

أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"

The Effect of using Floating Equipment that Helps in Learning some Basic Swimming Skills for Students of Physical Education in Palestine Technical College "Khadori"

بهجت أبو طامع

Bahjat Abu-Tame'

قسم التربية الرياضية، كلية خضوري، طولكرم، فلسطين

بريد الكتروني: ba_tame@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٦/٢/٢٦)، تاريخ القبول: (٢٠٠٦/٨/٢٩)

ملخص

هدفت الدراسة 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 قصدية قوامها (٢٤) طالبا، ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة. قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين احدهما ضابطة تعلمت بالطريقة التقليدية، وأخرى تجريبية تعلمت باستخدام أدوات الطفو المساعدة ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعيا. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية 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.

Abstract

The purpose of the study was to identify the effect of using floating equipment that helps in learning some basic Swimming skills for Students of Physical Education. To achieve this, the researcher used the Experimental Method on an intentional sample of (24) students with no previous experience in swimming. This sample was divided in to two equal groups, the control group were taught according to the traditional method, and the experimental group were taught by using the floating equipment over eight weeks, three learning units per week. Results indicated that there are significant statistical differences in the level of performance between the two groups and for the post-test in favor for the experimental group. The researcher recommends using floating equipment in learning swimming skills and kinds.

مقدمة الدراسة وإطارها النظري

السباحة أحد أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابس الذي يعيش فيه (سالم، ١٩٩٧، ص ١٠).

والسباحة هي إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين ذكورا وإناثا وفي مختلف الأعمار. وإن رياضة السباحة وما تشمله من ألعاب رياضية متعددة ما هي إلا جزء من النشاطات الرياضية الكثيرة والتي ترمي إلى تربية الجيل الجديد تربية متزنة متعددة الجوانب (العياش وآخرون، ١٩٨٧، ص ٩).

وتعد عملية تعلم السباحة رسالة إنسانية وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره (أبو العلا، ١٩٩٤، ص ١١)، حيث تمكنه من المحافظة على حياته وإنقاذ الآخرين من الغرق.

لذا فقد حث الإسلام على تعلم السباحة، إذ ورد عن الخليفة الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل" (الببلي، ١٩٩٣، ص ٦٧).

فتعلم السباحة يعد وسيلة يمكن الاستفادة منها في أوقات الفراغ بغرض الترفيه فهي تضيء المرح والسعادة على ممارسيها، أو للوصول إلى المستويات العليا.

وينظر (حسنين، ١٩٩٠، ص ٣) إلى السباحة كرياضة متكاملة من حيث أنها تؤدي إلى تحريك كل عضلات الجسم وتكسبه مرونة ورشاقة في الحركة، وهي الصفات التي يحتاجها أي رياضي يمارس أي نوع من أنواع الرياضة.

ويرى (Oscena, et al., 1991, p. 3) أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة.

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

- اكتساب كامل صحيح للحركة.
- تنمية المهارات الحركية.
- تحقيق معدل أسرع لأداء الحركة.

وتستخدم الأدوات المساعدة في أداء تمارين السباحة التمهيدية التي تسهل إمكانية تعلم الحركات الصعبة. فالأدوات تجعل المتعلم أكثر تركيزاً على المهارات المراد تعلمها، كما أنها تساعد في التغلب على الخوف، لذلك فهي تعتبر من العوامل التربوية الهامة بالإضافة إلى دورها

في مساعدة المعلم على تنويع التعليم مما يستثير ميول المتعلم لتحسين الأداء الأفضل (القط، ٢٠٠٤، ص ٤٩).

ويرى (زكي وآخرون، ٢٠٠٢، ص ٥٢) أن استخدام الوسائل التعليمية في عملية تعلم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد المتعلم، وتحسين مواصفات الأداء، والتأثير في سرعة التعلم.

وتعد الوسائل المساعدة أحد العوامل الهامة في جذب انتباه المتعلمين وإثارة اهتمامهم وتشويقهم، وتعمل على تكوين الاتجاهات الايجابية في العمل وتحسين الأداء، وتوفير وقت وجهد المدرس وتساعد المتعلم على اكتساب أفضل للمهارة (أبو المعاطي، ١٩٩٦، ص ١٧).

ومن خلال إطلاع الباحث على الأدب التربوي لاحظ أن دراسة السباحة قد حظيت على اهتمام واسع من قبل الباحثين في الجانب التعليمي والتدريبي، لكنه لم يهتدي إلى دراسات تناولت استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للسباحة، بيد أن هناك عدد من الدراسات وباستخدام وسائل تعليمية أخرى تشير نتائجها وبطريقة غير مباشرة إلى الإطار العام لهذه الدراسة، وانسجاما مع أهداف الدراسة يعرض الباحث أهم هذه الدراسات:

قامت الكاتبة والجابي (٢٠٠٢) بدراسة تجريبية للتعرف على أثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات السباحة الحرة على عينة مكونة من (٢٠) طالبة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد. حيث أشارت نتائج الدراسة عن وجود فروق عشوائية في مستوى الأداء الفني للسباحة الحرة بين المجموعة التي استخدمت أسلوب الاكتشاف الموجه والمجموعة التي استخدمت الأسلوب التقليدي، كما دلت النتائج على وجود فروق معنوية في مستوى التحصيل المعرفي لصالح أسلوب الاكتشاف الموجه.

ودراسة محمود (١٩٩٨) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي في الماء العميق والضحل على سرعة تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة، حيث تم تنفيذ برنامج تعليمي مقترح لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية على عينة عمدية قوامها (٢٠) طالب تم تقسيمها إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدى على جميع متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية (الماء العميق).

وقام أبو طامع (Abu Tame, 1997) بدراسة تجريبية هدفت إلى تحسين مستوى الإعداد البدني الخاص لسباحي المستويات العليا باستخدام الأدوات الفنية المساعدة في الجرعات التدريبية اليومية والأسبوعية، ولتحقيق ذلك قام بتطبيق برنامج تدريبي مقترح لمدة ثلاثة شهور على عينة مكونة من (٣٢) سباحا من سباحي المدرسة الجمهورية الرياضية (انترناتا) في مدينة كفيف، حيث قسمت العينة لمجموعتين ضابطة وتجريبية. دلت نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي أثر ايجابي في تطوير وتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة لسباحي المسافات القصيرة ولصالح المجموعة التجريبية، ولم يظهر تأثير سلبي على تحمل القوة.

وقام أبو زمع (Abu Zama, 1997) بدراسة للتعرف إلى أثر برنامج مقترح على تحسين القدرات التوافقية عند الأطفال من (٧-٨) سنوات في عملية التعليم الابتدائية للسباحة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من تلاميذ مدارس مدينة كيبف مكونة من (٤٠) تلميذ تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة. وقد أسفرت الدراسة إلى أن نتائج أطفال العينة التي تعلمت بالطريقة المقترحة أفضل منها في المجموعة الأخرى التي تعلمت بالطريقة التقليدية وذلك من خلال زيادة حجم العمل الموجه لتطوير القدرات التوافقية.

وأجرى الربضي (١٩٩٦) دراسة تجريبية للتعرف على تأثير التغذية الراجعة البصرية باستخدام الوسائل التعليمية على تعلم سباحة الصدر، أجريت الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك حيث اشتملت على (٢٣) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد استخدم مع المجموعة التجريبية الأسلوب التكنولوجي المتكامل باستخدام الوسائل التعليمية الحديثة، أما المجموعة الضابطة فطبقت عليها طريقة التعليم التقليدي. حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية في القياس البعدي للمستوى المهاري لسباحة الصدر بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وقامت أبو المعاطي (١٩٩٦) بدراسة تجريبية للتعرف على اثر استخدام التغذية الراجعة على تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض طرق السباحة، على عينة قوامها (٤٤) طالبة من طالبات الفرقة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. وقد أظهرت الدراسة وجود أثر ايجابي للبرنامج، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في سباحة الزحف على البطن والظهر.

وأنجزت عرابي ومسمار (١٩٩٤) دراسة لمعرفة أثر برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن ٧-١٤ سنة ممن ليس لديهن خلفية عن السباحة، وقد تم استخدام النسق التجريبي المبسط في منهجية البحث على عينة قوامها (٣٨) مشاركة، بعد أن تم تحديد خمس مهارات أساسية يسهل إصدار أحكام عليها بشكل موضوعي. وقد أشارت النتائج إلى أن ثمة تحسنا واضحا في معظم المهارات الأساسية لسباحة الناشئات مما يعطي مؤشرا على نجاح البرنامج بشكل عام.

وقام كب (Cup, 1994) بدراسة تجريبية هدفت التغلب على التوتر عند طلبة مدارس متعلمي السباحة وذلك باستخدام التصور الذهني حيث اشتملت عينة الدراسة على (٣٨) مشاركا تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة لم يتم إخضاعها إلى عملية التصور الذهني، وتجريبية تم إخضاعها لعملية التصور الذهني. وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين المجموعتين التي خضعت كل منهما للدراسة.

وقامت أبو المعاطي (١٩٩٢) بدراسة للتعرف على أثر برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات التوافق الحركي على مستوى الأداء في سباحة الصدر، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينتين ضابطة وتجريبية قوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح له تأثير

إيجابي واضح على تنمية مكونات التوافق الحركي وارتباطها بمستوى الأداء في سباحة الصدر، كما أظهرت تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

وقامت مصباح والباچوري (١٩٩١) بدراسة تجريبية هدفت إلى الكشف عن مدى تأثير طريقة اللعب الحر في الماء على تعلم مهارات المبادئ الأساسية للسباحة لدى أطفال رياض الأطفال، وقد تم تقسيم أطفال عينة الدراسة (٤٠) طفلاً إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، وأسفرت النتائج عن أن طريقة اللعب الحر في الماء كان لها تأثير إيجابي على التعلم من خلال تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة.

وقام حيدر (١٩٩١) بدراسة تجريبية لمعرفة أهمية عمر المدرسة الأولية الأولى في تعليم المهارات الأساسية في السباحة الحرة، حيث اشتملت عينة الدراسة على (٢٤) مشاركاً، انحصر العمر الزمني لهم ما بين ٦-٨ سنوات، قام الباحث بتقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات متساوية. وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في أداء العينة بفئاتها الثلاث (٨،٧،٦) سنوات، مما يدل على عدم وجود فروق بين أعمار المرحلة الأولى من مرحلة العمر المبكر (٦-٨) سنوات.

وقام عبد الهادي وعلى (١٩٩٠) بدراسة تجريبية لمعرفة تأثير تنمية الثقة بالنفس على تعلم السباحة، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٤٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. أظهرت النتائج إلى أن تنمية الثقة بالنفس لها تأثير إيجابي على تعلم السباحة، وأن المجموعة التجريبية التي طبقت التدريبات المائية الخاصة بالثقة بالنفس قد سجلت فروقاً ذات دلالة على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدرجة الثقة بالنفس ودرجة الأداء.

وقامت الجبيلي (١٩٩٠) بدراسة تجريبية للتعرف على أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء في السباحة على عينة مكونة من (٢٨) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق معنوية في تنمية الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة ولصالح التجريبية.

في ضوء عرض الدراسات السابقة تبين للباحث أنها اهتمت بدراسة أثر البرامج التعليمية على تعلم مهارات وأنواع السباحة باستخدام المنهج التجريبي وباستخدام بعض الوسائل التعليمية كالتغذية الراجعة وأسلوب الاكتشاف الموجه والتصور الذهني والإدراك الحسي واللعب الحر، وتمرنات الثقة بالنفس، إلا أن ما يميز الدراسة الحالية استخدامها لأدوات الطفو المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للسباحة، وهذا يؤكد على أهمية إجراء مثل هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة

تعد السباحة كمادة تعليمية واحدة من أهم وسائل التربية الرياضية في معاهد وكليات التربية الرياضية (Bolkakof, 1984, p. 3) ويعد خريجو التربية الرياضية هم الدعامات الأساسية لتنفيذ البرامج وتطبيق المناهج المدرسية، غير أنه من الملاحظ ونتيجة خبرة الباحث في تدريسه

لمسافات السباحة في قسم التربية الرياضية في واحدة من مؤسسات التعليم العالي الفلسطيني، أن معظم الطلبة ليس لديهم القدرة على ممارسة السباحة، من هنا جاءت للباحث فكرة تعليم المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية باستخدام أدوات الطفو المساعدة، حيث تؤكد (سالم، ١٩٩٧، ص١٩٢) أن حسن استخدام الوسائل المساعدة يسهم إلى حد كبير في قدرة الطالب على سرعة التعلم وإتقان مهارات السباحة، كما أنها تساعد في اختصار الزمن المخصص لتعليم المهارة.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أنها محاولة للكشف عن فاعلية استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعلم وتطوير المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، وتزويد المعلمين والمدرسين والباحثين بمعلومات قيمة حول أثر استخدامها ومدى فاعليتها في تعلم مهارات السباحة وبالتالي الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة التعرف إلى:

١. أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية.
٢. أثر استخدام أدوات الطفو على مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.
٣. الفروق في تعلم المهارات قيد الدراسة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة إلى فحص صحة الفرضيات الآتية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في السباحة لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في السباحة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في السباحة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي ولصالح التجريبية.

مصطلحات الدراسة

السباحة: احد أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا ونفسيا (القط، ٢٠٠٤، ص ٣).

الطفو: يعني بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء (القط، ٢٠٠٤، ص ٤).

الانزلاق: هو عبارة عن اختراق الجسم للماء عن طريق الدفع للحائط أو أرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي (زكي، ٢٠٠٢، ص ٦٧).

الوقوف في الماء: البقاء في حالة الطفو بحيث الرأس خارج الماء والتنفس مع اتخاذ الجسم الوضع الرأسي وحركة الذراعين والرجلين معا (راتب، ١٩٩٩، ص ٩٨).

توقيت التنفس: (التعلق الرأسي للجسم): يعرفه الباحث إجرائياً على انه هو غوص الجسم رأسياً تحت سطح الماء بعد أخذ الشهيق عن طريق دفع الماء باليدين لأعلى ليتجه الجسم لأسفل مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي (المدبب) وتفرغ الهواء داخل الماء عن طريق الزفير للوصول إلى أرضية الحمام ثم دفع الأرضية بالقدمين للاندفاع فوق سطح الماء لأخذ الشهيق وتكرار العملية.

مجالات الدراسة

المجال البشري: طلاب قسم التربية الرياضية في كلية خضوري الحكومية المسجلين للعام الدراسي ٢٠٠٤/٢٠٠٥.

المجال المكاني: مسبح الساحل في مدينة طولكرم - فلسطين.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج في الفصل الصيفي من العام الدراسي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ في الفترة الواقعة ما بين ٦/٤ - ٢٠٠٥/٧/٢٨ حيث تضمنت مدة إجراء الدراسة ثمانية أسابيع مشتملة على ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً. وقد تم إعطاء المجموعة الضابطة عدد اللقاءات نفسها ولكن بالطريقة التقليدية دون استخدام أدوات الطفو المساعدة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لملاءمته وطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب قسم التربية الرياضية في كلية خضوري الحكومية للعام الدراسي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ والبالغ عددهم (٢١٣) طالبا.

عينة الدراسة

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب الدفعة الثانية، حيث اشتملت على (٢٤) طالبا ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة، قسمت إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، إضافة إلى (١٦) طالبا من طلاب الدفعة الرابعة كمجموعة مميزة وغير مميزه، من أجل إيجاد صدق التمايز للاختبارات المهارية قيد الدراسة.

وقبل البدء بتطبيق الوحدات التعليمية على أفراد العينة وللتأكد من عدم وجود خبرة سابقة في السباحة طلب من كل طالب القيام بما يلي:

١. النزول إلى حمام السباحة بأي طريقة يراها مناسبة (الدرج أو القفز بالرجلين أو بالرأس).
٢. التقدم للإمام داخل الوسط المائي بأي طريقة يراها الطالب مناسبة (مشي أو محاولة السباحة).
٣. جمع الأشياء الخمسة من قاع الحمام في المنطقة الضحلة (عملة معدنية أو حجر صغير أملس).

وبناء على ما سبق تم استبعاد الطلاب الذين قاموا بأداء أي مما يلي:

- النزول إلى حمام السباحة عن طريق القفز بالرأس.
- التقدم للإمام داخل الوسط المائي عن طريق سباحة أكثر من نصف عرض المسبح عرض المسبح (١٢.٥ متر).
- من تمكن من التقاط الأشياء من قاع الحمام في ثلاث محاولات فأقل.

كما استبعد الطلاب الذين لديهم أي خبرة تعليمية سابقة في السباحة بغض النظر عن مستواهم المهاري. والجدول (١) يبين خصائص وتكافؤ عينة الدراسة في متغيرات العمر، والطول، والوزن:

جدول (١): تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات العمر، والطول، والوزن.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ١٢)		المجموعة الضابطة (ن = ١٢)		السمات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٣٧	٠.٩٠	٣.٠٨	١٩.٥٨	٠.٧٩	٢٠.٤١	العمر
٠.٩٣	-٠.٠٨	٨.٣٧	١٧٦.٤١	٥.٧٨	١٧٦.١٦	الطول
٠.٥٤	٠.٦٧	٩.٣٦	٦٩.٥	٨.٤٦	٧١.٧٥	الوزن

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ ، ت الجدولية (١.٨٦) بدرجات حرية (٢٢).

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم اختبارات "ت" المحسوبة على سمات أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة كانت أقل من قيمة "ت" الجدولية (١.٨٦)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ بين سمات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين.

أدوات الدراسة

أولاً: الأدوات المساعدة

١. الأدوات المستخدمة في القياس:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم).
 - ميزان طبي لتحديد الوزن (كجم).
 - شريط قياس لقياس المسافة (متر).
 - ساعة توقيت Stop watch (ث)
- وقد تم معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها قبل الاستخدام.

٢. الأدوات المستخدمة في التعليم:

- لوحات طفو Floating Tools
- لوح الكفين Paddles
- لوح ضربات الرجلين Kick Board

- عوامات الشد الطافية (حزام الطفو) Pull Buoy.
- عجل إنقاذ (عوامة) Tubes.
- زعانف Fins
- عوامات الطفو (للعضد).
- حبل وعصا إنقاذ.
- حبال بطول (٥) متر.
- عملة صغيرة (نقود).
- أطواق وكرات بلاستيك.
- أحجار صغيرة ملساء مدهونة.
- مكعبات بداية.

ثانياً: الاختبارات المهارية،

من خلال مراجعة الكتب والمصادر العلمية المتخصصة (القط، ٢٠٠٤، ص ٥١) و (سالم، ١٩٩٧، ص ١٥٧-١٥٨) والإطلاع على بعض الدراسات في المجال كدراسة (محمود، ١٩٩٨، ص ٥٠)، اعتمدت مجموعة من الاختبارات المهارية وذلك لمناسبتها وطبيعة الدراسة، حيث تم تطبيقها بعد إيجاد صدقها وثباتها (الملحق ١)، والاختبارات هي:

١. الانزلاق على البطن لأطول مسافة (بالمتر).
٢. الانزلاق على الظهر لأطول مسافة (بالمتر).
٣. ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٢.٥ م (بالثانية).
٤. ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٢.٥ م (بالثانية).
٥. توقيت التنفس- التعلق الرأسي للجسم (تكرار).
٦. الوقوف في الماء العميق لأطول فترة زمنية (بالدقيقة).
٧. الوثب إلى الماء العميق (درجة).
٨. السباحة الكلايية لأطول مسافة (بالمتر).
٩. سباحة الظهر الابتدائية لأطول مسافة (بالمتر).

صدق الاختبارات

لإيجاد صدق الاختبارات استخدم الباحث نوعين من الصدق هما:

صدق المحتوى: حيث تم عرض الاختبارات على خمسة محكمين من حملة شهادة الدكتوراة في التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية خضوري الحكومية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها، ووجد أن هناك اتفاقاً على أن الاختبارات صادقة وتقيس ما وضعت من أجله.

صدق التمايز: تم إيجاد صدق المجموعات المتضادة على الاختبارات المهارية المستخدمة، حيث قام الباحث باختيار مجموعة مميزة في السباحة ومجموعة أقل تميزاً من طلاب الدفعة الرابعة ومن خارج عينة الدراسة، على اعتبار أن الاختبار الذي يميز بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً يعد اختباراً صادقاً، والجدول (٢) يوضح تجانس أفراد المجموعتين بينما يوضح الجدول (٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة:

جدول (٢): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين سمات أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	غير المميزة (ن=٨)		المميزة (ن=٨)		السمات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.١٠	١.٦٢	١.٠٣	٢٢.٢٥	٠.٣٥	٢١.١٢	العمر
٠.٣٠٠	١.٠٧	٣.٧٥	١٧٦.١٢	٢.٦٤	١٧٧.٨٧	الطول
٠.٦٢	٠.٥٠	٥.٥٨	٦٩.٨١	٨.٨٩	٧١.٦٨	الوزن

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، ت الجدولية (١.٨٦) بدرجات حرية (٢٢).

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم اختبارات "ت" المحسوبة على سمات أفراد عينة المجموعتين المميزة وغير المميزة كانت أقل من قيمة "ت" الجدولية (١.٨٦)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ بين سمات أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة، وهذه النتيجة تدل على تكافؤ أفراد المجموعتين.

جدول (٣): المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة.

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=٨)		المجموعة غير المميزة (ن=٨)		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الانزلاق على البطن.	متر	٦.٦٢	٠.٩١	٥.٢٥	٠.٩٢	٢.٩٨	٠.٠١
الانزلاق على الظهر.	متر	٦.١٢	٠.٥١	٤.٧٥	٠.٣٧	٦.٠٦	٠.٠٠
ضربات الرجلين من الطفو على البطن مسافة ١٢.٥ م	ثانية	١٢.٧٥	٠.٩٠	١٧.١٩	٠.٥٨	١١.٦٣	٠.٠٠
ضربات الرجلين من الطفو على الظهر مسافة ١٢.٥ م	ثانية	١٤.١٩	٠.٧٠	١٨.١٢	٠.٦٠	١١.٩٣	٠.٠٠
توقيت التنفس	تكرار	٩٦.٧٥	٣.١٩	٥٢.٣٧	٦.٣٢	١٧.٧١	٠.٠٠
الوقوف في الماء	دقيقة	١٦.٧٢	٣.٦١	٩.٤١	١.٤٠	٥.٣٣	٠.٠٠
القفز إلى الماء	درجة	٨.١٢	٠.٥٨	٥.٥٦	٠.٤١	١٠.١١	٠.٠٠
السباحة الكلابية.	متر	٣٧.١٥	١.٩٣	٢٦.٣٧	٣.٥٨	٧.٤٨	٠.٠٠
سباحة الظهر الابتدائية.	متر	٢٦.٢٥	٢.١٩	٢٠.٥	٢.٦١	١٢.٦٣	٠.٠٠

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$) ، ت الجدولية (١.٧٦) بدرجات حرية (١٤).

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم اختبارات "ت" المحسوبة على الاختبارات قيد الدراسة كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية (١.٧٦)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) على هذه الاختبارات بين أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة، وبهذا يكون قد تحقق صدق التمييز للاختبارات قيد الدراسة.

ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest) على عينة مكونه من (٨) طلاب من المجموعتين المميزة وغير المميزة تم اختيارهم بالطريقة المنتظمة حيث تم اخذ جميع الأرقام الفردية والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤): المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون لثبات الاختبارات قيد الدراسة (ن = ٨).

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الانزلاق على البطن	متر	٦.٣١	١.٠٩	٦.٦٢	٠.٧٤	٠.٨٦	**٠.٠٠٦
الانزلاق على الظهر	متر	٥.٦٢	٠.٧٩	٥.٩٣	١.٠١	٠.٩٠	**٠.٠٠٢
ضربات الرجلين من الطفو على البطن مسافة ١٢.٥ م	ثانية	١٤.٨٨	٢.١١	١٤.٦٩	١.٨٦	٠.٩٩	**٠.٠٠٠
ضربات الرجلين من الطفو على الظهر مسافة ١٢.٥ م	ثانية	١٥.٨٢	٢.٠٠	١٥.٧٤	٢.٠١	٠.٩٩	**٠.٠٠٠
توقيت التنفس	تكرار	٧٥.٨٧	٢٤.٠٦	٧٦.٢٥	٢٤.٤٥	٩٨.٠	**٠.٠٠٠
الوقوف في الماء	دقيقة	١٥.١٢	٥.١٢	٢٢.٥٠	٢٣.٧٣	٠.٧٦	*٠.٠٠٤
القفز إلى الماء	درجة	٧.١٨	١.٤٣	٧.٢٥	١.٢٥	٠.٩٧	**٠.٠٠٠
السباحة الكلايية	متر	٣٢.٩٨	٦.٣٦	٣٢.٨١	٦.٠٨	٠.٩٨	**٠.٠٠٠
سباحة الظهر الابتدائية	متر	٢٧.٨٢	٣.٢٦	٢٨.٢٥	٢.٧١	٩٥	**٠.٠٠٠

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.01)$.

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط (بيرسون) للعلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على الاختبارات المهارية قيد الدراسة كانت على التوالي (٠.٨٦، ٠.٩٠، ٠.٩٩، ٠.٩٩، ٠.٩٨، ٠.٧٦، ٠.٩٧، ٠.٩٨، ٠.٩٥) وهذه القيم تشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

موضوعية الاختبارات

حيث أن شروط وتعليمات أداء الاختبارات المهارية المستخدمة واضحة ولا يوجد اختلاف على كيفية احتسابها سواء (بالزمن أو بالمسافة أو بالتكرار)، فإن ذلك يعني أن الاختبارات على درجة عالية من الموضوعية. وبهذا وبعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية، وللوقوف على المستوى الذي وصل إليه أفراد عينة الدراسة تم تطبيق الاختبارات المهارية.

الوحدات التعليمية المستخدمة في عملية التعليم

قام الباحث بوضع مفردات الوحدات التعليمية بالاعتماد على المراجع العلمية المتخصصة مثل (القط، ٢٠٠٤، ص ٢٩-٥٠) (القط، ٢٠٠٤، ص ٥٠-٦١) (رزق، ٢٠٠٣، ص ٢١٤-٢٢٣) (زكي، ٢٠٠٢، ص ٦٥-٦٩) (راتب، ١٩٩٩، ص ٨٢-١٠٠) (حلمي، ١٩٩٨، ص ١٦٩) (حسنين، ١٩٩٠، ص ٩-١٨) و (Oscena, et al. 1991, p. 85-101)، والى ما توصلت إليه نتائج الأبحاث والدراسات كدراسة (محمود، ١٩٩٨، ص ٨١-٩٩)، بالإضافة إلى ذلك تم الاستعانة بأراء عدد من المتخصصين في مجال التدريس والتدريب وخبرة الباحث الميدانية في مجال تدريس وتدريب مادة السباحة. وبناء على ذلك تم التعديل في محتوى الوحدات التعليمية حتى أصبحت في صورتها النهائية (٢٤) وحدة مشتملة على المهارات التالية:

أولاً: الثقة والتعود على الماء وتشمل: التعرف على البيئة المائية، النزول تحت سطح الماء مع كتم النفس وفتح العينين، التحرك للإمام والخلف، القفز إلى الماء بالرجلين وبالرأس من ارتفاعات مختلفة.

ثانياً: مهارات الطفو وتشمل: طفو التكور (القنديل)، الطفو الأفقي على البطن، الطفو الأفقي على الظهر، الوقوف من وضع الطفو على البطن، الوقوف من وضع الطفو على الظهر.

ثالثاً: الانزلاق والاندفاع في الماء عن طريق: دفع أرضية أو حائط الحمام، تعلق دفع انزلاق على البطن، تعلق دفع انزلاق على الظهر.

رابعاً: مهارة توقيت التنفس "التعلق الرأسي للجسم" تعتبر من المهارات التمهيدية المفيدة التي تسرع من تعلم طرق السباحة، يتم إكسابها للمتلم بعد الاطمئنان إلى إتقانه لمهارة الانزلاق وأوضاع الطفو المختلفة (راتب، ١٩٩٩، ص ٩٧).

خامساً: التقدم بتحريك الأطراف وتشمل: الطفو الأفقي على البطن / الظهر مع تحريك الرجلين.

سادسا: مهارة الوقوف في الماء العميق (تعتبر من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم).

سابعا: الوثب في الماء (البدء العادي) ويشمل: الغطس من وضع الجلوس على حافة الحوض، الغطس من وضع الارتكاز على الركبة، الوثب العمودي داخل الماء العميق، القفز على شكل التكور.

ثامنا: السباحة الكلابية.

تاسعا: سباحة الظهر الابتدائية. (الوحدات التعليمية ملحق ٢).

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية

بالاستناد إلى التوزيع الزمني لأجزاء دروس السباحة عند كل من (القط، ٢٠٠٤، ص ٦٦) و(سالم، ١٩٩٧، ص ٢٠٠-٢٠٢)، فإن المدة الزمنية للوحدات التعليمية ثمانية أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تعليمية أسبوعيا، زمن الوحدة (٦٠) دقيقة موزعة إلى الأجزاء التالية:

أولاً: الجزء التمهيدي ويتضمن:

- أ. الإحماء داخل الماء (٥) دقائق.
- ب. مراجعة للمهارة السابقة (٥) دقائق.

ثانياً: الجزء الرئيسي ويتضمن:

- أ. النشاط التعليمي: شرح للمهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج (٧) دقائق.
- ب. النشاط التطبيقي: - أداء تمارين لتطوير مستوى الأداء للمهارة الجديدة (٢٧) دقيقة.
- عمل منافسة للوقوف على مستوى التقدم (٨).

ثالثاً: الجزء الختامي ويتضمن:

- أ. نشاط حر (٥) دقائق.
- ب. الخروج من الحمام (٣) دقائق.

تصميم الدراسة

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية باستخدام المجموعات المتكافئة واشتملت على المتغيرات التالية:

١. المتغير المستقل:
* أدوات الطفو المساعدة المستخدمة في تعليم المجموعة التجريبية.
٢. المتغير التابع:
* مستوى الأداء المهاري على الاختبارات قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث لمعالجة البيانات وفحص صحة فرضية الدراسة البرنامج الإحصائي للعلوم الإنسانية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

* المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري، واختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test) من أجل إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتحديد الصدق التمييزي للاختبارات قيد الدراسة، بالإضافة لفحص صحة فرضيات الدراسة.

* معامل ارتباط بيرسون لتحديد ثبات الاختبارات قيد الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها

فيما يلي عرض للنتائج ومناقشتها وفقا لتسلسل فرضيات الدراسة:

أولاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في السباحة لدى أفراد المجموعة الضابضة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على الاختبارات قيد الدراسة والجدول (٥) يبين ذلك:

جدول (٥): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة على القياس القبلي والبعدي (ن = ١٢).

مستوى الدلالة*	ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*.٠٠٠	-٤٤.٢٤	٠.٣٥	٤.٥٨	٠.٠٠	٠.٠٠	متر	الانزلاق على البطن
*.٠٠٠	-٣٦.٥٥	٠.٤٢	٤.٥	٠.٠٠	٠.٠٠	متر	الانزلاق على الظهر
*.٠٠٠	-١٠٨.٧٠	٠.٥٦	١٧.٨	٠.٠٠	٠.٠٠	ثانية	ضربات الرجلين من الطفو على البطن مسافة ١٢.٥ متر
*.٠٠٠	-١٠٩.٨١	٠.٥٩	١٨.٧٨	٠.٠٠	٠.٠٠	ثانية	ضربات الرجلين من الطفو على الظهر مسافة ١٢.٥ متر
*.٠٠٠	-٣٧.٣٩	٤.٢٩	٤٦.٣٣	٠.٠٠	٠.٠٠	تكرار	توقيت التنفس
*.٠٠٠	-٢١.٠٦	٠.٦٨	٤.١٦	٠.٠٠	٠.٠٠	دقيقة	الوقوف في الماء
*.٠٠٠	-٢٢.١٩	٠.٨٦	٥.٥٤	٠.٠٠	٠.٠٠	درجة	القفز إلى الماء
*.٠٠٠	-٢٢.٢٢	٣.٣٣	٢١.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	متر	السباحة الكلابية
*.٠٠٠	-٢٥.٧٨	٢.٥٠	١٨.٦٦	٠.٠٠	٠.٠٠	متر	سباحة الظهر الابتدائية

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ ، ت الجدولية (١.٨٦) بدرجات حرية (٢٢).

يتضح من الجدول (٥) أن جميع قيم اختبارات "ت" المحسوبة على الاختبارات قيد الدراسة كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية (١.٨٦)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري على هذه الاختبارات بين أفراد المجموعة الضابطة على القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد صحة الفرضية الأولى وقبولها.

ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في السباحة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على الاختبارات قيد الدراسة والجدول (٦) يبين ذلك:

جدول (٦): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدي (ن=١٢).

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
*.000	-٣٣.٢٨	٥.٩٥	٠.٦٢	٥.٩٥	٠.٠٠	متر	الانزلاق على البطن
*.000	-٤١.٢٦	٥.٥٨	٠.٤٦	٥.٥٨	٠.٠٠	متر	الانزلاق على الظهر
*.000	-٦٦.٩٨	١٤.١٦	٠.٧٣	١٤.١٦	٠.٠٠	ثانية	ضربات الرجلين من الطفو على البطن مسافة ١٢.٥ متر
*.000	-٤٧.٩٧	١٥.٥١	١.١٢	١٥.٥١	٠.٠٠	ثانية	ضربات الرجلين من الطفو على الظهر مسافة ١٢.٥ متر
*.000	-٣١.٩٢	٧٢.٠٨	٧.٨٢	٧٢.٠٨	٠.٠٠	تكرار	توقيت التنفس
*.000	-٢٣.٧٠	١١.٤٣	١.٦٧	١١.٤٣	٠.٠٠	دقيقة	الوقوف في الماء
*.000	-٣٧.٨٠	٧.٨٣	٠.٧١	٧.٨٣	٠.٠٠	درجة	القفز إلى الماء
*.000	-٤٥.٣٣	٢٦.٢٥	٢.٠٠	٢٦.٢٥	٠.٠٠	متر	السباحة الكلابية
*.000	-٢٦.٥٢	٢٣.٤١	٣.٠٥	٢٣.٤١	٠.٠٠	متر	سباحة الظهر الابتدائية

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$)، ت الجدولية (١.٨٦) بدرجات حرية (٢٢). يتضح من الجدول (٦) أن جميع قيم اختبارات "ت" المحسوبة على الاختبارات قيد الدراسة كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية (١.٨٦)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري على هذه الاختبارات بين أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية وقبولها.

ثالثاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في السباحة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي ولصالح التجريبية.

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test) لدلالة الفروق بين المجموعتين على القياس البعدي على الاختبارات قيد الدراسة والجدول (٧) يبين ذلك:

جدول (٧): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن=١٢)		المجموعة الضابطة (ن=١٢)		وحدة القياس	الاختبارات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
*.000	-٦.٦٤	٥.٩٥	٠.٦٢	٤.٥٨	٠.٣٥	متر	الانزلاق على البطن
*.000	-٥.٩٢	٥.٥٨	٠.٤٦	٤.٥	٠.٤٢	متر	الانزلاق على الظهر
*.000	١٣.٦١	١٤.١٦	٠.٧٣	١٧.٨	٠.٥٦	ثانية	ضربات الرجلين من الطفو على البطن مسافة ١٢.٥ م
*.000	٨.٩٣	١٥.٥١	١.١٢	١٨.٧٨	٠.٥٩	ثانية	ضربات الرجلين من الطفو على الظهر مسافة ١٢.٥ م
*.000	-٩.٩٩	٧٢.٠٨	٧.٨٢	٤٦.٣٣	٤.٢٩	تكرار	توقيت التنفس
*.000	-١٣.٩٣	١١.٤٣	١.٦٧	٤.١٦	٠.٦٨	دقيقة	الوقوف في الماء
*.000	-٧.٠٦	٧.٨٣	٠.٧١	٥.٥٤	٠.٨٦	درجة	القفز إلى الماء
*.000	-٤.٣٤	٢٦.٢٥	٢.٠٠	٢١.٣٧	٣.٣٣	متر	السباحة الكلايية
*.000	-٤.١٦	٢٣.٤١	٣.٠٥	١٨.٦٦	٢.٥٠	متر	سباحة الظهر الابتدائية

* دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0.05$)، ت الجدولية (١.٨٦) بدرجات حرية (٢٢).

يتضح من الجدول (٧) أن جميع قيم اختبارات "ت" المحسوبة للفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على الاختبارات قيد الدراسة كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية (١.٨٦)، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء للمهارات الأساسية في السباحة لصالح أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، وهذا يعني قبول الفرضية. ويرى الباحث أن استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعلم المهارات الأساسية للسباحة كان له أثر إيجابي، حيث أدى للشعور بالطمأنينة وبالتالي تقليل درجة الخوف من الماء، وزيادة الثقة بالنفس، مما سرع في تعلم المهارات، وهذا يتفق مع أوصى به (أبو طامع، ٢٠٠٥) بضرورة تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة عند تعلم السباحة، ويتفق مع ما توصل إليه (عبد الهادي وعلي، ١٩٩٠) بأن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وتعلم مهارات السباحة، وفي هذا يؤكد (القط، ٢٠٠٤، ص ٤٩) إن استخدام أدوات الطفو المساعدة يساعد في التغلب على صدمة الخوف الأولى.

ويرى الباحث أن استخدام أدوات الطفو عمل على جذب انتباه المتعلمين وأثار اهتمامهم وتشويقهم وكون لديهم اتجاهات إيجابية في العمل، إضافة إلى استثارة دافعية التعلم لديهم مما أدى إلى توفير الوقت والجهد وساعد على اكتساب أفضل للمهارات وتحسين الأداء، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي، ١٩٩٨) بأن الدافعية تلعب دوراً هاماً في زيادة سرعة وفاعلية التعلم.

كما أن الاستعانة بأدوات الطفو المساعدة والمعينة أدى إلى بناء وتطوير التصور الحركي عند المتعلمين مما عمل على تحسين مواصفات الأداء والتأثير في سرعة التعلم، وهذا ما قد أكده أبو طامع (Abu Tame, 1997) بأن الأدوات الفنية المساعدة المستخدمة داخل الماء تسهم في رفع كفاءة السباح الخاصة وتضمن تعبئة وظيفية كاملة.

ويرى الباحث أن التنوع وحسن استخدام الأدوات المساعدة المعينة ساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات، وهذا ما قد أوصى به (أبو طامع، ٢٠٠٦) بضرورة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المناسبة والتي تساعد في سرعة تعلم وإتقان المهارات وزيادة فاعلية دروس السباحة، وقد أكدت (سالم، ١٩٩٧، ص ١٩٢)، أن التنوع في استخدام الوسائل يساهم بشكل فعال في تعلم مهارات السباحة.

ويرى الباحث أن السبب قد يعود إلى أفراد عينة الدراسة، فقد توصل (أبو طامع، ٢٠٠٥) إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى أفراد مجتمع الدراسة نحو ممارسة السباحة، كما وأن عدم وجود خبرة سابقة لدى أفراد العينة كان له أثر إيجابي على سرعة التعلم، حيث تشير "كاتش ومك اردل" (Kathch & Mc Ardle, 1997) إلى أن من العوامل المحددة لإمكانية التحسن في مجال التدريب والتعلم الحركي في المجال الرياضي، المستوى الذي يبدأ منه الشخص. وهذا ما توصل إليه (توفيق، ١٩٨١) ولامب (Lamp, 1984) من أن استجابة وتطور مستوى الشخص المبتدئ أفضل من الشخص المتقدم في المستوى.

ويرى الباحث أن مراعاة الناحية السيكولوجية المتمثلة في حاجات المتعلمين واستعداداتهم وميولهم أثر في سرعة التعلم، من حيث سيطرة المعلم على الدروس واتخاذ القرارات أدى إلى

شعور المتعلمين بالطمأنينة، مما ساعد على سرعة تعلم المهارات. وفي هذا السياق أشارت (الكاتب، ١٩٩٥) أن تعليم دروس السباحة في فترة التعليم الأولى يحتاج من المدرس السيطرة الكاملة على الدرس واتخاذ القرارات وهذا يساعد المتعلم الشعور بالاطمئنان والأمان. كما وأن استخدام المنافسة في التعليم لعب دورا هاما، حيث أن التعلم عن طريق المنافسة يؤدي إلى ارتفاع المستوى، كما أن اللجوء إلى النشاط الحر والألعاب أدى إلى تكيف المتعلمين وتمتعهم وفي هذا أشار (القط، ٢٠٠٤، ص ٥٠) إلى أن ممارسة الألعاب تزيد من تكيف المتعلمين وتحسن من تركيزهم، وردود أفعالهم، للتمتع بدروس السباحة.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:

١. إن استخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للسباحة كان له اثر ايجابي على أفراد المجموعة التجريبية، حيث أدى للشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس مما سرع في تعلم المهارات.
٢. إن استخدام أدوات الطفو عمل على جذب انتباه المتعلمين مما كون لديهم اتجاهات ايجابية في العمل.
٣. إن استخدام أدوات الطفو ساعد في اختصار الزمن المخصص لتعليم المهارات.
٤. إن استخدام أدوات الطفو عمل على تنمية الإحساس الحركي عند المتعلمين مما أكسب المهارات نوعا من الحيوية.
٥. إن التنوع وحسن استخدام أدوات الطفو ساهم في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

١. ضرورة استخدام أدوات الطفو المساعدة عند تعليم مهارات وأنواع السباحة المختلفة.
٢. ضرورة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المناسبة والتي تساعد في سرعة تعلم وإتقان المهارات وزيادة فاعلية دروس السباحة.
٣. إجراء دراسات مشابهة لمعرفة أثر استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم وإتقان مهارات وأنواع السباحة للفئات العمرية الأخرى.

المراجع

- أبو المعاطي، أمل. (١٩٩٦). "أثر استخدام التغذية الراجعة على تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض طرق السباحة". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.
- أبو المعاطي، أمل. (١٩٩٢). "تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات التوافق الحركي على مستوى الأداء في سباحة الصدر". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.
- أبو العلا، احمد. (١٩٩٤). المهارات الأساسية لتعليم السباحة. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.
- أبو طامع، بهجت. (٢٠٠٥). "اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية في كلية خضوري نحو ممارسة السباحة". مجلة جامعة بيت لحم. م ٢٥. ١٦٤-١٣٣.
- أبو طامع، بهجت. (٢٠٠٦). "الصعوبات التي تواجه طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات والكليات الفلسطينية في مسابقات السباحة". بحث مجاز للنشر، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. القدس.
- النبيلي، محمد. (١٩٩٣). رياضات الشباب المسلم بين الماضي والحاضر. ط ١. مكتبة التوبة. الرياض.
- توفيق، علي. (١٩٨١). "أثر برنامج تعليمي مقترح للشباب في السباحة على عامل الخوف". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. القاهرة.
- الجبيلي، سناء. (١٩٩٠). "مقياس الخوف في السباحة لطلبات كلية التربية الرياضية". المؤتمر العلمي الأول، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة. م ٢، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
- حسنين، محمد. (١٩٩٠). كل شيء عن تعلم السباحة. مكتبة ابن سينا. القاهرة.
- حلمي، عصام. (١٩٩٨). استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- حيدر، محمد. (١٩٩١). "أهمية عمر المدرسة الأولية الأولى في تعلم المهارات الأساسية في السباحة الحرة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. العراق.
- راتب، أسامه. (١٩٩٩). تعليم السباحة. ط ٣. دار الفكر العربي. القاهرة.

- الربضي، وصال. (١٩٩٦). "أثر التغذية الراجعة البصرية في تعلم سباحة الصدر". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية. عمان.
- رزق، سمير. (٢٠٠٣). الموسوعة العلمية لرياضة السباحة. مطابع العامري. عجمان.
- زكي، على وآخرون. (١٩٩٧). السباحة: تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ. دار الفكر العربي. القاهرة.
- سالم، وفيفة. (١٩٩٧). الرياضات المائية. ط١. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- عبد الهادي، فاطمة وعلي، ليلي. (١٩٩٠). "تأثير الثقة بالنفس على تعلم السباحة". المؤتمر العلمي الأول، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة. م٣. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- عرابي، سميرة ومسمار، بسام. (١٩٩٤). "برنامج مقترح لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن ٧-١٤ سنة". دراسات. ج٢. وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني. عمان.
- علاوي، محمد. (١٩٩٨). مدخل لعلم النفس الرياضي. مركز الكتب للنشر. القاهرة.
- العياش، فيصل وآخرون. (١٩٨٧). المبادئ الأساسية لتعليم السباحة. ط١. دار الأمل. اربد.
- الكاتب، عفاف. (١٩٩٥). "أثر استخدام أسلوبين من أساليب موسنن في تعلم سباحة الصدر". مجموعة بحوث منشورة. العدد ١. البصرة.
- الكاتب، عفاف والجنابي، آسيا. (٢٠٠٢). "تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات السباحة الحرة". مجلة علوم التربية الرياضية. ١(١). كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- القط، محمد. (٢٠٠٤). المبادئ العلمية للسباحة. المركز العربي للنشر. الزقازيق.
- القط، محمد. (٢٠٠٤). الموجز في الرياضات المائية. ط٣. المركز العربي للنشر. الزقازيق.
- محمود، جمال. (١٩٩٨). "أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية. عمان.
- مصباح، فاطمة والباجري، نادية. (١٩٩١). "تأثير طريقة اللعب الحر في الماء على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لأطفال ما قبل المدرسة". علوم وفنون الرياضة. ٣(١،٢). كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.

- Abu Tame, B. A. (1997). "Special Physical Preparation of Qualified Athletes with utilization of Technical Means, on the Example of Competitive Swimming". Unpublished Diss. Ukrainian State Univ of Physical Edu and Sport, Kiev.
- Abu Zama, A, Sh, "Method of Increase of Coordination Abilities of Junior School Children in Initial Swimming Training" Unpublished Diss. Ukrainian State Univ of Physical Edu and Sport, Kiev.
- Bolkakof, H. H. (1984). Plavaneh, Phezkoltora E Sport, Maskva.
- Cup, M, L. (1994). "Conbuering Anxiety in Grad School Aged Swimmes Through the Use of Imaginative Play Micro from Publication, Int, 1 Institute for Sport and Human Performance, Univ, of Oregano Eugene, Microfiches (140 fr) N III.
- Katch, W. & Mc Ardle, W. (1988). Nutrition Weight Control and Exercise, Wc. Brown publishers. Philadelphia.
- Lamp, D. (1984). Physiology of Exercise Response and Selected, (2nd Ed), Macmillan, Published Company. New York. USA.
- Ockena, T. N., Temofeeva, E. A., Bokena, T. L. (1991). Obogenee Plavaneh V Detckom Sadoo, Mockva.

الملحق (١)

الاختبارات المهارية المعتمدة لقياس مستوى تعلم السباحة

الاختبار الأول: الانزلاق على البطن (بالمتر)

طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يغطس الطالب كامل جسمه تحت سطح الماء ويضع الرجلين على الحائط، ثم يقوم بدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً أماماً.

طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط ولغاية النقطة التي تلمس فيها القدمين الماء.

الاختبار الثاني: الانزلاق على الظهر (بالمتر)

طريقة الأداء: الصدر مواجه للحائط، يغطس الطالب كامل جسمه تحت سطح الماء ويضع الرجلين على الحائط، ثم يقوم بدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً خلفاً.

طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط ولغاية النقطة التي تلمس فيها القدمين الماء.

الاختبار الثالث: ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على البطن (بالثانية)

طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يمسك الطالب بلوحة الطفو باليدين فوق الرأس، ميل الجذع أماماً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً أماماً، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمسافة ١٢ م.

طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه الطالب لقطع المسافة.

الاختبار الرابع: ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على الظهر (بالثانية)

طريقة الأداء: الصدر مواجه للحائط، يمسك الطالب بلوحة الطفو باليدين فوق الرأس، ميل الجسم خلفاً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً إلى الخلف، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمسافة ١٢ م.

طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه الطالب لقطع المسافة.

الاختبار الخامس: توقيت التنفس

طريقة الأداء: من وضع الوقوف في الماء العميق يقوم الطالب بدفع الجسم لأعلى خارج الماء عن طريق دفع الماء بالذراعين لأسفل، مما يسبب ارتفاع الجسم لأعلى فوق سطح الماء لأخذ الشهيق، ثم امتداد الجسم رأسياً داخل الماء والذراعين بجانب الجسم ليتجه الجسم إلى أسفل مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي (المدبب)، وبتفريغ الهواء عن طريق الزفير ودفع الماء بالذراعين لأعلى يتم الوصول إلى أرضية الحمام، ثم دفع الأرضية بالقدمين ودفع الماء بالذراعين لأسفل للاندفاع فوق سطح الماء لأخذ الشهيق وتكرار العملية.
طريقة التسجيل: يسجل عدد المرات التي يقوم بها الطالب.

الاختبار السادس: الوقوف في الماء العميق (بالدقيقة)

طريقة الأداء: ينزل الطالب إلى الماء العميق ويبقى الجسم عمودياً بحيث يحافظ على الرأس والعم (الجهاز التنفسي) خارج الماء للتنفس من خلال حركات الرجلين والذراعين اللتين تساعدانه على هذا الوضع.
طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه الطالب من لحظة إعطاء إشارة البدء ولغاية لحظة مسكه لحافة الحمام للتوقف.

الاختبار السابع: القفز بالماء العميق

طريقة الأداء: يقوم الطالب بالقفز للماء العميق بالرجلين أو بالرأس من حافة الحمام أو من مكعب البداية.
طريقة التسجيل: تحسب الدرجة كالاتي:
القفز من حافة الحمام بالرجلين: ثلاث علامات، والرأس: خمس علامات.
القفز من مكعب البداية بالرجلين: سبع علامات، والرأس: عشرة علامات.

الاختبار الثامن: السباحة الكلابية (بالمتر)

طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يميل الطالب بجذعه إلى الأمام ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو بزاوية ٤٥ درجة داخل الماء، مع بقاء الرأس والجهاز التنفسي فوق سطح الماء، ثم يبدأ بتحريك كل من الرجلين والذراعين داخل الماء ولأطول مسافة.
طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط ولغاية النقطة التي تلمس فيها القدمان الماء.

الاختبار التاسع: سباحة الظهر الابتدائية (بالمتر)

طريقة الأداء: الصدر مواجه للحائط عند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بميل الجسم خلفاً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء، ثم يبدأ بتحريك الرجلين والذراعين لأطول مسافة.

طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط ولغاية النقطة التي تلمس فيها القدمان الماء.

الملحق (٢)

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية

المدة الزمنية للوحدات التعليمية ثمانية أسابيع موزعة كما هو موضح في الجدول التالي:

الأسبوع	الوحدة	الهدف من الوحدة
الأول	الأولى	الثقة والتعود على الماء.
	الثانية	التنفس والنزول إلى الماء.
	الثالثة	طفو القنديل وطفو التكور.
الثاني	الرابعة	الطفو الأفقي على البطن.
	الخامسة	الانزلاق من الطفو الأفقي على البطن.
	السادسة	الطفو الأفقي على الظهر.
الثالث	السابعة	الانزلاق من الطفو الأفقي على الظهر.
	الثامنة	توقيت التنفس (التعلق الرأسي للجسم).
	التاسعة	توقيت التنفس.
الرابع	العاشرة	مراجعة وتثبيت للمهارات السابقة.
	الحادية عشر	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن.
	الثانية عشر	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر.

الخامس	الثالثة عشر	الوقوف في الماء العميق.
	الرابعة عشر	الوقوف في الماء.
	الخامسة عشر	مراجعة وتثبيت للمهارات السابقة.
السادس	السادسة عشر	الوثب في الماء العميق (البدء البسيط).
	السابعة عشر	السباحة الكلابية.
	الثامنة عشر	السباحة الكلابية.
السابع	التاسعة عشر	سباح الظهر الابتدائية.
	العشرون	سباحة الظهر الابتدائية.
	الحادية والعشرون	مراجعة للمهارات السابقة.
الثامن	الثانية والعشرون	نشاط حر وعمل منافسات بهدف التشويق والمراجعة.
	الثالثة والعشرون	أجراء وتطبيق الاختبارات.
	الرابعة والعشرون	متابعة أجراء وتطبيق الاختبارات.

الملحق (٣)

الوحدات التعليمية المتبعة في التعليم

الوحدة التعليمية الأولى:

الهدف التعليمي: اكتساب الثقة والتعرف على البيئة المائية.

المهارات: التعامل مع الوسط المائي، الاتزان أثناء الوقوف.

الأدوات المستخدمة: لوحات الطفو، عوامات العضد، عوامات الشد الطافية (حزام الجذع)، عجل وحبل إنقاذ، أطواق.

- الإحماء داخل وخارج الماء.

- شرح المهارة وبيان أهميتها.

- الجلوس على حافة حمام السباحة، تحريك الرجلين في الماء بالتبادل.
- الدخول الآمن للماء باستخدام الدرج الجانبي.
- المشي للأمام وللخلف ممسكا بماسورة الحمام.
- الوثب لأعلى ولأسفل ممسكا بماسورة الحمام.
- طرطشة الماء على الوجه والجسم ثم على الزميل.
- المشي بعرض حوض السباحة مع تشابك الأيدي.
- المشي للأمام داخل الماء على شكل قطار ممسكا الزميل من الوسط (مشية التمساح).
- المشي داخل الماء باتجاهات مختلفة والعودة (باستخدام عوامات العضد).
- نفس التمرين السابق من وضع الجري أماما جانبا.
- غمس الرأس والجسم تحت الماء مع كتم النفس وفتح العينين.
- النقاط القطع النقدية أو الحجارة الصغيرة من قاع الحمام.
- نشاط حر على شكل ألعاب صغيرة.

الوحدة التعليمية الثانية:

الهدف التعليمي: التنفس والنزول في الماء.

المهارات: فتح العينين في الماء، نزول الجسم بالكامل تحت سطح الماء، التوقيت البطني للزفير.

الأدوات المستخدمة: عصا وحبل الإنقاذ، كرات تنس، قطع نقدية، أحجار صغيرة ملساء، أطواق.

- الإحماء داخل الماء.
- مراجعة لبعض مهارات الوحدة التعليمية السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها، ثم أداء نموذج.
- النزول إلى الماء من وضع الجلوس على حافة الحمام.
- النزول إلى الماء عند سماع الإشارة ثم قذف الماء باليدين في جميع الاتجاهات.
- ثني الركبتين لنزول الجسم تحت سطح الماء حتى الصدر والكتفين.

- مسك حافة الحمام باليدين، أخذ النفس ونفخه على سطح الماء في محاولة لإحداث ثقب في سطح الماء.
- أخذ النفس، وضع الفم تحت سطح الماء وتفرغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين فوق سطح الماء.
- أخذ النفس، إنزال الرأس كاملاً تحت سطح الماء، تفرغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين مفتوحتين.
- التقاط القطع النقدية أو الحجارة الصغيرة من قاع الحمام في المنطقة الضحلة مع تفرغ الهواء داخل الماء.
- أخذ النفس، الوثب إلى ماء عمق الكتف مع مراعاة كتم النفس تحت الماء وبقاء العينين مفتوحتين.
- نفس التمرين السابق مع تفرغ الهواء داخل الماء.
- نفس التمرين السابق مع بقاء الجسم تحت سطح الماء لأطول فترة زمنية ممكنة.
- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة (لعبة نفخ كرة الطاولة على سطح الماء بما يشبه الصفير المشابهة لحركة الزفير.
- نشاط حر، وعمل منافسات.

الوحدة التعليمية الثالثة:

- الهدف التعليمي: اكتساب الإحساس بقدرة الماء على حمل الجسم.
- المهارات: طفو القنديل، التكور.
- الأدوات المستخدمة: حزام الطفو، حزام العضد، لوحات طفو، حبل إنقاذ، عصا إنقاذ.
- الإحماء داخل وخارج الماء.
- مراجعة لبعض المهارات السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها، ثم أداء نموذج للمهارة.
- * تؤدي التمارين في الجزء الضحل من الحمام (ماء عمق الكتف).
- مسك حافة الحمام باليدين، أخذ نفس عميق نزول الجسم والرأس تحت سطح الماء، كتم النفس لمدة ٥-٧ ثواني.
- نفس التمرين السابق، دون مسك حافة الحمام (الإحساس بالطفو).

- أخذ النفس، ثم ثني الجذع إلى الأمام أسفل لوضع الصدر فوق سطح الماء والوجه في الماء، القبض باليدين على مفصل القدمين مع ثبات مد الركبتين، (مع الاحتفاظ بالهواء في الرئتين)، ترتفع الرجلان عن القاع (طفو ثني الجذع).
- من الوضع السابق تسحب الركبتين تجاه البطن مع القبض عليهما والذقن اتجاه الصدر، الأداء المسلسل الهادئ للحصول على الوضع بسهولة (طفو التكور).
- منافسة في الثبات في وضع طفو القنديل أطول مدة.
- لعبة النفق المشي بين الرجلين.

الوحدة التعليمية الرابعة:

الهدف التعليمي: اكتساب القدرة على أداء الوضع الأفقي.

المهارات: الطفو الأفقي على البطن.

الأدوات المستخدمة: لوحات الطفو، عصا إنقاذ.

- الإحماء داخل وخارج الماء.
- مراجعة لبعض المهارات السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها، ثم أداء نموذج للمهارة.
- أداء وضع الطفو بالانبطاح مباشرة في المنطقة التي يتراوح عمقها ٢٠-٣٠سم باستناد على القاع.
- يأخذ وضع طفو التكور ثم رفع (مد) الذراعين إلى سطح الماء، تحرك الرأس في نفس المستوى.
- نفس التمرين السابق، مد الرجلين خلفا بتوقيت هادئ بمساعدة الزميل أو لوحة الطفو.
- العودة لوضع الوقوف بضم الرجلين ثم الضغط باليدين لأسفل مع دفع القدمين تجاه القاع.
- طفو التكور بالقرب من الحائط، الدفع بالقدمين بعد وصولهما إلى الحائط مع المحافظة على بقاء الجسم قريب من الحائط (باستخدام لوحة الطفو).
- من الوثب مع وضع الذراعين إلى الأمام وإحدى القدمين عاليا خلفا على الحائط في مستوى الفخذ مع أخذ الشهيق ووضع الوجه في الماء ثم رفع القدم الثانية لتوضع بجانب الأخرى على الحائط ثم يقوم بمد الركبتين ودفع الحائط (باستخدام لوحة الطفو).
- مسابقة في الطفو الأفقي لأطول مدة زمنية.

- نشاط حر وعمل مسابقات.

الوحدة التعليمية الخامسة:

الهدف التعليمي: اكتساب القدرة على التقدم في الماء.

المهارات: الانزلاق من وضع الطفو على البطن.

الأدوات المستخدمة: لوحة طفو، زعانف القدمين، حبل طويل.

- الإحماء خارج وداخل الماء.

- مراجعة للمهارة السابقة.

- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج.

- من وضع الوقوف والذراعين عاليا ميل الجذع أماما وملامسة الجسم لسطح الماء، رفع الرجلين خلفا، ودفع الحائط للوصول إلى وضع الانزلاق (باستخدام لوحة الطفو).

- نفس التمرين السابق مع مسك حبل الإنقاذ باليدين ودفع قاع الحمام بالقدمين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي والانزلاق أماما، يقوم الزمي بسحب المؤدي من أجل الانسياب على سطح الماء.

- نصف الوقوف على الحائط، الوثب وضع القدم الثانية بجانب الأخرى ودفع الحائط للانزلاق والانسياب فوق سطح الماء (باستخدام لوحة الطفو).

- نصف الوقوف على الحائط، دفع الحائط ثم الانزلاق تحت سطح الماء.

- الوقوف والظهر مواجهها لحائط الحمام، من الوثب وضع القدمين على الحائط والدفع للانزلاق على سطح الماء (باستخدام لوحة الطفو وبدونها).

- الانزلاق لأطول مسافة.

- نشاط حر وعمل مسابقات.

الوحدة التعليمية السادسة:

الهدف التعليمي: اكتساب القدرة على أداء الوضع الأفقي على الظهر.

المهارات: الطفو الأفقي على الظهر.

الأدوات المستخدمة: لوحة طفو، عصا إنقاذ، حبل إنقاذ.

- الإحماء خارج وداخل الماء.

- مراجعة للمهارة السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج.
- الظهر مواجهها لحائط الحمام، ميل الجسم خلفاً، مسك حافة الحمام وإسناد الرأس على الحافة، دفع قاع الحمام بإحدى الرجلين ومتابعتها بالرجل الثانية للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على الظهر.
- الظهر مواجهها للزميل، ميل الجسم خلفاً، سند الزميل أسفل رقبة المؤدي وسحبه للخلف للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على الظهر.
- الصدر مواجهها لحائط الحمام، ميل الجسم خلفاً مع رفع الذراعين عالياً، دفع قاع الحمام بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي (باستخدام لوحة الطفو).
- نفس التمرين السابق، بوضع احد القدمين عالياً أماماً على الحائط في مستوى الفخذ، ثم رفع القدم الثانية لتوضع بجانب الأخرى ثم مد الركبتين ودفع الحائط (باستخدام لوحة الطفو).
- مسابقات وألعاب في الطفو لأطول وقت.

الوحدة التعليمية السابعة:

- الهدف التعليمي: اكتساب القدرة على التقدم في الماء على الظهر.
- المهارات: الانزلاق من وضع الطفو على الظهر.
- الأدوات المستخدمة: لوحة طفو، حبل إنقاذ.
- الإحماء خارج وداخل الماء
- مراجعة للمهارة السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج.
- طفو على الظهر أمام الحائط، اليدين على الجنبين، دفع الحائط بالقدمين للانزلاق والانسياب فوق سطح الماء.
- الصدر مواجهها لحائط الحمام، ميل الجسم خلفاً مع رفع الذراعين عالياً، دفع قاع الحمام بالرجلين للوصول لوضع الطفو والانزلاق خلفاً.
- نفس التمرين السابق باستخدام الطوافة.
- الصدر مواجهها لحائط الحمام، مسك حافة الحمام باليدين، ضم الركبتين إلى الصدر ووضع القدمين على جدار المسبح، ترك اليدين لحافة الحمام مع فرد الجسم خلفاً على سطح الماء والذراعين جنباً، دفع الحائط بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي والانزلاق خلفاً.

- نفس التمرين السابق مع رفع الزراعين عالياً أولاً.
- نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة (باستخدام الطوافة).
- تعلق دفع انزلاق تحت سطح الماء (استخدام سلم الحائط).
- نشاط حر ومسابقات.

الوحدة التعليمية الثامنة والتاسعة:

الهدف التعليمي: توقيت التنفس.

المهارات: التعلق الرأسي للجسم.

الأدوات المستخدمة: حبل إنقاذ طول ٥ متر، عصا إنقاذ، ماسورة.

- إجماع داخل وخارج الماء.
- مراجعة للمهارة السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج.
- تؤدي التمرينات في الماء العميق.
- طعن ماسورة في الماء العميق من قبل الزميل المساعد، ثم النزول على الماسورة داخل الماء مع تفريغ الهواء.
- الصدر مواجهاً للحائط، مسك حافة الحمام باليدين، أخذ شهيق ثم غوص الجسم في الماء وتفريغ الهواء، ثم الخروج إلى سطح الماء.
- نفس التمرين السابق، مع تكرار أخذ الشهيق وتفريغ الهواء.
- نفس التمرين السابق مع ترك اليدين لحافة الحمام (بمساعدة الزميل).
- نفس التمرين السابق، مع زيادة العمق (باستخدام حبل الإنقاذ حول وسط المؤدي حيث يقوم الزميل المتواجد على حافة الحمام بمسك الحبل).
- نفس التمرين السابق مع الابتعاد عن الحائط قدر الامكان.
- نفس التمرين السابق، مع مسك المؤدي الحبل بيده.
- نفس التمرين السابق مع تكرار المهارة لأكثر من مرة.
- نفس التمرين السابق مع ترك حبل الإنقاذ.
- نشاط حر ومسابقات.

الوحدة التعليمية العاشرة:**الهدف التعليمي:** مراجعة وتثبيت للمهارات السابقة.**الوحدة التعليمية الحادية عشره:****الهدف التعليمي:** اكتساب القدرة على أداء الضربات المتبادلة للرجلين.**المهارات:** ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن.**الأدوات المستخدمة:** لوحات طفو، زعانف.

- الإحماء داخل وخارج الماء.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة، وبيان أهميتها، وأداء نموذج.
- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين في الهواء بالتبادل.
- نفس التمرين السابق مع ملامسة الرجلين لسطح الماء.
- من وضع الطفو الأفقي على البطن، مع السند على لوحة الطفو تحت البطن أداء ضربات الرجلين.
- الطفو الأفقي على البطن، مسك الزميل لذراعي المؤدي، أداء ضربات الرجلين (باستخدام الزعانف).
- الطفو الأفقي على البطن، مسك لوحة الطفو باليدين، أداء ضربات الرجلين.
- نفس التمرين السابق مع ربط لوحة الطفو بحبل الإنقاذ، حيث يقوم الزميل بسحب المؤدي.
- تعلق دفع انزلاق على البطن، أداء ضربات الرجلين.
- نفس التمرين السابق في الماء العميق.
- نشاط حر ومسابقات.

الوحدة التعليمية الثانية عشرة:**الهدف التعليمي:** اكتساب القدرة على أداء الضربات المتبادلة للرجلين.**المهارات:** ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر.**الأدوات المستخدمة:** لوحات طفو، زعانف.

- الإحماء داخل وخارج الماء.

- مراجعة للمهارة السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة، وبيان أهميتها، ثم أداء نموذج
- من وضع الانبطاح على البطن خارج الحوض أداء حركات الرجلين المتبادلة.
- من التعلق القبض والجذب بالذراع العليا مع الدفع بالذراع السفلى السند أسفل الصدر والبطن مع مراعاة وضع الوجه في الماء عند بدء حركة الرجلين.
- من وضع الطفو باستخدام لوحة الطفو أسفل الظهر، أداء حركات الرجلين.
- نفس التمرين السابق باستخدام الزعانف، ولوحتي طفو عن يمين ويسار الجسم.
- نفس التمرين السابق بوضع لوحة الطفو أسفل الظهر.
- نفس التمرين السابق بمساعدة الزميل بوضع يد أعلى الظهر والأخرى أسفل الظهر، ثم أداء حركات الرجلين من الثبات والحركة.
- تعلق دفع انزلاق على الظهر ثم أداء حركات الرجلين.
- نفس التمرين السابق في الماء العميق.
- نشاط حر وعمل مسابقات.

الوحدة التعليمية الثالثة والرابعة عشره:

الهدف التعليمي: المحافظة على الجهاز التنفسي خارج الماء العميق للتنفس.

المهارات: الوقوف في الماء العميق.

الأدوات المستخدمة: لوحات طفو، حبل إنقاذ، عجل إنقاذ، حزام العضد، عوامات الشد الطافية.

- الإجماع داخل وخارج الماء.
- مراجعة لمهارة السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها، ثم أداء نموذج.
- مسك حافة الحمام باليدين وأداء حركات الرجلين.
- الدخول في عجل الإنقاذ وسند الذراعين عليه، وأداء حركات الرجلين.
- ضم لوحة الطفو بين الذراعين على الصدر، أداء حركات الرجلين.
- الاستناد على لوحتي طفو تحت الإبطين وأداء حركات الرجلين.

- باستخدام حزامي العضد، أداء حركات الذراعين.
- وضع لوحة الطفو بين الفخذين، أداء حركات الذراعين.
- ربط حبل الإنقاذ حول صدر المؤدي ومسك الطرف الآخر من قبل الزميل المساعد المتواجد على حافة المسبح، والقيام بربط حركات الذراعين مع حركات الرجلين في المنطقة العميقة.
- نفس التمرين السابق، بحيث تصبح مساعدة الزميل سلبية.
- باستخدام حزام العضد تأدية حركات الذراعين والرجلين معا وفي الماء العميق.
- تأدية المهارة في الماء العميق.
- نشاط حر ومسابقات.

الوحدة التعليمية الخامسة عشرة:

الهدف التعليمي: مراجعة وتثبيت للمهارات السابقة.

الوحدة التعليمية السادسة عشرة:

الهدف التعليمي: الوثب إلى الماء العميق.

المهارات: البدء العادي.

الأدوات المستخدمة: حزام الجذع، حزام العضد، عجل، حبل، وعصا إنقاذ.

- الإحماء داخل وخارج الماء.
- شرح النواحي الفنية للمهارة، وبيان أهميتها ثم أداء نموذج.
- * أداء التمرينات في ماء عمقه حول مستوى الكتف، باستخدام أدوات الطفو المساعدة.
- الظهر مستندا لحائط الحمام، إسناد إحدى القدمين على الحائط تشبيك الذراعين عاليا، ميل الجذع وغوص الرأس في الماء، ثم رفع الساق الأخرى ودفع حائط الحمام بالقدمين للغوص داخل الماء.
- نصف الوقوف على الحائط، دفع الحائط ثم الانزلاق تحت سطح الماء.
- الغطس من وضع الجلوس على حافة الحمام، بفرد الذراعين عاليا خلف الاذنين مع مراعاة جعل الرأس ما بين الساعدين، ثم ميل الجسم الأمام ما أمكن (باستخدام حزام الجذع أو العضد).

- القفز إلى الماء من وضع الارتكاز على الركبة (نصف الجثو) باستخدام حزام الجذع أو العضد.
- أداء القفز من الجلوس ثني الركبتين كاملا (جلوس الجثو) من على حافة الحمام. حزام الجذع والعضد.
- أداء القفز من الوقوف، ثني الركبتين نصفًا مع وضع الذراعين إلى الأمام عالياً.
- نفس التمرين السابق والذراعين خلفًا ثم مرجحتهما إلى الأمام أثناء التحرك.
- من وضع الوقوف سند القدم أماما في الهواء فوق سطح الماء، المشي للأمام من أجل النزول إلى الماء بالقدمين.
- من وضع الوقوف على حافة الحمام، القفز مع تشبيك الذراعين حول الركبتين وضمهم إلى الصدر (القبلة).
- من وضع الوقوف على حافة الحمام، الذراعين عالياً مع تشبيك الكفين وبينهما الرأس مع ثني خفيف للركبتين، ميل الجسم ودفع حافة الحمام بالقدمين، قافزا اتجاه الماء (باستخدام حزام الجذع أو العضد).
- نفس التمرين السابق بدون استخدام أداة.
- نشاط حر وعمل مسابقات.

الوحدة التعليمية السابعة والثامنة عشرة:

الهدف التعليمي: التقدم في الماء من وضع الطفو على البطن باستخدام حركات الذراعين والرجلين.

المهارات: السباحة الكلايية.

الأدوات: لوح الكف، زعانف الرجلين، عصا وحبل إنقاذ.

- الإحماء داخل وخارج الماء.
- مراجعة للمهارة السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة، وبيان أهميتها، ثم أداء نموذج.
- أداء حركات الذراعين الكلايية من الوقوف مائلا خارج الماء.
- الحبو على درج الحمام العريض للخروج من الماء.
- من وضع الوقوف ميل داخل الماء، أداء حركات الذراعين الكلايية (باستخدام لوح الكف).

- نفس التمرين السابق مع التحرك للأمام بعرض الحائط (باستخدام لوح الكف).
- من وضع الطفو الأفقي على البطن أداء حركات الذراعين الكلابية.
- من وضع الانزلاق على البطن أداء حركات الرجلين التبادلية داخل الماء (باستخدام زعانف الرجلين).
- نفس التمرين السابق بدون استخدام الزعانف.
- نشاط حر وعمل مسابقات بعرض الحائط.

الوحدة التعليمية التاسعة عشر والعشرون:

الهدف التعليمي: التقدم في الماء من وضع الطفو على الظهر باستخدام حركات الذراعين والرجلين.

المهارات: سباحة الظهر الابتدائية.

الأدوات المستخدمة: لوح الكفين، لوحات الطفو.

- الإحماء داخل وخارج الماء.
- مراجعة للمهارة السابقة.
- شرح النواحي الفنية للمهارة الجديدة وبيان أهميتها، وأداء نموذج.
- من وضع الركود على الظهر، مسك حافة الحمام وإسناد الرأس على الحافة، أداء حركات الرجلين من مفصل الركبة.
- من وضع الطفو الأفقي على الظهر وبمساعدة الزميل المسك بالمؤدي من تحت الإبطين والسير إلى الخلف، مع القيام بأداء حركات الرجلين.
- من وضع الطفو الأفقي على الظهر وإسناد الرأس على لوحة الطفو، أداء حركات الرجلين.
- من وضع الانزلاق على الظهر والذراعين بجانب الجسم أداء حركات الرجلين داخل الماء.
- نفس التمرين السابق أداء حركات الذراعين.
- نفس التمرين السابق أداء حركات الذراعين والرجلين.
- نفس التمرين السابق في الماء العميق.
- نشاط حر وعمل مسابقات.

الوحدة التعليمية الحادية والعشرون:

الهدف التعليمي: مراجعة وتثبيت للمهارات السابقة.

الوحدة التعليمية الثانية والعشرون:

الهدف التعليمي: نشاط حر وعمل مسابقات بهدف التشويق.

الوحدة التعليمية الثالثة والرابعة والعشرون:

الهدف التعليمي: إجراء وتطبيق الاختبارات.