرى	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تغذية راجعه. • شرح الخطوات الفنية لطريقة طفو النجمة. • النشاط التطبيقي: • التدرجات المتنوعة على طفو النجمة. • التدريب بمساعدة الزميلة. • لتدريب باستخدام طوافات للذراعين. • التدريب بدون استخدام طوافات.	10د 25 د	صفارة طوافة أحبال أدوات مساعدته متنوعة	الاستكشاف الموجه الطريقة الكلية التدريبي	 
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطلاب. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمرى	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الرابعة عشر — الخامسة عشرة)

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الانزلاق على البطن.
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: الجري المتنوع يمينا يسارا. التمارين البدنية: • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف) انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف) تدوير الذراعين أماما خلفا . • (وقوف - ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانبا . • (جلوس طويل) ثني ومد الركبتين بالتبادل ثم الركبتين معا .	5 د 5 د	صفارة	الأمرى	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • شرح لمهارة الطفو الممتد والتقدم في الماء (الانزلاق). • مراجعه للمهارات السابقة . النشاط التطبيقي: • التكور لأداء وضع الطفو من الثبات ثم مد الجسم باستقامته (بطوافه او بدونها). • مسك حافة الحمام باليدين أخذ شهيق ورفع ومد الذراعين أماما مع وضع الصدر والوجه في الماء ورفع القدمين للحائط (بطوافه او بدونها). • مسك حافة الحمام بيد واحدة واليد الأخرى أماما والقدمين على الحائط اخذ شهيق مد الذراعين أماما ووضع الصدر والوجه في الماء ورفع القدمين للحائط (لوح ضربات الرجلين وبدونها). • نصف الوقوف على الحائط مع مسك حافة الحمام باليدين، دفع الحائط ثم الانسياب في الماء (بطوافه او بدونها) مسك حافة الحمام - الانزلاق تحت سطح الماء. • نصف الوقوف على الحائط - دفع الحائط ثم الانزلاق تحت سطح الماء.	10د 20 د	صفارة	الاستكشاف الموجه الطريقة الجزئية التدريبي	
	الجزء الختامي	استعد للانصراف.	(10)د		الأمرى	

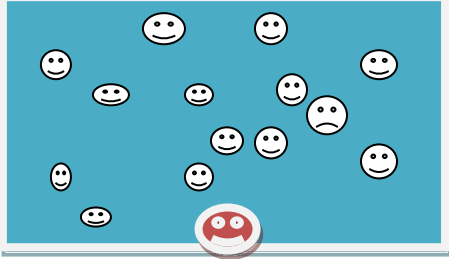
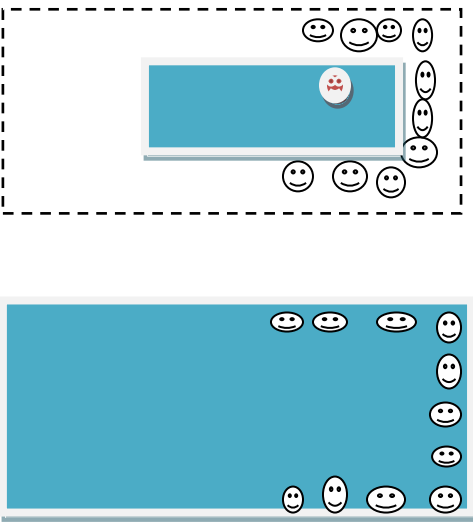

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (السادسة عشر --- السابعة عشرة)

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الانزلاق على الظهر
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: داخل المياه مشي ذهابا وإيابا. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف. انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضغ القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د	صفارة	الأمري	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • شرح لمهارة الانزلاق على الظهر مع عمل نموذج . • مراجعه لمهارات سابقة . النشاط التطبيقي: • طفو على الظهر بجانب الحائط - اليدين على الجانبين - دفع الحائط. • مسك حافة الحمام باليدين اخذ شهيق فذف الذراعين خلفا مع وضع الرأس والظهر في الماء دفع الحائط (بطوافه وبدونها) • تعلق - دفع - انزلاق اليدين على الجانبين. • تعلق بيد واحدة اليد الثانية ممتدة خلفا - دفع بالقدمين - انزلاق (بطوافه او بدونها) . • تعلق - دفع - انزلاق تحت سطح الماء. شرح الخطوات الفنية لطريقة الطفو . • التدريب على الطفو مع مسك حافة الحوض السباحة.	10 د 25 د	صفارة طوافة الأطواق كرات بلاستيكية	الاستكشاف الموجه الطريقة الجزئية التدريبي الطريقة الكلية	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمري	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (التاسعة عشر)

الهدف التعليمي: مراجعه عامة لجميع المهارات التي تم تعلمها التنفس الطفو وأنواعه.
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات المستخدمة	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: داخل المياه مشي ذهابا وإيابا. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف. انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د	صفارة	الأمرى	
الأثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تغذية راجعه. • شرح الخطوات الفنية لطريقة الطفو. • النشاط التطبيقي: • التدريب. • التدريب على الطفو مع مسك حافة الحوض السباحة. • اللعب بالماء. • تمرين السباق مع أداة الطفو ومسابقات الثبات لأطول فترة للوجه داخل الماء. • اللعب بالماء باستخدام أدوات مختلفة (الأطواق- الطوافات- الكرات).	10د 25 د	صفارة طوافة الأطواق كرات بلاستيكية	الاستكشاف الموجه التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمرى	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (العشرون _ الحادية والعشرين)

الهدف التعليمي: تعلم مهارة ضربات الرجلين على البطن
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: داخل المياه تنظيم التنفس أخذ شهيق اخرجه بالزفير تحت الماء. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف.انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضع القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د	صفارة	الأمرى	
الأتنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • شرح للمهارة مع عمل نموذج . • مراجعه للمهارات السابقة . • الجلوس على جانب الحمام وأداء ضربات الرجلين . • ضربات الرجلين مع مسك حافة الحمام لمدة 10 ثواني ثم التوقف باستقامة الجسم وترك الرجلين. • اداء ضربات الرجلين مع السند على اداة الطفو . • جلوس القرفصاء على الدرج ثم الانزلاق الى الماء وأداء ضربات الرجلين . • الانزلاق وأداء ضربات الرجلين مع دفع الحائط (نوح ضربات الرجلين) . • الانزلاق وأداء ضربات الرجلين مع دفع الحائط مع وضع الذراعين أماما على سطح الماء (بدون لوح ضربات الرجلين)	10د 25 د	صفارة طوافة الأطواق كرات بلاستيكية	الاستكشاف الموجه التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمرى	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الثانية والعشرين _ الثالثة والعشرون)

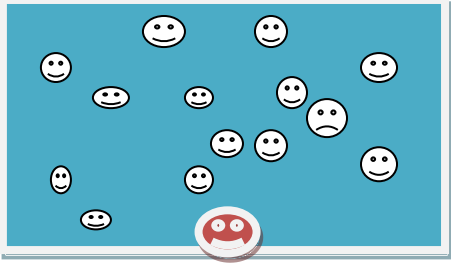
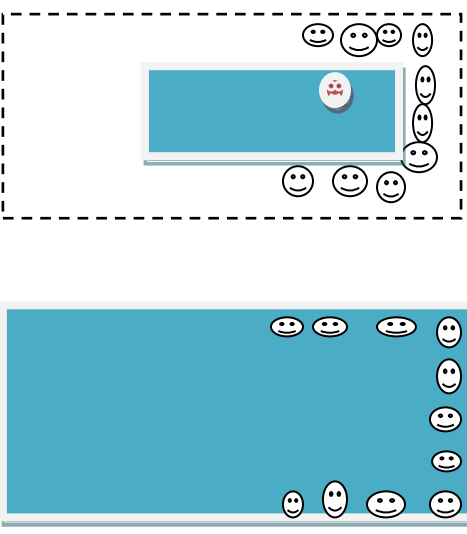

الهدف التعليمي: تعلم مهارة ضربات الرجلين على الظهر

زمن الوحدة : (50 دقيقة)

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: داخل المياه مشي ذهابا إيابا. الإحماء من خلال تنظيم التنفس. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف. انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. 5 د • (وقوف. ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د	صفارة	الأمرى	
الأثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • شرح للمهارة مع عمل نموذج • شرح للمهارات السابقة النشاط التطبيقي • الرقود على الظهر خارج الحوض اداء ضربات الرجلين التبادلية . • الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين . • ضربات الرجلين مع سند مؤخرة الرأس والقبض باليدين جانبا على حافة الحوض . • ضربات الرجلين باستخدام أدواتين الطفو. • ضربات الرجلين باستخدام أداة للطفو. • ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين اعلى الفخذ • ضربات الرجلين والجسم مفردة .	10 د 25 د	صفارة طوافة الأطواق كرات بلاستيكية	الاستكشاف الموجه الطريقة الكلية الجزئية التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمرى	

البرنامج التعليمي المتبع في تعلم السباحة
الوحدة التعليمية (الرابعة والعشرين)

الهدف التعليمي: مراجعه عامة لمهارات التي تم تعلمها (القياس البعدي)
زمن الوحدة : (50) دقيقة

الأسبوع	اجزاء الوحدة	المحتوى	الزمن	الأدوات المستخدمة	الأساليب المستخدمة	الرسم التوضيحي
الأول	الجزء التمهيدي	الإحماء العام: داخل المياه الطفو مع حركات القدمين إحماء التنفس. التمرنات البدنية: (داخل حوض السباحة) • (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما عاليا • (وقوف) انثناء عرضا) تبادل لف الجذع يمينا يسارا. • (وقوف) ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين مع مد الذراعين جانبا.	5 د	صفارة	الأمري	
الاثنين	الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي: • تغذية راجعه. • شرح الخطوات الفنية لطريقة الطفو. • النشاط التطبيقي: • التدريب على تنظيم التنفس. • التدريب على الطفو أنواعه. • التدريب على الانزلاق مع الطفو الممتد على الظهر ضربات الرجلين. • نفس التمرين السابق مع الطفو الممتد على البطن مع استخدام ضربات الرجلين.	10 د 25 د	صفارة طوافة الأطواق كرات بلاستيكية	الاستكشاف الموجه التدريبي	
	الجزء الختامي	• إعطاء تمرينات استرخاء لطالبات. • استعداد للانصراف.	(5)د		الأمري	

ملحق رقم (2)

أسماء المحكمين

الرقم	الاسم	التخصص	الرتبة العلمية	مكان العمل
1	د. خالد أبو عريضة	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	جامعة اليرموك
2	د. احمد بن عطا	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	الجامعة الاردنية
3	د. بشار صالح	فسيولوجيا الرياضة	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
4	د. محمود الأطرش	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
5	د. قيس نعيرات	أصابات وعلاج طبيعي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
6	د. بدر رفعت	أصول التربية الرياضية	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية
7	د. بهجت أبو طامع	تعلم الأداء الحركي / سباحة	أستاذ مشارك	جامعة فلسطين التقنية خضوري
8	د. ثابت اشتيوي	علم النفس/ ألعاب قوى	أستاذ مساعد	جامعة فلسطين التقنية خضوري
9	د. جمال أبو بشارة	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	جامعة فلسطين التقنية خضوري
10	د. عبد السلام حمارشه	علم إصابات	أستاذ مشارك	جامعة القدس

ملحق رقم (3)

بطارية الاختبار لقياس مستوى تعلم المهارات:

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

اختبار الطفو القنديل: الزمن

الغرض من الاختبار: قياس مقدرة الطالبات على الطفو القنديل.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف / أوراق تسجيل.

وصف الأداء: بعد اخذ الطالبة شهيق عميق وتكور تشغل ساعة الإيقاف بالتزامن من نزول الطالبة لوضع تكور لطفو القنديل.

شروط الاختبار: من وضع الوقوف في الماء، تبدأ الطالبة في عمل الطفو القنديل على أن يتخذ الجسم الشكل الصحيح لطفو القنديل وهو ضم الرجلين على الصدر وإحاطة الذراعين في الركبتين. تسجيل الاختبار تبدأ ساعة الإيقاف تسجيل الزمن الذي تتخذه الطالبة من لحظة البدء بالتطبيق لغاية النهوض من الماء أو عدم ضبط وضع طفو القنديل في الجسم.

اختبار الطفو الأفقي الممتد على البطن مسافة (5،12) متر:

الغرض من الاختبار : قياس المقدرة على الطفو الأفقي لطالبات (لتحكم في ضبط الجسم)

الأدوات اللازمة: متر/ أوراق تسجيل.

وصف الأداء : بعد إشارة البدء تأخذ الطالبة شهيقا عميقا ويكتم النفس ويثني الرجلين مع ارتخاء عضلات الجسم وفتح العينين يؤدي ضغط الماء إلى رفع الجسم إلى 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، تبدأ الطالبة في عمل الطفو الأفقي على أن يكون جسمها على استقامة واحدة.

تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار منذ أن تصبح الطالبة في الوضع الأفقي حتى تصبح في وضل مائل .

اختبار الانزلاق على البطن مسافة (12)، 5 متر:

الغرض من الاختبار : ضبط الجسم أثناء الانزلاق على البطن .

الأدوات اللازمة: أوراق تسجيل، متر.

شروط الاختبار: يغطس الطالب تحت الماء وتدفع الحائط برجليها وتطفو أفقيا لأبعد مسافة.

تسجيل الاختبار: تقاس المسافة التي قطعها المتعلم.

اختبار ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة (25 مترا):

الغرض من الاختبار: تحديد مسافة السباحة بالرجلين فقط.

الأدوات اللازمة: متر، أوراق تسجيل، مسبح نصف أولمبي، لوحة الطفو، صفارة.

وصف الأداء : تستعد الطالبة عند سماع إشارة البدء تقوم الطالبة بدفع الحائط الحمام بالرجلين معا وممسكة بلوحة الطفو باليدين ويبدأ بالسباحة باستخدام الرجلين فقط لمسافة (25) متر.

شروط الاختبار : تسيح الطالبة بالرجلين وتمسك لوح الطفو بذراعيها وبدون أن يحرك أي جزء غير رجليها.

تسجيل الاختبار: يتم التسجيل بقياس المسافة الذي تقطعها الطالبة بالرجلين فقط وإذا حركت ذراعيها تلغى لها الاختبار ويعاد مرة أخرى بعد أخذ استراحة كافية.

اختبار: الطفو الأفقي الممتد على الظهر مسافة (5،12) متر.

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

الأدوات اللازمة: متر، أوراق تسجيل.

وصف الأداء : بعد إشارة البدء تاخذ الطالبة شهيقا ويكتم النفس ويثني الرجلين مع ارتخاء عضلات الجسم، يؤدي ضغط الماء إلى رفع الجسم إلى أعلى. بعد ذلك تمد الذراعان والرجلان في وقت واحد فيشكل وضع الجسم الطفو الأفقي على الظهر.

شروط الاختبار : من وضع الوقوف في الماء يبدأ المختبر في عمل الطفو الأفقي على أن يكون جسمه على استقامة واحده .

تسجيل الاختبار: يبدأ قياس المسافة منذ أن تصبح الطالبة في الوضع الأفقي حتى يصبح في وضع مائل.

اختبار الانزلاق على الظهر 12، (5) متر.

الأدوات اللازمة: أوراق تسجيل ، متر .

طريقة الأداء: الصدر مواجه الحائط، يغطس الطالبات كامل جسمهن تحت سطح الماء ويضع الرجلين على الحائط ثم يقوم بدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقيا على سطح الماء منزلقا خلفا.

تسجيل الاختبار: تقاس المسافة التي تقطعها الطالبة المتعلم حتى يتوقف جسم المختبر عن الحركة ويختل توازنه في الماء.

اختبار ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على الظهر لمسافة (25) متر.

الغرض من الاختبار : تحديد مسافة السباحة بالرجلين فقط قياس .

الأدوات المستخدمة: متر، أوراق تسجيل، صفارة، مسبح نصف أولمبي (25) متر.

وصف الأداء: وقوف، الصدر مواجه الحائط مع مسك لوحة الطفو باليدين فوق الرأس، ميل الجسم خلفا على سطح الماء واليدين ممدودتان، دفع الحائط بالرجلين معا ليطفو الجسم على سطح الماء منزلقا للخلف من خلال ضربات الرجلين الرأسية.

تسجيل الاختبار : يتم التسجيل منذ سماع إشارة البدء إلى لحظة ملامسة الطالبة نهاية الحوض بالذراع ويقاس المسافة بالمتر .

An- Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Proposed Learning Program on the
Curve of Change of Some Swimming Skills among
Female Students at An-Najah National University**

By
Wafa Isam Alsadi

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.**

2017

**The Effect of Proposed Learning Program on the Curve of Change of
Some Swimming Skills among Female Students at An-Najah National
University**

By

Wafa Isam Alsadi

Supervisors

Prof. Imad Abdelhaq

Dr. Jamal Shaker

Abstract

The purpose of the current study was to identify the effect of proposed learning program on the curve of change of some swimming skills among female students at an-najah national university. The study was conducted on a purposive sample that consisted of (15) female students who have been learnt by a proposed learning program for (10) weeks. Five measurements of skills were carried out, and each measurement was conducted every two weeks during the program implementation. The statistical analysis were performed on SPSS by using repeated measures ANOVA, Hotelling's trace and Bonferroni post hoc test.

The results of the study showed that there were statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) in all of measurements between the last measurement and the measurements in favor of the last measurement. This means that the learning program had a positive impact on the improvement of skills performance for the variables of vertical survival float, horizontal front float, front glide, front stroke kicks, horizontal back float, back glide and backstroke kicks, where the percentages of change were (213.13%, 625%, 681%, 1069.51%, 281.20%, 731.50%, 1046.50%) respectively.

The researcher has made several recommendations including the using of the proposed learning program when teaching the freestyle and backstroke swimmings for the beginners.