

أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر

The Effect of Suggested Learning Swimming Program on some Variables for Middle Age Men

صادق الحايك، عبد السلام جابر

قسم الاشراف والتدريس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

بريد إلكتروني: sa195588@yahoo.com

تاريخ الإستلام: (٢٠٠٣/١٠/١٨)، تاريخ القبول: (٢٠٠٤/٤/٢٥)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر المشاركين في الدورات التعليمية التي تعقدتها كلية التربية الرياضية لأبناء المجتمع المحلي. تم وضع برنامج تعليمي مقترح لمدة أربعة أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً وزمن كل وحدة تعليمية (٧٥) دقيقة. اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية (القصدية) وبلغ عددهم (٢٤) مشاركاً ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح أحدث تقدماً لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة. ويوصي الباحثان 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 العمرية.

Abstract

The purpose of the current study was to investigate the effects of suggested four weeks learning swimming program on the middle age men's performance, fear degree, and social self-concept. The sample consisted of 24 participants in learning swimming program provided by faculty of physical education at the University of Jordan for local community. The results of data analysis indicated that the suggested swimming program improved the participants' performance and social self-concept, it also reduced their fear degree. The researchers suggested the implementation of this program, and conducted other studies for other age categories.

المقدمة ومشكلة الدراسة

إن النقص الواضح في انتشار أماكن السباحة - في الأردن خاصة - أدى إلى أن نسبة عالية من أبناء المجتمع المحلي من مختلف الأعمار ليس لديهم أي خبرة عملية برياضة السباحة، وهذا بالتالي ولد لدى نسبة كبيرة منهم خوفاً من الاقتراب من الماء نتيجة لما سمعوه من خبرات الآخرين حول حالات الغرق و الوفاة التي حدثت لأفراد من مختلف الأعمار. كما تولدت مخاوف من الغرق لدى نسبة كبيرة منهم نتيجة التدريب على أيدي أصدقاء غير متخصصين في السباحة مما جعلهم يهجرونها ولديهم خبرة سلبية نحو تعلم هذه الرياضة. إن هذا يدعونا كمتخصصين في التربية الرياضية لإعطاء هذا الموضوع مزيداً من الرعاية والاهتمام لمساعدة أبناء المجتمع المحلي لتعلم السباحة من جهة، وتخليصهم من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة من جهة أخرى. وفي هذه الدراسة سنحاول وضع برنامج تعليمي في السباحة لمساعدة الفئة العمرية من متوسطي العمر للتخلص من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة من خلال الممارسة العملية للسباحة وبالطريقة التي تتناسب والخصائص النفسية والبدنية والانفعالية لهذه الفئة التي تحتاج إلى طرق وأساليب تعليم مختلفة عن الفئات العمرية الأخرى بسبب عوامل السن وسرعة التعلم والخوف المرتفع عند نسبة لا بأس بها منهم. وقد أشار الأفندي (١٩٧٧) إلى أن الكثير من الناس الذين يشعرون بالخوف من أمور مختلفة قادرون على التخلص منه في المواقف المناسبة. كما سيركز البرنامج قيد الدراسة ليس فقط على تعليم مهارات السباحة، بل أيضاً سيساعد أفراد العينة على الاسترخاء والتخلص من الضغط البدني والنفسي اليومي الناتج عن ظروف الحياة والعمل.

ومن خلال الاطلاع على الأدب التربوي لم يوفق الباحثان بإيجاد دراسات تناولت مثل هذا الموضوع وبنفس الشمولية لهذه الفئة العمرية، وهذا ما أكدته الكردات، وآخرون (١٩٨٥) بأن هناك حاجة لمزيد من الأبحاث على المرحلة السنوية المتأخرة لتعليم السباحة، كونه مجالاً لم تتطرق إليه الأبحاث من قبل رغم أهميته. ومما سبق جاءت فكرة وضع برنامج تعليمي مقترح يتضمن تمارين مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات الرجال من متوسطي العمر، وتطبيقه باستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة مع

الاستعانة بوسائل تعليمية لمساعدتهم على تعلم مهارات السباحة وتطوير المهارات الاجتماعية والتخلص من المخاوف المرتبطة بالماء.

الدراسات السابقة

لم يهتد الباحثان لدراسات تناولت بطريقة مباشرة اثر برنامج تعليمي معين في السباحة على المستوى المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي لدى الرجال متوسطي العمر. لكنهما اطلعا على بعض الدراسات التي أشارت نتائجها بطريقة غير مباشرة إلى أنها دراسات لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية. وفيما يلي عرض لهذه الدراسات التي تمكن الباحثان من الاطلاع عليها من خلال مراجعتهم للعديد من المراجع والدوريات العلمية المحلية والعالمية المكتوبة والإلكترونية:

قامت الكاتب وآخرون (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. أسفرت النتائج عن وجود فروق عشوائية في مستوى الأداء الفني للسباحة الحرة بين المجموعة التي استخدمت أسلوب الاكتشاف الموجه و المجموعة التي استخدمت الأسلوب التقليدي، كما دلت النتائج عن وجود فروق معنوية في مستوى التحصيل المعرفي لصالح أسلوب الاكتشاف الموجه.

قامت عبد الهادي وآخرون (١٩٩٠) بدراسة تجريبية لمعرفة تأثير تنمية الثقة بالنفس على تعلم السباحة على عينة مكونة من (٤٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. أسفرت 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 عن 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 بالاسكندرية. أشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية في تنمية

الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء الحركي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة ولصالح التجريبية.

في دراسة على رجال من متوسطي العمر قام حمدان (١٩٩٠) بدراسة تجريبية للتعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لرفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركين في دورات اللياقة البدنية التي تعدها كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية لأفراد المجتمع المحلي، تكونت عينة الدراسة من (٢٤) مشاركاً. ودلت النتائج إلى أن البرنامج التعليمي المقترح كان اثر إيجابيا في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الرجال متوسطي العمر.

وفي دراسة تجريبية أخرى قامت بها رسمي (١٩٨٩) لمعرفة مدى فاعلية أسلوبين من أساليب التدريس (الأسلوب التبادلي- الزوجي والأسلوب التقليدي) على المستوى المهاري لسباحة الصدر لدى (٣٦) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة. وأشارت نتائج التحليل الإحصائي على أن الطالبات اللواتي تم تدريسهن بالأسلوب الزوجي قد سجلن نتائج افضل من اللواتي استخدمن الأسلوب التقليدي. وتعزو الباحثة سبب هذا التقدم إلى توفر الشعور بالأمان لوجود الزميل من جهة وإيجابية المتعلم ومشاركته بالدرس إلى حد كبير من جهة أخرى، كما أدى استخدام الأسلوب التبادلي إلى زيادة التشويق مما قلل من الشعور بالملل وتأخر التعب.

هدف الدراسة

- وضع برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية لتطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى الرجال متوسطي العمر.
- التعرف على أثر البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري لدى أفراد عينة الدراسة.
- التعرف على أثر البرنامج المقترح على التخلص من الخوف من الماء لدى أفراد عينة الدراسة.
- التعرف على أثر البرنامج المقترح على مفهوم الذات الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة.

فروض الدراسة

- يوجد تأثير للبرنامج التعليمي المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة.
- توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس الخوف المرتبط بتعلم السباحة لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس مفهوم الذات الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة.

مجالات الدراسة ومحدداتها

المجال الزمني

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على الشعبة الثالثة من الشعب الأربعة التي نظمتها كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية لأفراد المجتمع المحلي في الفترة الواقعة بين ٢٠٠٣/٥/٣١م ولغاية ٢٠٠٣/٦/٢٨م بواقع ثلاثة وحدات تعليمية أسبوعياً وزمن كل وحدة (٧٥) دقيقة من الساعة ٨.٠٠ إلى الساعة ٩.١٥ مساءً أيام السبت والاثنين والأربعاء.

المجال المكاني

حمام السباحة في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية.

المجال البشري

اشتملت عينة الدراسة على مجموعة أفراد المجتمع المحلي المشاركين في دورات السباحة التعليمية وعددهم (٢٤) مشاركاً.

إجراءات الدراسة

- قبل البدء بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على أفراد العينة وللتأكد من عدم وجود خبرة سابقة في السباحة لدى المشاركين، طلب من كل مشارك أن يقوم بما يلي:
- النزول إلى حمام السباحة بأي طريقة يراها المشارك مناسبة (الدرج أو القفز بالرجلين أو القفز بالرأس).

- التقدم للأمام بأي طريقة يراها المشاركون مناسبة (مشي أو محاولة السباحة).
 - جمع الأشياء الخمسة من قاع الحمام في المنطقة الضحلة (عملة معدنية).
 - وبناء على ما سبق تم استبعاد المشاركين الذين قاموا بأداء أي مما يلي:
 - النزول إلى حمام السباحة عن طريق القفز بالرأس.
 - التقدم للأمام عن طريق سباحة أكثر من نصف عرض المسبح.
 - من تمكن من التقاط الأشياء من القاع في ثلاث محاولات فأقل. (توفيق، ١٩٨١)
- كما استبعد الذين لديهم أي خبرة تعليمية سابقة في السباحة بغض النظر عن مستواهم المهاري.

المنهج المستخدم

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لهذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

يمثل مجتمع الدراسة المشاركين في دورات السباحة التعليمية في الشعب الأربع، زمن كل شعبة ساعة وربع، تبدأ الشعبة الأولى من الساعة الخامسة مساءً وتنتهي الشعبة الرابعة في الساعة الحادية عشرة من مساء كل سبت واثنين وأربعاء، يوجد فترة راحة بين كل شعبة وأخرى مدتها ١٥ دقيقة.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية (القصدية) من المشاركين في دورات السباحة التعليمية التي تنظمها كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية لأفراد المجتمع المحلي. بلغ عدد أفراد العينة ٢٤ مشاركاً من أصل ٤٨ مشاركاً من الشعبة الثالثة (من الساعة ٨.٠٠ إلى الساعة ٩.١٥ مساءً) ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة، وتراوحت أعمارهم من ٢٩-٥٦ سنة وبمتوسط ٣٩,٦ سنة. جدول رقم (١) يبين خصائص عينة الدراسة في متغيرات السن والوزن والطول.

جدول (١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والأخطاء المعيارية لمعاملات الالتواء لخصائص عينة الدراسة في متغيرات السن والوزن والطول.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري لمعامل الالتواء
السن	٣٩.٦	٨.٢٦	.٥٧٢	.٤٧٢
الوزن	٧٩.٠٨	٨.٢٨	- .٩٣٧	.٤٧٢
الطول	١٧٦.٤٥	٦.٤٣	- .٠٨٠	.٤٧٢

تشير البيانات في الجدول رقم (١) إلى أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين - .٩٣٧ و .٥٧٢. وهي قيم أقل من الواحد الصحيح وبالتالي فإن توزيع المعلومات يعتبر طبيعياً (-) + ٣ معامل الالتواء). وهذا يشير إلى تجانس عينة الدراسة في متغيرات السن والوزن والطول.

أدوات الدراسة

أولاً: الأدوات المساعدة التالية

تم استخدام الأدوات التعليمية المساعدة التالية:

- لوحات الطفو، - كرات بلاستيكية، - عملة معدنية، - حبل الإنقاذ، - عصا الإنقاذ،
- السلاالم المتحركة بارتفاع متر واحد وارتفاع ثلاثة أمتار، - ساعة توقيت، - شريط
- القياس لقياس المسافة، - جهاز لقياس الطول، - ميزان طبي لقياس الوزن.

ثانياً: الاختبارات المهارية

من خلال الاطلاع على العديد من الأدب التربوي في هذا المجال، اعتمدت الاختبارات المهارية التالية لمناسبتها وطبيعية الدراسة وتم تطبيقها بعد أيجاد صدقها وثباتها (ملحق ١)، وهذه الاختبارات هي:

١. الانزلاق على البطن لأطول مسافة (بالمتر).
٢. ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة ١٢.٥ م (بالثانية).
٣. ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة ١٢.٥ م (بالثانية).
٤. القفز بالماء العميق (الدرجة).

٥. وقوف بالماء العميق لأطول فترة زمنية (بالثانية).
٦. سباحة الظهر الابتدائية لأطول مسافة (بالمتر).
٧. سباحة الزحف على البطن لأطول مسافة (بالمتر).

تطبيق الاختبارات: تم تطبيق الاختبارات المهارية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للوقوف على المستوى الذي وصل إليه أفراد عينة الدراسة.

ثالثاً: استبانته المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة

لقياس المخاوف الخاصة بالوسط المائي تم الاطلاع العديد من الأبحاث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة وبعد تحليلها تم الاستفادة منها في بناء استبانة جديدة خاصة بهذه الدراسة، ومن هذه دراسات: دراسة الجبيلي (١٩٩٠) ودراسة عمر (١٩٨٨) ودراسة توفيق (١٩٨١) ودراسة منصور (١٩٧٧). وبعد عرضها على أربعة محكمين من حملة درجة الدكتوراه لإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول هذه الاستبانة، واقترح ما يروونه مناسباً من إضافة أو حذف أو تعديل لبعض الفقرات تم إجراء التعديلات المناسبة، تم إعداد الاستبانة بصورتها النهائية لتتكون من عشرين فقرة. وتوزعت درجات سلم الاستجابة من (١-٥) درجات وفق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي وعلى النحو التالي:

١. أخاف كثيراً جداً.
٢. أخاف كثيراً.
٣. أخاف بدرجة متوسطة
٤. أخاف قليلاً جداً.
٥. لا أخاف بناء على ذلك فإن الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٢٠) درجة في حدها الأدنى و(١٠٠) درجة في حدها الأعلى.

رابعاً: مقياس تنسي لمفهوم الذات الاجتماعي (Tennessee Self-Concept Scale)

تم استخدام اختبار تنسي لمفهوم الذات (TSCS) والذي يتكون من ١٠٠ فقرة موزعة على تسعة أبعاد، اختار الباحث منها بعداً واحداً وهو بعد الذات الاجتماعي وذلك لمناسبته

وأهداف هذه الدراسة. يحتوي هذا البعد على عدد من الفقرات الإيجابية والأخرى سلبية، راعى الباحث عكس الفقرات السلبية عند تفرغ النتائج. والجدير بالذكر أن كلاً من علاوي (١٩٩٨) وشمعون (١٩٧٩) قد أعدا صورة لهذا المقياس بالعربية. وتم استخدام هذا المقياس في العديد من الدراسات العالمية والعربية والأردنية، فعلى البيئة الأردنية دراسة أبو حلينة (١٩٩٦) ودراسة أبو شمة (١٩٩٥) ودراسة أبو عواد (٢٠٠٠) وتبين أنه يتمتع بمعاملات علمية عالية.

توزعت درجات سلم الاستجابة للمقياس من (١-٥) درجات وعلى النحو التالي:

١. لا ينطبق عليّ تماماً.
٢. لا ينطبق عليّ غالباً.
٣. ينطبق عليّ أحياناً.
٤. ينطبق عليّ غالباً.
٥. ينطبق عليّ تماماً.

صدق الاختبارات المهارية وثباتها

صدق الاختبارات

تم إيجاد نوعين من الصدق لهذه الاختبارات:

- أ. صدق المحتوى حيث تم عرض الاختبارات على سبعة محكمين من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول هذه الاختبارات، ومدى ملاءمتها. ووجد أن هناك اتفاقاً على أن الاختبارات صادقة وتقيس ما وضعت من أجله.
- ب. الصدق المنطقي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات لكل اختبار. يتبين من الجدول رقم (٢) أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بصدق منطقي عال (عويس ١٩٧٧).

جدول (٢): الجذر التربيعي لمعاملات الثبات لكل اختبار من الاختبارات المهارية المستخدمة

التسلسل	الاختبار	معامل الارتباط	الجذر التربيعي
١.	الانزلاق على البطن	٨٤.	٩١.
٢.	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	٧٩.	٨٨.
٣.	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر	٨٦.	٩٢.
٤.	القفز بالماء العميق	٨٩.	٩٤.
٥.	وقوف بالماء العميق	٨٨.	٩٣.
٦.	سباحة الظهر الابتدائية	٩٠.	٩٤.
٧.	سباحة الزحف على البطن	٨٨.	٩٣.

ثبات الاختبارات

تم تطبيق الاختبار باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على (٢٠) مشاركاً من خارج عينة الدراسة، ومن مجتمع الدراسة. ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد خمسة أيام. وتبين أن الاختبارات ذات معامل ثبات عال مما يعني أنها تحقق أغراض هذه الدراسة.

جدول (٣): معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية المستخدمة

التسلسل	الاختبار	معامل الارتباط	الدالة
١.	الانزلاق على البطن	٨٤.	دال
٢.	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	٧٩.	دال
٣.	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر	٨٦.	دال
٤.	القفز بالماء العميق	٨٩.	دال
٥.	وقوف بالماء العميق	٨٨.	دال
٦.	سباحة الظهر الابتدائية	٩٠.	دال
٧.	سباحة الزحف على البطن	٨٨.	دال

صدق مقياس مفهوم الذات ومقياس المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة وثباتها

صدق المقاييس

على الرغم من أن الدراسات السابقة قد بينت أن مقياس مفهوم الذات يتمتع بمعاملات علمية عالية على البيئة الأردنية إلا أن الباحثين قاما بإيجاد صدق مقياس مفهوم الذات ومقياس المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة وذلك بعرضهما على سبعة محكمين من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول هذه المقاييس، ومدى ملاءمتها وشموليتها. ثم قام الباحثان بإجراء التعديلات المناسبة على المقاييس، واصبح عدد فقرات مقياس مفهوم الذات ثلاث عشرة فقرة بدلاً من ثماني عشرة فقرة. كما أوجد الباحثان الصدق المنطقي للمقياسين وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات. وكان صدق مقياس مفهوم الذات يساوي (٠.٩٢) بينما كان صدق مقياس المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة يساوي (٠.٩٠) وهذه النتيجة تشير إلى أنهما يتمتعان بصدق عال.

ثبات المقاييس

تم إيجاد ثبات المقاييس بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة مكونة من (٢٠) مشاركاً من خارج عينة الدراسة. ثم أعيد تطبيق الاختبارين مرة ثانية على العينة نفسها بعد سبعة أيام من التطبيق الأول وتحت نفس الشروط والظروف السابقة، وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات المقياسين في التطبيقين وكان (٨٢%) لمقياس المخاوف و(٨٥%) لمقياس الذات الاجتماعي. ويتبين أن هذين الاختبارين يتمتعان بمعامل ثبات عاليين.

تطبيق المقاييس

تم تطبيق المقياسين قبل إجراء الدراسة كقياس قبلي (Pretest) للتعرف على مستوى المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة ومستوى مفهوم الذات الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة، ثم تم إعادة تطبيق المقياسين نفسهما بعد أربعة أسابيع من تطبيق الدراسة كقياس بعدي.

خامساً: البرنامج التعليمي المقترح

اشتمل البرنامج التعليمي المقترح على (١٢) وحدة تعليمية، تم بناؤها وتوزيعها اعتماداً على ما توصلت إليه نتائج الأبحاث والدراسات السابقة وما أوردته المراجع العلمية: راتب،

١٩٩٩؛ محمود، ١٩٩٨؛ الباجوري، ١٩٨٨؛ عرابي وآخرون، ١٩٩٤؛ فيكرز وفيسنت، Vickers، Vincent، 1994؛ الحايك، ١٩٩٣؛ ديفيد، David، 1989؛ مصباح والباجوري، ١٩٩١؛ الجبيلي، ١٩٩٠؛ رسمي، ١٩٨٩؛ الكردات وآخرون، ١٩٨٥؛ السامرائي، ١٩٨٤؛ توفيق، ١٩٨١؛ مرسى، ١٩٧٨. بالإضافة إلى ذلك فقد تم الاستعانة بآراء عدد من الأساتذة والمدرّبين في مجال السباحة وخبرة الباحث الميدانية في مجال تدريس وتدريب مادة السباحة.

احتوى البرنامج في صورته النهائية على المهارات التالية

أولاً: الثقة والتعود على الماء وتشمل: التعرف على الوسط المائي، النزول تحت سطح الماء مع كتم النفس وفتح العينين، القفز إلى الماء بالرجلين والرأس من ارتفاعات مختلفة ثانياً: الطفو ويشمل: الطفو الأفقي على البطن، الطفو الأفقي على الظهر، الطفو العمودي. ثالثاً: الانزلاق عن طريق دفع أرضية الحمام ودفع حائط الحمام. رابعاً: التنفس وتفريغ الهواء داخل الماء. خامساً: التقدم بتحريك الأطراف وتشمل: الطفو الأفقي على البطن/ الظهر مع تحريك الرجلين/ الذراعين. سادساً: سباحة الظهر الابتدائية. سابعاً: سباحة الزحف على البطن. ثامناً: الوقوف بالماء العميق. (البرنامج التعليمي ملحق ٢)

التوزيع الزمني للبرنامج

- * الجزء التمهيدي ويتضمن:
 - أ. الإحماء داخل الماء (٥) دقائق.
 - ب. مراجعة للمهارة السابقة (١٠) دقائق.
- * الجزء الرئيسي ويتضمن:
 - أ. النشاط التعليمي: شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج (١٠) دقائق.
 - ب. النشاط التطبيقي:

- أداء تمارين لتطوير مستوى الأداء للمهارة الجديدة (٣٥) دقيقة.
- عمل منافسة (٨) دقائق.
- * الجزء الختامي ويتضمن:
 - أ. نشاط حر (٧) دقائق.
 - ب. الخروج من الحمام.

تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

- تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية باستخدام المجموعة الواحدة.
- واشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:
 - أ. المتغير المستقل: البرنامج التعليمي المقترح.
 - ب. المتغير التابع: مستوى الأداء والمخاوف المرتبطة بتعلم السباحة ومفهوم الذات.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج (SPSS) لتحليل ومعالجة البيانات إحصائياً.

١. المتوسط الحسابي (م).
٢. الانحراف المعياري (ح).
٣. معامل الالتواء.
٤. الخطأ المعياري لمعامل الالتواء.
٥. T-test.

نتائج الدراسة

أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن النتائج التالية (مبوبة حسب فروض الدراسة):

الفرض الأول

يوجد تأثير للبرنامج التعليمي المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة.

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والخطأ المعياري لمعامل الالتواء والمدى لأداء أفراد عينة الدراسة على الاختبارات المهارية المستخدمة.

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
الانزلاق على البطن	المتر	٨.١١	٢.٠٨	٨٩٣.	٤٧٢.
ضربات الرجلين على البطن	الثانية	١٧.٧٧	٢.٣٥	-٠.١٦	٤٧٢.
ضربات الرجلين على الظهر	الثانية	٢٠.٧٩	٣.٥٣	٤٥٣.	٤٧٢.
وقوف بالماء العميق	الثانية	١.٢٩٦	٨٨٦.	١.٠٠	٤٧٢.
القفز بالماء العميق	درجة	٧.١٦	١.٩٤	٢٠٧.	٤٧٢.
سباحة الظهر الابتدائية	المتر	١٧.٧٠	٢.٩٩	٠.٢٠	٤٧٢.
سباحة الزحف على البطن	المتر	١٤.٣٣	٤.٧٦	٤٣٨.	٤٧٢.

كما يظهر من الجدول رقم (٤) أن قيم معاملات الالتواء تتراوح بين -٠.١٦ و ١.٠٠. وهذه القيم انحصرت بين (- +٣ معامل الالتواء). وبالتالي فإن توزيع العلامات يعتبر طبيعياً.

ولفحص هذا الفرض تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والخطأ المعياري لمعامل الالتواء والمدى لأداء أفراد عينة الدراسة على الاختبارات المهارية المستخدمة. يتضح من الجدول رقم (٤) أن الوسط الحسابي للمسافة التي يقطعها المتعلم في مهارة الانزلاق على البطن يساوي (٨.١١) م والانحراف المعياري (٢.٠٨). أما متوسط الزمن الذي يقطع خلاله المتعلم مسافة (١٢.٥) م في مهارة ضربات الرجلين على البطن فكان (١٧.٧٧) ثانية وانحرافه المعياري (٢.٣٥). كما يشير الجدول إلى أن المتعلمين سجلوا زمناً أعلى في مهارة ضربات الرجلين على الظهر مقارنة بالاختبار الذي يسبقه بمتوسط يساوي (٢٠.٧٩) وانحراف معياري (٣.٥٣). وسجل المشاركون في مهارة الوقوف بالماء العميق متوسطاً بلغ (١.٢٩) دقيقة وانحراف معياري (٠.٨٨٦)، أما القفز بالماء فقد بلغ متوسط الدرجات (٧.١٦) وانحراف معياري (١.٩٤). وفيما يتعلق بسباحة

الظهر الابتدائية فكان متوسط الأداء (١٧.٧٠) م وبانحراف معياري (٢.٩٩)، في متوسط السباحة الحرة فكان (١٤.٣٣) م وبانحراف معياري (٤.٧٦).

الفرض الثاني

توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس الخوف المرتبط بتعلم السباحة لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة ومقياس مفهوم الذات الاجتماعي لأفراد عينة الدراسة

المتغير	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ح	الالتواء	م	ح	الالتواء		
المخاوف المرتبطة	٦٠.٦٧	٦.٢٨	.٧١١	٧٥.٤٦	٧.١٦	٠.٤٩٨ -	٧.٦٠٧	دال
مفهوم الذات الاجتماعي	٤٦.٢١	٣.٤٥	.٧٨٤	٥٤.٥٤	٢.٩٣	.٢٠٢	٩.٠١٣	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(\alpha=0.05) = 2.064$

كما يظهر في الجدول رقم (٥) فإن قيم معامل الالتواء تتراوح بين -٠.٤٩٨ & ٠.٧٨٤ وهذه القيم انحصرت بين (- + ٣ معامل الالتواء). وبالتالي فإن توزيع العلامات يعتبر طبيعياً.

كما يظهر في الجدول رقم (٦) فإن قيم معامل الالتواء تتراوح بين -٠.٩٧٨ & ٠.٦٣٢ وهذه القيم انحصرت بين (- + ٣ معامل الالتواء). وبالتالي فإن توزيع العلامات يعتبر طبيعياً.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمقياس المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة لأفراد عينة الدراسة.

الفقرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ح	م	ح		
١ دعوة لتعلم السباحة بواسطة زميل أو مدرب متخصص	٢.٨٨	٠.٨٥	٣.٦٣	٠.٦٥	٣.٤٣٩	دال
٢ الذهاب في رحلة نهريّة أو بحريّة	٢.٨٣	٠.٧٠	٢.٨٨	١.٠٨	٠.١٥٩	غ دال
٣ التوقف نتيجة التعب أثناء السباحة في المنطقة العميقة	٣.٠٤	٠.٨٦	٣.٧٩	٠.٥١	٣.٦٨١	دال
٤ الجلوس على حافة الحمام في الجزء العميق ووضع الرجلين في الماء	٣.١٣	٠.٩٥	٣.٧١	٠.٨٦	٢.٢٣٦	دال
٥ رحلة في قارب صغير مع شخص أو أشخاص لا يجيدون السباحة	٢.٩٢	٠.٩٧	٣.٩٦	٠.٩٥	٣.٧٤١	دال
٦ فتح العينين تحت الماء أثناء السباحة	٢.٨٣	٠.٨٢	٣.٤٦	٠.٦٦	٢.٩٢٠	دال

... تابع جدول رقم (٦)

الفقرات	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ح	الالتواء	م	ح	الالتواء		
٧ الوقوف قريباً من حافة الحمام من المنطقة العميقة	٢.٩٦	.٨٦	.٠٨٤	٣.٥٤	.٦٦	-.٥٩٣	٢.٠٩٢	دال
٨ النقاط أشياء من قاع الحمام في المنطقة الضحلة	٢.٨٨	.٩٩	.٥٦١	٤.٣٨	.٧١	-.٧٠٥	٦.٠٢	دال
٩ دعوة من أصدقاء لم يسبق لهم السباحة للنزول معهم للماء	٢.٨٨	.٦٨	.١٥٦	٣.٨٣	.٧٦	.٣٤٦	٤.٦٠٠	دال
١٠ الوقوف في الماء الضحل مع تبادل طرطشة الماء مع الأصدقاء	٢.٩٦	.٨٦	.٠٨٤	٣.٦٣	١.١٣	.٠٥٢	٢.٢٩٥	دال
١١ المشي فوق سلم قفز المتحرك	٢.٩٦	.٨٦	.٠٨٤	٣.٧١	.٦٩	-.٤٠٦	٣.٣٣٥	دال
١٢ السباحة في حمام لا يوجد به أحد غيرك	٣.٠٠	.٧٨	.٠٠٠	٣.٧٩	.٦٦	-.٧٥٩	٣.٨٠٠	دال
١٣ القفز للماء من فوق السلم المتحرك بارتفاع ١ م	٢.٩٦	.٦٩	.٠٠٠	٤.٢٩	.٩٥	-.٩٧٨	٥.٥٤٥	دال

... تابع جدول رقم (٦)

الفقرات	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ح	الالتواء	م	ح	الالتواء		
١٤ السباحة مع أشخاص لا تعرفهم	٣.٣٣	٠.٥٦	٠.٠٥٤	٣.٥٨	٠.٩٧	٠.٠٥٣	١.٠٨٨	غ دال
١٥ النظر إلى الماء العميق	٣.١٧	١.٠١	٠.١٩٦	٣.٦٣	٠.٨٢	-٠.١٨٣	١.٧٢٥	غ دال
١٦ الوثب بالقدمين في ماء بعمق الكتف	٢.٨٨	٠.٨٥	٠.٢٥٣	٣.٩٢	٠.٧٢	٠.١٢٥	٤.٥٨٨	دال
١٧ فقدان التوازن أثناء المشي في الماء	٣.١٧	١.٠١	٠.١٩٦	٣.٧٩	١.١٤	-٠.٣٢١	٢.٠١١	غ دال
١٨ غمس الرأس والجسم تحت سطح الماء	٣.٢١	٠.٩٨	٠.١٥٦	٤.٠٤	٠.٦٢	-٠.٠٢٤	٣.٥٢١	دال
١٩ النزول إلى ماء بارتفاع أعلى من الرأس	٣.١٧	١.٠٩	٠.٣٠١	٤.٢١	٠.٧٨	-٠.٣٩٥	٣.٨٠٩	دال
٢٠ السباحة في البحر بمنطقة لا تنتضح فيها رؤية القاع	٣.٥٤	٠.٩٨	٠.٤٣٢	٣.٧١	٠.٨٦	٠.٢٦٧	٠.٦٢٨	غ دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(\alpha=0.05) = 2.064$

لفحص الفرض الثاني تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأداء أفراد عينة الدراسة على الاختبارات المهارية المستخدمة. ويتضح من الجدول رقم (٥) أن الوسط الحسابي لمقياس الخوف ككل على الاختبار القبلي (٦٠.٦٧) بانحراف معياري (٦.٢٨)، ومعامل

الالتواء (٠.٧١١)، أما الوسط الحسابي للمقياس ككل على الاختبار البعدي فقد بلغ (٧٥.٤٦) بانحراف معياري (٧.١٦)، ومعامل الالتواء (- ٤٩٨). كما يشير الجدول إلى أن قيمة (ت) تساوي (٧.٦٠٧) (قيمة (ت) الجدولية ٢٠.٠٦٤) مما يدل على أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى ألفا (٠.٠٥) بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. ويتضح من الجدول رقم (٦) أيضاً أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد العينة على الاختبار القبلي وأدائهم على الاختبار البعدي لصالح البعدي على ست عشرة فقرة من أصل عشرين فقرة من فقرات مقياس الخوف. وكانت أعلى متوسطات سجلها أفراد العينة على الفقرات: التقاط الأشياء من قاع الحمام في المنطقة الضحلة (المتوسط الحسابي ٤.٣٨)، والقفز للماء من فوق سلم القفز المتحرك بارتفاع واحد متر (المتوسط الحسابي ٤.٢٩)، النزول إلى ماء بارتفاع أعلى من الرأس (المتوسط الحسابي ٤.٢١)، غمس الرأس والجسم تحت سطح الماء (المتوسط الحسابي ٤.٠٤).

الفرض الثالث

توجد فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس مفهوم الذات الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء وقيمة (ت) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات الاجتماعي لأفراد عينة الدراسة.

الفقرات	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ح	الالتواء	م	ح	الالتواء		
١ أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين	٣.٧٥	٠.٧٤	٠.٤٤٤	٣.٧٥	٠.٦٨	٠.٥٧٧	٠.٠٠	غ دال
٢ أنا اجتماعي كما أود أن أكون	٣.٥٠	٠.٦٦	٠.٠٠٠	٤.٠٨	٠.٥٨	٠.٠٠٧	٣.٢٤	دال
٣ من الصعب مصادقتي	٣.٠٨	٠.٧٢	-٠.١٢٥	٣.٧٩	٠.٧٨	-٠.٢٠٧	٣.٢٧	دال
							٧	

... تابع جدول رقم (٧)

الفقرات	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ح	الانحراف	م	ح	الانحراف		
٤ أنا غاضب مما يفعله الآخرون	٤.٠	٧٢	-١٢٥	٤.١٣	٩٥	٢.٣٧	١٧٢	غ دال
٥ لا اهتم بما يفعله الآخرون	٤.٠٤	٨١	-٦٢١	٤.٠٤	٦٩	٠.٥٤	٠٠٠	غ دال
٦ لا اشعر بالراحة مع بقية الناس	٣.٤٦	٥٩	-٨٧٣	٤.٠٨	٥٨	٠.٠٧	٣.٦٩	دال
٧ أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس	٢.٨٣	٨٢	٣٢٩	٤.٢٥	٩٩	-٨٤٦	٥.٤١	دال
٨ أحاول أن افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين	٣.٤٦	٥٩	٨٧٣	٤.٢١	٨٣	-٤٢٦	٣.٦٠	دال
٩ لست صالحا إطلاقا من وجهة النظر الاجتماعي	٣.٢٥	٦١	-١٥٨	٣.٩٦	٨٦	-٣٦٥	٣.٢٩	دال
١ أتعامل ببسر مع الآخرين	٣.٧٩	٧٢	٣٤٠	٤.٢١	٧٨	٨٧٣	٢.٩٢	دال
١ أحاول أن ارضي الآخرين ولكن لا أبلغ في ذلك	٣.٩٦	٨١	-٤٦٤	٤.٢١	٦٢	١.١٩	٢.١٢	دال
١ لا أسامح الآخرين بسهولة	٣.٢١	٦٦	-٢٤٠	٤.٠٤	٦٢	٠.٢٤	٤.٥٠	دال
١ أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	٣.٧٩	٨٨	١٢٥	٤.٢١	٦٦	-١٧٩	٢.٨٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ = ٢.٠٦٤

يتضح من الجدول رقم (٥) أن الوسط الحسابي لمقياس مفهوم الذات الاجتماعي ككل على الاختبار القبلي (٤٦.٢١) بانحراف معياري (٣.٤٥)، ومعامل الالتواء (٠.٧٨٤)، أما الوسط الحسابي للمقياس ككل على الاختبار البعدي (٥٤.٥٤) بانحراف معياري (٢.٩٣)، ومعامل الالتواء (- ٢.٠٢). كما يشير الجدول إلى أن قيمة (ت) تساوي (٩.٠١٣) مما يدل على أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى ألفا (٠.٠٥) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. ويتضح من الجدول رقم (٧) أيضاً أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد العينة على الاختبار القبلي وأدائهم على الاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي على إحدى عشرة فقرة من أصل ثلاث عشرة فقرة من فقرات مقياس مفهوم الذات الاجتماعي. وكانت أعلى متوسطات سجلها أفراد العينة على الفقرات: أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس (المتوسط الحسابي ٤.٢٥)، و أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين (المتوسط الحسابي، ٤.٢١)، وأتعامل ببسر مع الآخرين (المتوسط الحسابي، ٤.٢١)، أحاول أن أرضي الآخرين ولكن لا أبالغ في ذلك (المتوسط الحسابي، ٤.٢١).

مناقشة النتائج

يتضح من دلالات الجداول من (٤ - ٧) أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قد أحدث تقدماً في المستوى المهاري ومفهوم الذات الاجتماعي وتقليل درجة الخوف لدى أفراد عينة الدراسة. مما يشير إلى أن البرنامج التعليمي المقترح قد حقق الهدف الموضوع من أجله. كما يتبين من الجدول رقم (٤) أن أفراد عينة الدراسة قد أظهروا تحسناً واضحاً بالمستوى المهاري على الاختبارات المهارية البعدية التي أجريت لهم، إلا أنه يصعب تحديد نسبة رقمية لهذا التحسن وإن كان واضحاً وذلك بسبب عدم وجود قيم رقمية كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي، وهذا يعود إلى أن أفراد العينة لم يجروا اختبارات قبلية بسبب عدم وجود أية خبرة عملية في السباحة. وبالتالي يعزو الباحثان سبب هذا التقدم إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح لما يتضمنه من تمارين مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات هذه المرحلة السنوية. وهذه النتيجة

تتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة محمود (١٩٩٨)، عرابي وآخرون (١٩٩٤)، الحايك (١٩٩٣)، الجبيلي (١٩٩٠)، عبد الهادي وآخرون (١٩٩٠)، نصار (١٩٩٠)، الباجوري (١٩٨٨)، اسكندر وآخرون (١٩٨٥). حيث اجمعوا على أن البرامج التعليمية المنظمة والمبنية وفق أسس سليمة تعمل على تطوير المستوى المهاري لأفراد عينة الدراسة. ومن جهة أخرى فإن عدم وجود خبرة سابقة في السباحة لدى عينة الدراسة كان له أثر إيجابي على سرعة التعلم. وهذا يتفق مع ما أشار إليه توفيق (١٩٨١) و Lamb (1984) أن استجابة وتطور مستوى الشخص المبتدئ أفضل من الشخص المتقدم في المستوى.

وبشكل خاص يمكن القول إن هذا البرنامج التعليمي المقترح بمحتواه وعناصره التعليمية المتنوعة وأساليبه تطبيقه قد ساعد أفراد العينة على التقدم المهاري، وهذا ما اتفق مع العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت فمثلاً:

- احتواء البرنامج على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة وبالتالي تقليل درجة الخوف من الماء، وهذا يتفق مع ما توصل إليه من عبد الهادي وآخرون (١٩٩٠) بأن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وتعلم مهارات السباحة. وما أشار إليه Counsilman (1997) بأن العوامل النفسية لها اثر إيجابي في سرعة تعلم مهارات السباحة.
- احتواء البرنامج على الأنشطة والتمارين المتنوعة والمتدرجة في الصعوبة، وهذا يتفق مع ما توصل إليه عرابي وآخرون (١٩٩٤) بأن التنوع في التمارين والأنشطة المتنوعة والأساليب التعليمية يساهم بشكل فاعل في تعلم مهارات السباحة. وما أشار إليه علاوي وآخرون (١٩٨٧) بأنه ينبغي قيام اللاعبين بأداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة.
- الاستعانة بالوسائل التعليمية المساعدة وعوامل الأمن والسلامة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الباجوري (١٩٨٨) اسكندر وآخرون (١٩٨٥) بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة،

- التدرّب على المهارات في الماء العميق، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الكردي وآخرون (١٩٨٥) ومحمود (١٩٩٨) بأنّ التعلّم في الماء العميق يوفر سرعة التعلّم ويوفر عامل الأمان والسلامة.
- استثارة دافعيه التعلّم، وهذا يتفق مع أشار إليه علاوي (١٩٩٨) بأنّ الدافعية تلعب دوراً هاماً في زيادة سرعة وفاعلية التعلّم.
- استخدام التعزيز والتشويق، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الحايك (١٩٩٣) بأنّ ادخال عنصر التعزيز والتشويق يقلل من الشعور بالملل والتعب بالتالي سرعة في التعلّم.
- احتواء البرنامج على الألعاب الصغيرة، توصل الحايك (١٩٩٣) إلى أنّ استخدام الألعاب الصغيرة يساعد على تقليل الشعور بالتعب والملل والإقبال على التدريب بحماس، كما أشار Cross كما ورد في توفيق ووالي (١٩٨٨) إلى أنّ سرعة وسهولة التعلّم بالألعاب الصغيرة في أي برنامج تعود لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله.
- احتواء البرنامج على المنافسة، يتفق مع ما توصلت له الشيمي (١٩٨٩) إلى أنّ التعلّم عن طريق المنافسات يؤدي إلى ارتفاع المستوى المهاري.
- استخدام الطريقة الجزئية و أحيانا الكلية في تعليم المهارات، وفي هذا المجال أشار توفيق (١٩٨١) بأنّ تعليم مهارات السباحة بالطريقة الجزئية لا يكفي بل لابد من الجمع بين الطريقتين الجزئية والكلية في تعليم السباحة.
- استخدام الأسلوب الامري والأسلوب التدريبي والأسلوب التبادلي (من أساليب موسكا موسنن، Mosston & Ashworth ٢٠٠٢) في تعليم مهارات السباحة، وفي هذا السياق توصل Alhayek (2003)، ورسمي (١٩٨٩) إلى أنّ استخدام أكثر من أسلوب تعليمي في عملية تعليم السباحة يؤدي إلى نتائج أفضل، وأنّ استخدام الأسلوب التبادلي في السباحة يوفر الشعور بالأمان لوجود الزميل ويزيد من عامل التشويق ويبعد الملل. كما توصلت كامل (١٩٨١) إلى أنّ استخدام الأسلوب الامري الذي يتميز بسيطرة المعلم على جميع قرارات الدرس يعطي نتائج افضل عند تطبيقه على المبتدئين. وفي هذا السياق أيضا أشارت الكاتب (١٩٩٥) أنّ درس تعليم السباحة يحتاج من المدرس

السيطرة الكاملة على الدرس واتخاذ القرارات في فترات التعليم الأولى وهذا يساعد المتعلم بالشعور بالطمأنينة والأمان.

أما فيما يتعلق بدرجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة، يتضح من الجدول رقم (٥ و ٦) إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة. حيث يشير الجدول رقم (٥) إلى أن الوسط الحسابي لمقياس الخوف ككل على الاختبار القبلي ٦٠.٦٧ بانحراف معياري ٦.٢٨، أما الوسط الحسابي للمقياس ككل على الاختبار البعدي ٧٥.٤٦ بانحراف معياري ٧.١٦، كما أن قيمة (ت) ٧.٦٠٧ مما يدل على أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى ألفا (٠.٠٥) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. وهذا يدل على أن البرنامج التعليمي المقترح ساعد أفراد عينة الدراسة على الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة وبشكل واضح. وقد سجلوا أعلى متوسطات على الفقرات التالية: التقاط الأشياء من قاع الحمام في المنطقة الضحلة (المتوسط الحسابي ٤.٣٨)، والقفز للماء من فوق سلم القفز المتحرك بارتفاع واحد متر (المتوسط الحسابي ٤.٢٩)، النزول إلى ماء بارتفاع أعلى من الرأس (المتوسط الحسابي ٤.٢١)، غمس الرأس والجسم تحت سطح الماء (المتوسط الحسابي ٤.٠٤). ويعزوا الباحثان هذه النتيجة إلى ما يحتويه البرنامج من عناصر ساعدت أفراد العينة على الإقلال من المخاوف لديهم. فمثلاً التركيز في بداية البرنامج على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة والأمان، والتدرج في التمارين من السهل إلى الصعب والتدريب في المنطقة الضحلة والمنطقة العميقة ساعدهم بدرجة كبيرة في الإقلال من المخاوف (عبد الهادي وآخرون، ١٩٩٠؛ و توفيق، ١٩٨١؛ و فرغلي، ١٩٧٧). كما أن لتعريف المتعلم بالمعارف والمعلومات المتعلقة بخصائص الجسم في الوسط المائي أثراً إيجابياً في درجة الخوف، وفي هذا يتفق مع ما توصل إليه توفيق (١٩٨١) بأن تعريف المتعلم بخصائص الجسم في الماء يساعد على الإقلال من درجة الخوف نحو الوسط المائي. يضاف إلى ذلك أن استخدام الأسلوب التبادلي في السباحة يوفر الشعور بالأمان لوجود الزميل (رسمي، ١٩٨٩). وتوصلت أيضاً فرغلي (١٩٧٧) إلى أن أسلوب التعلم يلعب دوراً مهماً في درجة الخوف أثناء عملية التعلم لدى المتعلمين.

أما فيما يتعلق بتسجيل أفراد العينة فكان أعلى متوسط حسابي على الفقرات (التقاط الأشياء من قاع الحمام في المنطقة الضحلة، القفز للماء من فوق سلم القفز المتحرك بارتفاع واحد متر والنزول إلى الماء بارتفاع أعلى من الرأس وغمس الرأس والجسم تحت سطح الماء)، فإن الباحثين يريا أن هذه المخاوف (المهارات) المرتبطة بتعلم السباحة قد كانت بالنسبة للمتعلمين قبل البدء بتطبيق البرنامج شيئاً يصعب أدائها بسبب الخوف، وبالتالي فإن إتقان المتعلمين لهذه المهارات يعني التخلص من المخاوف المرتبطة بها مما جعلهم يسجلون أعلى الدرجات عليها لما لإتقان هذه المهارات من أهمية لكل مبتدئ في السباحة.

بالنسبة إلى الفقرات التي لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي فهي: (الذهاب في رحلة بحرية، النزول للماء مع أشخاص لا تعرفهم، النظر إلى الماء من مكان مرتفع، النزول إلى ماء لا تتضح فيها رؤية قاع الحمام)، يرى الباحثان يروا أن التخلص من مثل هذه المخاوف المتبقية يحتاج من المتعلمين إلى الاشتراك في دورة أو دورات تعليمية أخرى يطبق فيها برامج تعليمية تتناسب مع الخصائص النفسية والمهارية للفئة العمرية والمستوى الذي وصلوا إليه.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة على الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس مفهوم الذات الاجتماعي بصورته الكلية ولصالح الاختبار البعدي. وهذا يعني أن للبرنامج التعليمي المقترح أثراً إيجابياً في زيادة مستوى مفهوم الذات الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة. ويعزوا الباحثان هذه النتيجة لعدة أسباب أهمها:

- إن استخدام الأسلوب التبادلي (الزوجي) في تعلم السباحة سمح للمشاركين بأن يلعبوا دور المعلم والمتعلم بنفس الوقت وبغض النظر عن مستوياتهم، مما جعلهم يتفاعلون مع بعضهم البعض من خلال تصحيح الأخطاء وتبادل وجهات النظر مما انعكس إيجابياً على مفهوم الذات الاجتماعي لديهم.
- إن طبيعة محتوى البرنامج التعليمي والتمارين المقررة قد سمحت للمشاركين بالعمل معا في مجموعات مما يحتم عليهم استخدام مهارات اجتماعية جديدة مع زملائهم

كالتعاون والمشاركة واحترام الرأي الآخر. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه كل من رواش (١٩٨٥)، فرج وآخرون (١٩٨٥)، Leonard 1980، والذين أكدوا على أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد على تحسن مفهوم الذات لدى الممارسين. ومما سبق يمكن القول إن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قد أحدث تقدماً لدى أفراد عينة الدراسة من الرجال متوسطي العمر في المستوى المهاري ومفهوم الذات الاجتماعي والتقليل من درجة الخوف لديهم، مما يدل على أن البرنامج التعليمي المقترح قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

الاستنتاجات

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة احصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في السباحة لدى الرجال من متوسطي العمر.
- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة احصائية على تطوير مستوى مفهوم الذات الاجتماعي لدى الرجال من متوسطي العمر.
- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة احصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الرجال من متوسطي العمر.

التوصيات

١. استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة العمرية في الأردن.
٢. تجريب هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم فئة الشباب و كبار السن للتأكد من مدى صلاحيته.
٣. ضرورة التركيز على التخلص من الخوف لدى المتعلمين في بداية أي عملية لتعليم سباحة.
٤. إجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية لباقي الفئات العمرية.

المراجع المراجع العربية

- (١) أبو حليمة، فائق "تأثير برنامج تدريبي لمدة ثمانية أسابيع على ثلاثة أبعاد من أبعاد مفهوم الذات للرجال متوسطي العمر"، مجلة المؤتمر العلمي الخامس لكليات التربية الرياضية، جامعة البصرة، (١٩٨٦).
- (٢) أبو عواد، "العلاقة بين بعض أبعاد مفهوم الذات ومركز التحكم لدى المعاقين حركيا الممارسين للرياضة التنافسية في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، محمد (٢٠٠٠).
- (٣) أبو شمة، أياد، "مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، (١٩٩٥).
- (٤) اسكندر، عايدة وسنبل، نازك "وضع أسس تخطيطية للبرامج التعليمية لمدارس السباحة الصيفية للناشئين بمحافظة الإسكندرية"، دراسات وبحوث، ٣(١٨)، جامعة حلوان، القاهرة، (١٩٨٥).
- (٥) الافندي، محمد، "علم النفس الرياضي"، دار الكتب، القاهرة، مصر، (١٩٧٧).
- (٦) الباجوري، نادية، "تأثير برنامج مقترح لاستخدام القصص الحركية على تعلم المبادئ الأساسية للسباحة للأطفال من سن ٦ - ٨ سنوات"، المؤتمر الدولي - تاريخ وتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، (٣)، مصر، (١٩٨٨).
- (٧) توفيق، علي، "أثر برنامج تعليمي مقترح للشباب في السباحة على عامل الخوف"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر، (١٩٨١).
- (٨) توفيق، عفاف، ووالي، نسيم، "أثر برنامج العاب صغيرة مقترحة لتعليم بعض مهارات الكرة الطائرة على المستوى الحركي والمعرفي واتجاهات تلاميذ المرحلة الابتدائية"، المؤتمر الدولي لتاريخ وتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر، (١)، (١٩٨٨).
- (٩) الجبيلي، سناء، "مقياس الخوف في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية". المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، (١٩٩٠).
- (١٠) حمدان، ساري، "تأثير برنامج مقترح لرفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للرجال متوسطي الأعمار"، المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، (١٩٩٠).
- (١١) الحايك، صادق، "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عمان، الأردن، (١٩٩٣).
- (١٢) راتب، اسامة، "تعليم السباحة"، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (١٩٩٩).
- (١٣) رسمي، نادية، "فاعلية أسلوبين من أساليب التدريس على المستوى المهاري للسباحة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ١(٣)، (١٩٨٩).

- (١٤) رواش، كوثر، "التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات والعلاقة بينهما لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي من تلاميذ المرحلة الابتدائية"، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية. ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، م ٤، (١٩٨٥).
- (١٥) عمر، سمير، "مقياس الخوف في تعلم مسابقات العاب القوى لطلبة كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، مصر، ٤، (١٩٨٨).
- (١٦) فرج، سهير، ومحمد، عايده، "أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات للممارسين وغير الممارسين لدى طلاب المرحلة الجامعية"، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، م ٤، (١٩٨٥).
- (١٧) السامرائي، أفتخار، "تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعلم سباحة الصدر للبنات في مرحلة ١٨ - ٢٠ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق، (١٩٨٤).
- (١٨) الشيمي، عزة، "أثر استخدام أسلوب المنافسات في تعليم المهارات الأساسية لكرة السلة على التحصيل الحركي وتطوير الأداء الجماعي"، مجلة علوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، ١(٣)، (١٩٨٩).
- (١٩) شمعون، محمد، "السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر، (١٩٧٩).
- (٢٠) عبد الهادي، فاطمة، وعلي، ليلي، "تأثير الثقة بالنفس على تعلم السباحة". المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، ٣، (١٩٩٠).
- (٢١) عرابي، سميرة، ومسمار، بسام، "برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن ٧ - ١٤ سنة"، دراسات، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، ٢، (١٩٩٤).
- (٢٢) علاوي، محمد، "مدخل لعلم النفس الرياضي"، مركز الكتب للنشر، القاهرة، مصر (١٩٩٨).
- (٢٣) علاوي، محمد، ورضوان، محمد، "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (١٩٨٧).
- (٢٤) عويس، عبدالله، "الإحصاء التطبيقي في التربية الرياضية". جامعة حلوان، القاهرة، (١٩٧٧).
- (٢٥) فرغلي، سامية، "أثر الخوف كعامل نفسي في تعلم الطالبات للجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، مصر، (١٩٧٧).
- (٢٦) الكاتب، عفاف، "أثر استخدام أسلوبين من أساليب مؤسسن في تعلم سباحة الصدر"، مجموعة بحوث منشورة، البصرة، العراق، ١٠، (١٩٩٥).
- (٢٧) الكاتب، عفاف، والجنابي، آسيا، "تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات السباحة الحرة"، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، ١(١)، (٢٠٠٢).

- ٢٨) كامل، عصمت، "أثر ثلاثة أساليب للتدريس على مستوى الأداء الحركي"، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، (١٩٨١).
- ٢٩) الكردات، محمد، والشريبي، سامي، وبهايم، ومتولي، "مقارنة فاعلية تعلم سباحة الزحف في الجزء العميق والضحل من الحمام للكبار"، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، (١٩٨٥).
- ٣٠) محمود، جمال، "أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عمان، الأردن، (١٩٩٨).
- ٣١) مرسي، مصطفى، "أثر استخدام الوسائل التعليمية في سرعة تعلم سباحة الصدر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان، مصر، (١٩٧٨).
- ٣٢) مصباح، فاطمة، والباجوري، نادية، "تأثير طريقة اللعب الحر في الماء على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لأطفال ما قبل المدرسة"، علوم وفنون الرياضة، ٣ (٣+٢)، كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان القاهرة، مصر، (١٩٩١).
- ٣٣) منصور، سامية، "أثر الخوف كعامل نفسي في تعلم الطالبات للجمباز بكلية التربية للبنات"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، الإسكندرية، مصر، (١٩٧٧).
- ٣٤) نصار، عزة، "تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهاري لسباحة الصدر"، المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، ٣، (١٩٩٠).

المراجع الأجنبية

- 35) Alhayek, Sadiq "The Effects of Using Two Basketball Teaching Styles on Physical Education Students' Skills Performance and Attitudes", *Accepted for Publication in Dirasat The University of Jordan, Amman, Jordan*, (2003).
- 36) David, Thomas, "Swimming, Steps to Success. Leisure Press", Champaign, Illinois, (1989)
- 37) Lamb, D., "Physiology of Exercise Response and Adaptation". (2nd Ed.) Macmillan, Published Company. NY. USA, (1984).
- 38) Leonard, C., "The Relationship between Self Concept and Selected Physical Characteristics among Female Varsity Athletes and Non Participants", *International Dissertation Abstract*, 40, (1980), 4471.
- 39) Mosston, M., & Ashworth, S., "Teaching Physical Education" (5th ed.), New York, Macmillan College Publishing Company, (2002).
- 40) Vickers, B., & Vincent, W., "Swimming" 6th ed. Brown and Benchmark Publishers, Dubuque (1994).

ملحق (١)

الاختبارات المهارية المعتمدة لقياس تعلم السباحة

الاختبار الأول: الانزلاق على البطن (بالمتر):

طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يغطس المتعلم كامل جسمه تحت 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 القدمان الماء.

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

طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يمسك المتعلم بالطوافة باليدين فوق الرأس، ميل الجذع أماماً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً أماماً، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمسافة ٢.٥ م.
طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم لقطع تلك المسافة.

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

طريقة الأداء: الصدر مواجه للحائط، يمسك المتعلم بالطوافة باليدين فوق الرأس، ميل الجسم خلفاً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً إلى الخلف، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمسافة ٢.٥ م.
طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم لقطع تلك المسافة.

الاختبار الرابع: القفز بالماء العميق (بالرجلين أو بالرأس):

طريقة الأداء: يقوم المتعلم بالقفز للماء العميق بالرجلين أو بالرأس من أحد الارتفاعات التالية: من حافة الحمام أو من السلم التحرك بارتفاع متر واحد أو من السلم التحرك بارتفاع ثلاثة أمتار.
طريقة التسجيل: يقوم المتعلم بقفزة واحدة فقط. وتحسب له الدرجة كما هو مبين أدناه:
القفز بالرجلين من: حافة الحمام علامتان، ارتفاع ١ م أربعة علامات، ارتفاع ٣ م سبعة علامات
القفز بالرأس من: حافة الحمام خمسة علامات، ارتفاع ١ م سبعة علامات، ارتفاع ٣ م عشرة علامات

الاختبار الخامس: وقوف بالماء العميق (بالثانية):

طريقة الأداء: ينزل المتعلم إلى الماء العميق ويبقي الجسم عمودياً بحيث يحافظ على الرأس والقدم خارج الماء للتنفس من خلال أداء حركات الرجلين والذراعين اللتين تساعدانه على هذا الوضع.
طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم من لحظة إعطاء إشارة البدء ولغاية لحظة مسكه لحافة الحمام للتوقف.

الاختبار السادس: سباحة الظهر الابتدائية (بالمتر):

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

- طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط ولغاية النقطة التي تلمس فيها القدمان الماء.
- الاختبار السابع: سباحة الزحف على البطن (بالمتر).
- طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يميل المتعلم بجذعه إلى الامام ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء ، ثم يبدأ بتحريك الرجلين والذراعين لاطول مسافة ممكنة.
- طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط ولغاية النقطة التي تلمس فيها القدمان الماء.

ملحق (٢)

الوحدات التعليمية الهدف التعليمي

الوحدة التعليمية الأولى:

الهدف التعليمي: الوقوف عند مستويات المشاركين، ومهارة التعود والنقطة بالماء الإجماء خارج الماء

- أ. التعود على الماء من خلال أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
- الجلوس على حافة حمام السباحة، تحريك الرجلين في الماء بالتبادل.
 - النزول التدريجي إلى الماء باستخدام الدرج الجانبي.
 - التعود على حرارة الماء وذلك بنزول الجسم تحت سطح الماء من خلال ثني الركبتين مع بقاء الوجه خارج الماء.
 - طرطشة الماء على الوجه والجسم ثم على الزميل.
 - المشي للأمام داخل الحمام على شكل صف والعودة مع تحريك الذراعين للمساعدة.
 - نفس التمرين السابق من وضع المشي خلفاً.
 - نفس التمرين السابق من وضع الجري أماماً ثم جانباً.
 - غمس الرأس والجسم تحت الماء مع كتم النفس وفتح العينين لمدة ٥-٨ ثوان.
 - التقاط القطع النقدية من قاع الحمام.
 - عمل مسابقة على شكل لعبة صغيرة.
 - نشاط حر .

الوحدة التعليمية الثانية:

الهدف التعليمي: التنفس والنزول في الماء

- أ. الإجماء داخل الماء.
- ب. مراجعة لبعض المهارات السابقة.
- ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.

د. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:

- النزول في الماء من وضع الجلوس على حافة الحمام، يقوم المتعلم بلف الجذع للجهة اليسرى مع وضع اليد اليمنى بجانب اليسرى ليصبح الظهر تقريباً مواجهاً للحمام، الخروج من المسبح بنفس الطريقة وبترتيب معكوس.
- الوثب بالرجلين من حافة الحمام الخارجية إلى داخل الحمام ، التأكيد على ضرورة أن يثني المتعلم ركبتيه عند ملامسة رجليه لأرض الحمام وكتف النفس.
- مسك حافة الحمام باليدين، أخذ النفس من الفم ونفخه على سطح الماء في محاولة لإحداث ثقب في سطح الماء.
- أخذ النفس من الفم، وضع الفم تحت سطح الماء وتفريغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين فوق سطح الماء.
- أخذ النفس من الفم، إنزال الرأس كاملاً تحت سطح الماء، تفريغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين مفتوحتين.
- التقاط القطع النقدية من قاع الحمام في المنطقة الضحلة مع تفريغ الهواء داخل الماء.
- أخذ نفس من الفم، الوثب إلى ماء عمق الكتف مع مراعاة كتم النفس تحت الماء وبقاء العينين مفتوحتين.
- نفس التمرين السابق مع تفريغ الهواء داخل الماء.
- نفس التمرين السابق مع بقاء الجسم تحت سطح الماء لأطول فترة زمنية ممكنة.
- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
- نشاط حر .

الوحدة التعليمية الثالثة:

الهدف التعليمي: الطفو العمودي

- أ. الإحماء داخل الماء.
- ب. مراجعة لبعض المهارات السابقة.
- ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د. أداء التمارين التالية في ماء عمق الكتف:
- مسك حافة الحمام باليدين، أخذ نفس عميق، نزول الجسم والرأس تحت سطح الماء، كتم النفس لمدة ٥-٨ ثوان.
- نفس التمرين السابق، دون مسك حافة الحمام (الإحساس بالطفو).

- في المنطقة العميقة، مسك حافة الحمام باليدين، أخذ نفس عميق، نزول الجسم والرأس تحت سطح الماء، كتم النفس لمدة ٥-٨ ثوان.
- نفس التمرين السابق مع الزميل الممسك بحافة الحمام، ترك اليدين لحافة الحمام وبقائهما قريبتين من الحافة لمسكها عند الحاجة مع التركيز على بقاء الجسم وضع الطفو العمودي (تبديل الأدوار مع الزميل).
- نفس السابق مع التركيز على زيادة الفترة الزمنية للبقاء بوضع الطفو العمودي.
- أخذ نفس عميق، الوثب في المنطقة العميقة، مع التركيز على ضرورة الاسترخاء وكنم النفس وفتح العينين للوصول إلى الوضع المطلوب (مع وجود المنقذ قريب).
- نفس التمرين السابق مع التركيز على زيادة الفترة الزمنية للبقاء بوضع الطفو.
- الوثب من ارتفاع واحد متر في الماء العميق مع التركيز على النقاط السابقة الذكر.
- الوثب من ارتفاع ثلاثة أمتار في الماء العميق (اختيارياً).
- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية الرابعة:

الهدف التعليمي: الطفو والانزلاق الأفقي على البطن

- أ. الإحماء داخل الماء.
 - ب. مراجعة للمهارة السابقة.
 - ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
 - د. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
- مسك حافة الحوض باليدين، اخذ نفس عميق، إنزال الجسم والرأس تحت سطح الماء، فرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى وضع الطفو الأفقي.
 - نفس السابق مع ترك اليدين للحافة وبقائهما قريبتين من حافة الحمام لمسكها عند الحاجة.
 - من وضع الوقوف والذراعان عالياً ميل الجذع أماماً وملامسة الجسم لسطح الماء، رفع الرجلين خلفاً ومسكهما من قبل الزميل للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على البطن، ثم يقوم الزميل بدفعهما إلى الإمام للوصول إلى وضع الانزلاق الأفقي.
 - نفس السابق مع دفع قاع الحمام بالقدمين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي والانزلاق أماماً.
 - نفس التمرين السابق مع دفع حائط الحمام بقدم واحدة.
 - نفس التمرين السابق مع دفع الحائط بالقدمين معاً.
 - نفس التمرين السابق مع التركيز على الانزلاق الأفقي لأطول مسافة.

- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية الخامسة:

الهدف التعليمي: الطفو الأفقي والانزلاق على الظهر

- أ. الإحماء داخل الماء.
- ب. مراجعة للمهارة السابقة.
- ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
 - الظهر مواجهاً 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 مواجهاً للزميل، ميل الجسم خلفاً، سند الزميل اسفل رقبة المؤدي وسحبه للخلف للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على الظهر.
 - الصدر مواجهاً لحائط الحمام، ميل الجسم خلفاً مع رفع الذراعين عالياً، دفع قاع الحمام بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي والانزلاق خلفاً.
 - نفس التمرين السابق، باستخدام الطوافة.
 - الصدر مواجهاً 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 والذراعان جانباً، دفع الحائط بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي والانزلاق خلفاً.
 - نفس التمرين السابق مع رفع الذراعين عالياً أولاً.
 - نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة مع تحريك الرجلين ببطء.
 - عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
 - نشاط حر.

الوحدة التعليمية السادسة:

الهدف التعليمي: سباحة الظهر الابتدائية

- أ. الإحماء داخل الماء.
- ب. مراجعة للمهارة السابقة.
- ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.

- د. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
- ميل الجسم خلفاً مع رفع الذراعين عالياً، دفع قاع الحمام بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي على الظهر والانزلاق خلفاً.
 - نفس التمرين السابق، البدء بتحريك الرجلين ببطء.
 - نفس التمرين السابق مع تحريك الذراعين.
 - مسك حافة الحمام باليدين، ضم الركبتين إلى الصدر ووضع القدمين على حائط الحمام، ترك اليدين لحافة الحمام مع فرد الجسم خلفاً على سطح الماء والذراعان عالياً، دفع الحائط بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي والانزلاق خلفاً.
 - نفس التمرين السابق، البدء بتحريك الرجلين ببطء.
 - نفس التمرين السابق مع تحريك الذراعين.
 - نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة ومحاولة الوصول إلى المنطقة الضحلة.
 - نفس التمرين السابق مع البدء في المنطقة الضحلة والانتهاج في المنطقة العميقة.
 - عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
 - نشاط حر.

الوحدة التعليمية السابعة:

الهدف التعليمي: تعلم ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن

- أ. الإحماء داخل الماء.
 - ب. مراجعة للمهارة السابقة.
 - ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
 - د. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين في الهواء بالتبادل.
 - نفس التمرين السابق مع ملامسة الرجلين لسطح الماء.
 - مسك حافة الحمام باليدين، فرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على البطن، أداء ضربات الرجلين.
 - الطفو الأفقي على البطن، مسك الزميل لذراعي المؤدي، أداء ضربات الرجلين.
 - مسك الطوافة باليدين، الطفو الأفقي على سطح الماء، أداء ضربات الرجلين.
 - دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي والانزلاق على البطن، أداء ضربات الرجلين.
 - نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة.

- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية الثامنة:

الهدف التعليمي: تعلم ضربات الذراعين في سباحة الزحف على البطن

- أ. الإحماء داخل الماء.
- ب. مراجعة للمهارة السابقة.
- ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
 - أداء المهارة خارج الحمام.
 - وقوف فتحاً، ميل الجذع أماماً مع بقاء الوجه خارج الماء، أداء ضربات الذراعين.
 - نفس التمرين السابق مع المشي أماماً.
 - نفس التمرين السابق مع وضع الوجه في الماء.
 - الطفو الأفقي على البطن، مسك الزميل للرجلين من الفخذ، أداء ضربات الذراعين.
 - مسك حافة الحمام بأصابع الرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي على البطن، أداء ضربات الذراعين.
 - دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي والانزلاق اماماً على البطن، أداء ضربات الذراعين.
 - وضع الطوافة بين الفخذين، ميل الجذع اماماً للوصول إلى وضع الطفو الأفقي، أداء ضربات الذراعين.
 - ربط حركات الذراعين بحركات الرجلين.
 - نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة.
 - عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
 - نشاط حر.

الوحدة التعليمية التاسعة

الهدف التعليمي: ربط مهارة ضربات الذراعين والرجلين مع التنفس.

- أ. الإحماء داخل الماء.
- ب. مراجعة للمهارة السابقة.
- ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.

- د. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
- وقوف فتحاً، مسك الحافة باليدين، دوران الرأس جهة اليمين (اليسار) لأخذ النفس من الفم، وضع الوجه داخل الماء وتفريغ الهواء من الأنف داخل الماء (عدة مرات).
 - مسك حافة الحمام باليد اليسرى ووضع باطن اليد اليمنى أسفل على حائط الحمام، الوصول لوضع الطفو الأفقي على البطن ووضع الوجه في الماء، دوران الرأس جهة اليمين (اليسار) لأخذ النفس من الفم، وضع الوجه داخل الماء وتفريغ الهواء من الأنف داخل الماء (عدة مرات).
 - وقوف فتحاً، ميل الجذع أماماً، الوجه داخل الماء، أداء ضربات الذراعين مع تفريغ الهواء ثم دوران الرأس جانباً لأخذ الهواء مرة أخرى و أعادته داخل الماء وهكذا.
 - نفس التمرين السابق مع المشي أماماً.
 - الطفو الأفقي على البطن، مسك الزميل للرجلين من الفخذ، أداء ضربات الذراعين مع اخذ الهواء من الجانب ثم تفريغه داخل الماء.
 - دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على البطن، أداء ضربات الرجلين أولاً ثم الذراعين وربطهما بأخذ النفس.
 - الطفو على البطن، أداء ضربات الرجلين أولاً ثم الذراعين وربطهما بأخذ النفس.
 - نفس التمرين السابق في ماء عمق الكتف.
 - نفس التمرين السابق في الماء العميق.
 - عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
 - نشاط حر.

الوحدة التعليمية العاشرة:

الهدف التعليمي: الوقوف بالماء العميق.

- أ. الإحماء داخل الماء.
- ب. مراجعة للمهارة السابقة.
- ج. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د. أداء التمارين التالية في ماء عمق الكتف:
 - وقوف، تشبيك الرجلين، أداء حركات الذراعين.
 - مسك حافة الحمام باليدين، أداء حركات الرجلين.
 - وضع الطوافة بين الفخذين، أداء حركات الذراعين (تكرارها في المنطقة العميقة).
 - ضم الطوافة بين الذراعين على الصدر، أداء حركات الرجلين (تكرارها في المنطقة العميقة).

- ربط حركات الذراعين مع حركات الرجلين في المنطقة العميقة وقرب حافة الحمام بمساعدة الزميل.
- القفز بالماء العميق، أداء الوقوف بالماء.
- القفز بالرأس داخل الماء، الوقوف بالماء، سباحة الزحف على البطن.
- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية الحادية عشر:

الهدف التعليمي: مراجعة للمهارات السابقة وربطها ببعضها البعض.

الوحدة التعليمية الثانية عشر:

الهدف التعليمي: مراجعة للمهارات السابقة وتطبيق الاختبارات