

تأثير برنامج تعليمي علي مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين

محمد رشيد عامر محمد محمد*

مقدمة:

التربية الرياضية قد طرقت في الآونة الأخيرة أبواب التكنولوجيا الحديثة حيث يتسابق الباحثين في تصميم برامج تعليمية باستخدام أحدث النظريات العلمية للوصول بالعملية التعليمية إلي أعلى مستوى لذا فإن التقدم والتطور الكبير في مجالات الرياضة المختلفة أدي بطبيعة الحال إلي التقدم والتطور في رياضة السباحة ونتيجة لذلك إستلزم الأمر التطوير في أساليب التعلم وإستخدام التقنيات الحديثة والإطلاع علي أحدث ما وصل إليه العلم في مجال السباحة لتساير رياضة السباحة ذلك الركب من التقدم والتطور.

وإن التوسع الهائل في حجم المعرفة العلمية والإنسانية وما يحدث من ثورة في مجال المعلومات إمتد إلي جميع فروع ومجالات العلوم المختلفة مما جعلنا نواكب هذا التوسع والتطور ونسايره ونتعايش معه ونحاكيه حتي نصبح جزءاً لا يتجزأ من حياة المجتمعات العصرية وقد إحتلت العملية التعليمية مكاناً بارزاً ضمن أولويات هذا التطور بإعتبارها عملية شاملة , ولهذا تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم بغرض التنمية البشرية والجودة الشاملة والإعتماد, لذا ينبغي علينا البحث عن أفضل الطرق والأساليب واستخدم أحدث الوسائل التي يمكن إتباعها في التدريس لملاحقة هذا التقدم.

ورياضة السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه وذلك عن طريق تحريك الذراعين والرجلين والجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية والعقلية والإجتماعية(١٢:١٥).

كما أن الدول المتقدمة تهتم إهتماماً كبيراً بمحو أمية السباحة, فتعلم السباحة ضرورة ملحة, فهي تحقق جوانب هامة للفرد منها البدني , العقلي , الإجتماعي , ومن هنا يجب أن تضع المدارس والمؤسسات التربوية , والنوادي ومراكز الشباب جميع إمكانياتها لتعليم السباحة للنشئ(٩:٢٤).

ورياضة السباحة وكما يطلق عليها العديد من العلماء إنها رياضة الرياضات وهي من أهم أنواع الرياضات المائية التي تعمل علي رفع كفاءة الفرد بدنياً وعقلياً وإجتماعياً ,

* مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بنين-جامعة الزقازيق.

وبالرغم من تلك المميزات إلا أنها في مجتمعنا تعاني قصوراً واضحاً من حيث إنتشار أمية السباحة , كما تختص عن غيرها من الرياضات بصعوبة التعلم المتمثلة في إستخدامها للوسط المائي وخطورته والوضع الأفقي للتقدم بالجسم تجاه الرأس وما يحتاجه من أداء مركب لجميع أعضاء الجسم في قالب توقيتى منظم بالإضافة إلي أن القدرة علي السباحة لا يكتسبها الإنسان بالفطرة بل عن طريق الممارسة والمساعدة المباشرة والتوجيه(٢٣:٦٠).

وتعد البرامج التعليمية جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الأساسية خاصة ويوضح البرنامج سير الأداء الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة , كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة والبرامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات العملية بقاعة أو حجرة النشاط لمدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتنظيم هادف محدد ويعود علي المتعلم بالتحسين.

ومن هنا كان البرنامج التعليمي لتعلم المهارات الأساسية للسباحة ذا أهمية كبرى بما يوكل إليه من مقومات لإنجاح العملية التعليمية , وعليه فبالرغم من وجود العديد من برامج التعلم إلا أنها لا تصلح لهذا الغرض, فالأمر يحتاج إلي توصيف برامج تعليمية بإستخدام اسلوب الممارسة تساعد علي تعلم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين.

وتشير "غادة جلال عبدالحكيم" (٢٠٠٨م) أن مرحلة الطفولة هي صناعة المستقبل وذلك يعتمد علي ما نقدمه للطفل من خبرات ومهارات (١٤:٤٥).

وتفيد "وفيقة مصطفى سالم" (١٩٩٨م) أن للسباحة فوائد متعددة تعود علي الفرد الممارس بفوائد كثيرة في نواحي متعددة وهي الناحية الترويحية, الإجتماعية, التربوية, النفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسولوجية (٢٥:١٢).

مشكلة البحث وأهميته:

السباحة من الرياضات المائية التي يمكن تعليمها في أي سن وكلما كان ذلك في سن مبكر كان أفضل وأيسر مع يهولة التخلص من الأداء الخاطئ فالتعلم في سن متأخر وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي غالباً ما يكون مصحوباً بالأخطاء التي يصعب التخلص منها حيث يعاني أصحابها من صعوبة في التحكم في التنفس , والتوافق الحركي للسباحة وعدم القدرة علي الإسترخاء وزيادة عامل الخوف مما يعوق ويعرقل التعلم السريع(١٦:١٦).

والسباحة هي إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية , وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين ذكوراً وإناً وفي مختلف الأعمار , وإن رياضة السباحة وما تشمله من ألعاب رياضية متعددة ما هي إلا جزء من النشاطات الرياضية الكثيرة والتي ترمي الي تربية الجيل الجديد تربية متزنة متعددة الجوانب(١٥:٢٣).

وتتطلب المهارات الأساسية في السباحة إلي توضيح دقيق وتدرج سهل في تعلم المهارات, وذلك لأن كل مهارة من المهارات الأساسية تعتمد علي المهارات الأخرى , كما تحتاج هذه المهارات إلي توافر مخزون معرفي لتوجيه المتعلم لتنفيذ الواجب الحركي بأقل جهد وأقصر وقت ممكن وذلك من خلال طريقة شيقة وممتعة, كما أن الإتجاه الحديث في العملية التعليمية يؤكد علي ذاتية المتعلم في الحصول علي الخبرة التي يهيؤها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الإهتمام من المعلم إلي المتعلم, ويرى الباحث أن إستخدام برنامج تعليمي مقنن في ضوء الأهداف السلوكية يحقق هذا الهدف , كما يساعد في تنمية التحصيل المعرفي لدي المتعلمين , وهذا المخزون المعرفي يساعد المتعلم علي تفهم أجزاء المهارة قبل تأديتها , مما يجعله يؤدي المهارة بأفضل شكل.

كما إن عملية تقنين تعلم رياضة السباحة للمبتدئين من الأمور الهامة في مجال السباحة وتزداد هذه الأهمية عند تعليم سباحي المجموعات العمرية (البراعم - الناشئين) وذلك نظراً لتغير ديناميكية المتغيرات البدنية والوظيفية المرتبطة بهذه المراحل السنية والتي تحدث علي مدار مراحل النمو المختلفة والتي لكل منها متطلباتها الخاصة(٢٥:١٣).

ويؤكد "أسامة كامل راتب"(١٩٩٩م) بأنه خلال المراحل العمرية الصغيرة (٦-٩ سنوات) يجب التركيز الأساسي للتعلم أن يوجه نحو الأستمتاع والتمكن من الاداء الصحيح لطرق السباحة , وإنه يجب أن يشتمل التعلم علي التنويع والتجديد في الأساليب والطرق من حيث تحسين طرق أداء السباحات المختلفة حتي لا يشعر المبتدئين في هذه المرحلة العمرية بوجه الخصوص بالملل في الأداء وعدم التشويق والإثارة وتحفيزهم علي الأداء الجيد دائماً(١٧٣:٧).

ومن خلال إطلاع الباحث علي الدراسات السابقة لكل من "عبلة عادل زهران" (٢٠٠١م) (١٢) ودراسة "وائل عبدالعاطي" (٢٠٠٢م) (٢٤), ودراسة "بهجت أبوظامع" (٢٠٠٧م) (٨), ودراسة "سميرة عرابي وبسام مسمار" (٢٠٠٧م) (٩), ودراسة **abo zama** (٢٠٠٧م) (٢٧), ودراسة "شريف زكريا فوزي" (٢٠١٢م) (١٠), ودراسة

"احمد شحاته مرسي محمد" (٢٠١٦م) (٦), ودراسة " احمد حمدي فتحي محمد"
(٢٠١٢م) (٥), ودراسة "صلاح علي عبدالله" (٢٠١٤م) (١١).

ووجد أن هذه الدراسات لم تتطرق إلي وضع برنامج تعليمي مقترح علي مستوي أداء المهارات الأساسية في السباحة, ومن هنا ظهرت مشكلة البحث وهي "تأثير برنامج تعليمي علي مستوي أداء المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين".

ومن هنا جاءت فكرة البحث حيث يري الباحث أن عند إعطاء فكرة عامة للمبتدئين عن طريقة تعلمهم لأداء المهارات الأساسية في السباحة وباقتراحهم للأدوات المستخدمة التي تساعد علي أداء المهارات سوف يسهل عملية التعلم , وذلك من خلال طريقة تدريس سهلة وشيقة تساعد علي تكوين مخزون معرفي يساعد علي سرعة تعلم المهارات الاساسية في السباحة بطريقة مناسبة لقدراتهم , ولذلك قام الباحث بدراسة "تأثير برنامج تعليمي علي مستوي أداء المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين".

أهمية البحث:

- يعتبر هذا البحث محاولة علمية جادة من خلال برنامج يهدف لتحسين مستوي أداء المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين بما يفيد في:
- أستثارة المتعلمين نحو تحسين أداء المهارات الأساسية كوسيلة للإرتقاء بمستوي الأداء.
 - توجيه النظر الي أهمية تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين.
 - تعزيز التفاعل بين المتعلمين وزيادة المشاركة الإيجابية لديهم نحو حب ممارسة السباحة بصفة عامة.
 - تحسين العملية التعليمية وجعلها أكثر تأثيراً وإيجابية.
 - قد تساهم في تطوير دور المعلم من مجرد ناقل للمعلومات والمعرفة إلي تصميم بيئات تعليمية مشوقة وفعالة وزيادة دوره في التوجيه والإرشاد.
 - يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب في المجال الرياضي من حيث تصميم برنامج لتعليم المهارات الأساسية للمبتدئين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي معرفة تأثير برنامج تعليمي علي مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين وذلك من خلال:

١- التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية علي مستوى أداء المهارات الأساسية للمبتدئين.

٢- التعرف علي الفروق في مستوى الاداء والتحصيل المعرفي للمبتدئين بين مجموعتي البحث في القياس البعدي.

٣- التعرف علي الفروق بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء للمهارات الأساسية للمبتدئين.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى أداء المهارات الأساسية للمبتدئين لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي مستوى أداء المهارات الأساسية للمبتدئين لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة علي مستوى أداء للمهارات الأساسية للمبتدئين لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق في نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة علي مستوى أداء المهارات الأساسية للمبتدئين ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرنامج التعليمي (The Learning program):

البرنامج "هو جميع الخبرات التي تم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من المنهج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والأماكن المتاحة والوقت اللازم للتطبيق" (٩:١٥)

المهارات الأساسية في السباحة (Basic Skills Swimming)

تهدف إلي تعلم النشئ كيفية السباحة وذلك تغرض إكتسابهم الشعور بالأمن والمقدرة علي التحرك في الماء في الإتجاه المطلوب وذلك عن طريق تعليم المهارات الاساسية(١٢:١٦).

مستوي الأداء (Performance level) :

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الطالب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس علي أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد.(١:٣٥)

القراءات النظرية والدراسات السابقة:

القراءات النظرية:

البرنامج:

يشير "ابو العلا احمد عبدالفتاح"(١٩٩٤م) أن البرامج التعليمية تعد جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة ويوضح البرنامج سير الأداء الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة, كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة, والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات العملية بقاعة أو حجر النشاط لمدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتنظيم هادف محدد ويعود علي المتعلم بالتحسن.(١:٤٥)

ويعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في المجال التربوية البدنية حيث أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب.(٢:٧)

ما هية البرنامج:

يشير "محمد صبحي حسانين" (٢٠٠١م) إلى أن البرنامج "هو جميع الخبرات التي تم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من المنهج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق". (٢٥:٢١)

أهمية البرنامج:

وترجع أهمية البحث الي عدة عناصر وهي:

- إكساب عنصر التخطيط مدي فاعليته.
- تكسب العملية التعليمية بأكملها النجاح والتوفيق.
- تساعد علي تحقيق الأهداف.
- الإقتصاد في الوقت.
- تساعد علي نجاح الخطط التعليمية.
- دقة التنفيذ. (١٥:٤)

أسس ومبادئ تصميم البرنامج:

- الإعتداد علي المتخصصين.
- ملاءمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.
- التنوع.
- أن يراعي نوعية وعدد المشتركين.
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- المرونة.
- أن يخدم الخبرات المطلوبة وينميها.
- أن يتمشي مع الإمكانيات المتيسرة والوقت المتاح.

- الشمولية.

- وضوح التعليمات التي من خلالها يتم الأداء.(٣:١٧)

مكونات تصميم البرنامج:

ويؤكد "ابو النجا عز الدين"(٢٠٠٥م) أن البرنامج لكي يكون مؤثراً يجب أن يشتمل

علي العناصر التالية :

- تحديد الهدف.

- تحديد المحتوى(الأنشطة).

- تجريب وتنظيم البرنامج.

- تحديد الإمكانيات والأجهزة المستخدمة.

- مراحل التنفيذ.

- تحديد أساليب تقويم البرنامج.(٤:٥٧)

ويري الباحث إن إختيار أسلوب التدريس المستخدم في البرنامج التعليمي المقترح مهمة صعبة تعتمد علي العديد من المتغيرات التي تحيط بالعملية التعليمية وأهمها الهدف من الموضوع المراد تعلمه، البيئة التعليمية، الوسائل التعليمية، نوع المهارة، المستوى التعليمي للمبتدئين، المستوى البدني والمعرفي وارتباطهم بنوع المهارة، نوع المتعلم، أسلوب التقويم، شخصية المعلم وغيرها من المتغيرات، مما يفرض إختيار أسلوب تدريسي معين أو أكثر طبقاً لهذه المتغيرات، ولذلك فوظيفة المعلم هي أن يكيف طريقته وأسلوبه بما يتناسب ووحداته التعليمية والمستويات المختلفة مراعيًا الفروق الفردية لتحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف التعليمية المراد تحقيقها.

ويوضح الباحث وصف موجز للإسلوب المستخدم للبرنامج التعليمي المقترح علي

مستوي أداء المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين بشيء من العرض والتوضيح.

إسلوب الممارسة:

أسلوب تعلم يتيح للمتعلمين الممارسة والأداء بشيء من الإستقلالية من خلال تحويل بعض صلاحيات المعلم للمتعلمين وخصوصاً في القسم التطبيقي من الجزء الرئيسي من الدرس (الأداء) من حيث وقت الممارسة وعدد التكرارات ووقت الراحة بين كل تكرار وآخر.

وإن هذا الأسلوب يوفر للمتعلم جو التعاون مع الزملاء وبنفس الوقت يعطيه ميزة الإعتماد علي النفس والإبداع بوجود التغذية الراجعة التصحيحية من قبل المعلم وحتى بعض المتعلمين المتميزين إن دور المعلم في هذا الأسلوب هو إتخاذ جميع القرارات لمرحلتها ما قبل الدرس (التحضير و التهيؤ) لمادة التعلم وما بعد الدرس (التقويم), إما أثناء الدرس فدور المعلم هنا هو مراقبة الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لكل متعلم ومن مميزات هذا الأسلوب:

- يمكن إستخدامه مع مجموعة كبيرة من المتعلمين.

- يساعد علي ظهور المهارات الفردية والإبداع وإعطاء المتعلم الوقت الكافي للممارسة.

- يكتسب المتعلم فيه كيفية إتخاذ القرار الصحيح. (٤٥:١١)

ويذكر "محسن محمد حمص" (٢٠٠١م) إن أسلوب الممارسة يسمح للمبتدئين بالإستقلالية في عملهم في بعض الممارسات داخل الدرس وخاصة في الجزء التعليمي والتطبيقي والممارسة للمهارات الحركية وبذلك تتاح فرصة الإعتماد علي النفس ومحاولة إكتساب الأداء الفني للمهارة وإتقانها ولكن نستطيع تصميم هذا الأسلوب في العملية التدريسية وترك بعض الإستقلالية للممارسة لدي المبتدئين. (٤٨:١٩)

ويلاحظ الباحث أن هناك إنتقالاً تدريجياً لإتخاذ القرار من المدرس إلي التلميذ وهذا لإعطاء المتعلم فرصة في إشراكه في القرار أفضل من الأسلوب التقليدي الذي هو بيد المدرس كله.

المهارات الأساسية في السباحة:

والمهارات الأساسية هي تلك المهارات التي يجب أن يكتسبها الطفل تمهيداً لتعلم طرق السباحة المختلفة, وتتضمن "التعود علي الوسط المائي, الغطس تحت الماء مع فتح العينين, والقفز إلي الماء من أماكن مختلفة الإرتفاع والوقوف فيه, الطفو علي البطن والظهر والوقوف منه, الإنزلاق علي البطن والظهر مع أداء ضربات الرجلين التبادلية, التنفس المنتظم من شهيق وزفير". (٢٥:١٢)

وأن أول خطوات تعليم السباحة يجب أن تبدأ بتمارين التعود علي الوسط المائي حيث يعتاد المبتدئ علي مواجهة الماء دون خوف خصوصاً مع الاطفال أو المبتدئين وتمارين التعود علي الوسط المائي ينبغي أن تكون في شكل ألعاب بسيطة ومسابقات

والعاب ترويحية مائية تحفز الأطفال والمبتدئين علي الإستمرار في تعليم السباحة.(١٥:١٦)

١- مهارة الثقة مع الماء:

يفضل بدء السباحة للمبتدئين خاصة صغار السن في حمام تعليمي يتميز بعمق مناسب (٦٠-٧٥سم) حيث يسمح هذا العمق للمبتدئ بالوقوف والجلوس والجثو والزحف والمشي علي اليدين مع أداء ضربات الرجلين التبادلية.

وأحد المهام الرئيسية تواجه مدرس أو مدرب السباحة عند تعليم المبتدئين هو إكتسابهم الثقة والألفة مع الوسط المائي الجديد, يمكن أن يتحقق ذلك من خلال الألعاب الصغيرة وتمارين الثقة الخاصة بذلك, ونستعرض فيما يلي نماذج لتمارين إكتساب الثقة للمتعلمين يمكن أن يسترشد بها المدرب أو المدرس عندما يقوم بهذه المسئولية.

٢- مهارة الطفو (Floating):

يعني الطفو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء, وتوضح قاعدة أرشميدس أنه "إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقي دفعاً من أسفل إلي أعلى تعادل قوته وزن السائل المزاح" وهذه القوة التي تتجه إلي أعلى تجاه جسم السباح تساوي وزن حجم الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء, لذلك فإن دفع الماء من أسفل إلي أعلى يعتمد علي العلاقة بين وزن وحجم الطافي فكلما زاد ثقل الشخص نسبياً عن حجمة كلما قلت لدية فرصة الطفو. وتختلف الأجسام البشرية من حيث خاصية جاذبيتها, فالذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون أثقل من غيرهم, حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية, بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب أقل, وعلي ذلك فإن الأجسام التي تتركب من نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو من الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن. (١٧:١)

٣- مهارة الإنزلاق علي البطن والظهر (The prone And Supine glide):

تعتبر مهارة الإنزلاق علي البطن أو الظهر من المهارات الأساسية والهامة لتعلم السباحة لأن إجادة هذه المهارة تسهل علي المتعلم إكتساب وأداء الحركات الفعالية لدفع السباح في الماء من الذراعين أو الرجلين, بالإضافة إلي أن مهارة دفع حائط الحمام والانزلاق من المهارات الهامة لأداء البدء والدوران في أنواع السباحة التنافسية المختلفة.

ويجب قبل أن يبدأ المدرس تعليم تلاميذه هذه المهارة الاطمئنان إلي مقدرة المتعلمين علي الوقوف من الطفو علي البطن أو الظهر بمهارة وإتقان وتتطلب مهارة الانزلاق إتخاذ الجسم الشكل الأنسيابي المغزلي حيث يكون الجسم علي كامل أمتداده من الرأس حتي القدم والذراعان علي كامل أمتدادهما , بحيث يكون العضدان مجاورين للأذنين والرجلان متقاربين.

٤- مهارة التعلق الرأسي للجسم (Vertical suspension of the body skill) :

تعتبر مهارة القدرة علي تعلق الجسم في الوضع الرأسي من المهارات التمهيدية الهامة والمفيدة التي تسهل من تعلم طرق السباحة, وعادة يتم إكتسابها للمتعم بعد الاطمئنان إلي إتقانه لمهارة الأنزلاق وأوضاع الطفو المختلفة.

ويتطلب تعلم هذه المهارة أن يغوص جسم المتعلم رأسياً تحت الماء بمساعدة الزميل الذي يمسك بإحدى يديه مأسورة الحمام بينما اليد الأخرى تساعد المتعلم من الوسط أو الجذع.

* إرشادات تعليمية:

- يأخذ التلميذ شهيقاً عميقاً, ثم يدفع حائط الحمام بيديه ليتجه الجسم لأسفل ويزيد العمق تدريجياً.

- يجب أن يكون الجسم مسترخياً أثناء إندفاعه لأعلي.

* الأخطاء الشائعة:

- عدم غوص الرأس تحت سطح الماء.

- عدم تفتيح العينين تحت الماء.

- عدم الثبات تحت الماء لفترة مناسبة.

٥- مهارة الوقوف في الماء (Treading skill water) :

تعتبر مهارة الوقوف في الماء من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعم المبتدئ حيث تتيح للمتعم الاحتفاظ بجسمه مرتفعاً حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.

وصف الأداء الحركي لمهارة الوقوف في الماء :

وضع الجسم:

يتخذ الجسم الوضع الرأسي من الميل للأمام قليلاً وتكون الذراعان مسترختين أمام الجسم ومتوازيتين مع سطح الماء, كما يجب أن الرجلان أسفل المقعدة.

حركة الذراعين:

تؤدي حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة حوالي ٢٠ سم, بحيث تكون راحتي اليدين للداخل والخارج في حركة انزلاقية مع المحافظة علي ضغط الماء علي راحتي اليدين.

حركات الرجلين:

تؤدي حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للأحتفاظ بالجسم واقفاً في الماء ويمكن المحافظة علي ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية أو كراباجية.

التنفس:

حيث أن المتعلم يحتفظ بالرأس خارج الماء فإن التنفس يكون سهلاً , كما أن المتعلم يأخذ الشهيق في اللحظة التي يرغب فيها ومع تكرار التمرين , يحاول المتعلم إطالة فترة الوقوف في الماء محتفظاً برأسه خارج الماء.

التوافق:

تؤدي كل من حركات الرجلين والذراعين معاً علي نحو توافقي يسمح بإحتفاظ المتعلم بضغط الماء علي كل من الذراعين والرجلين وذلك بأن تؤدي كل من حركات الذراعين والرجلين ببطئ وباستمرار.

إرشادات تعليمية:

- يبدأ تعليم مهارة الوقوف في الماء بإستخدام حركات الذراعين فقط في الجزء غير العميق من الحمام (ارتفاع مستوي الكتف) ثم يؤدي المتعلم المهارة بعد ذلك في ماء عميق ولكن بمساعدة الزميل.

- يجب الأهتمام بالإحساس بضغط الماء علي راحتي اليدين والذراع.

- يكتسب المتعلم مهارة التحرك للأمام وللخلف من الوقوف في الماء مع التركيز عند التحرك للأمام يتم تدوير إبهام اليدين لأسفل بينما عند التحرك للخلف يتم تدوير إبهام اليدين لأعلى. (١٥:١)

* خصائص النمو للأطفال من سن (٦-٩ سنوات):

ان مراحل النمو متصلة ومتداخلة ولا يوجد بينهما فواصل فالنمو مستمر من مرحلة إلي أخرى وخطواته متلاحقة ومتتابعة وهي عمليات مستمرة ومنتجة ولا يوجد بينهما طفرات ورغم هذا التداخل والإستمرار فنحن نقسم النمو إلي مراحل كما نقسم السنة إلي فصول زمنية فيما بينهما , ولكن التقسيم هنا لتسهيل الدراسة علي الباحثين والدارسين ومصممي ومنفذي البرامج خاصا في مجال التربية الرياضية وذلك للأسباب التالية:

١- أن يكون النشاط الرياضي الذي يعطي للطفل من النوع الغير العنيف وذلك حتي لا يتعرض الطفل لأثار وخيمة تؤثر علي أجهزته الحيوية.

٢- يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء الطفل بعض الحركات التي تتطلب التوافق بين الاعصاب والعضلات.

٣- تتشابه هذه المرحلة مع المرحلة السابقة (رياض الأطفال) حيث يظل النمو الجسمي بطيئاً نسبياً.

٤- الأطفال في هذه المرحلة يحبون كثيراً ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الكبار فمن الممكن إن يؤدي الأب مه أبنه بعض الأنشطة ولكن بشرط أن تتناسب مع مستوي نضجهم.

٥- يميل الطفل في هذه المرحلة إلي المنافسة , ومن هنا ننصح إن تكون الأنشطة الرياضية التي يمارسها أبناؤنا علي شكل تنافسات أو ألعاب مطاردة أو مصارعة ويفضل الألعاب الصغيرة بدلاً من القصص الحركية.

٦- يكبر عالم الخيال الذي ينسجه الطفل لنفسه والذي بدأ في المرحلة السابقة.

٧- لا يزال محباً للإستطلاع حيث يفضل إن يقدم له الجديد من الأنشطة الرياضية التي تسعى إلي معرفة جوانبها.

٨- القدرات العقلية العليا عند الطفل لا تزال ضعيفة نسبياً مثل (الانتباه، الإدراك، التركيز).

٩- يظهر الميل إلي القراءة والمعرفة.

١٠- يظهر في هذا السن الميل إلي إحترام الكبار.

١١- يميل إلي التعاون مع زملائه ويحب العمل الجماعي.

١٢- يحب الإنتماء إلي الهيئات والمنظمات. (١٧:١٥)

ومما سبق يري الباحث أن الطفل في المرحلة السنية من (٦-٩) سنوات يتعلم المهارات الحركية الأساسية وقد يصل إلي مرحلة الإتقان الحركي ويظهر إستخدام هذه المهارات الأساسية في ألعابه المختلفة.

الدراسات السابقة:

١- قام "بهجت أبوظامع" (٢٠٠٧م) (ماجستير) (٨) بدراسة بعنوان " أثر إستخدام أدوات الطفو المساعدة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية", وهدفت إلي التعرف علي أثر إستخدام أدوات الطفو المساعدة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث علي (٢٤) طالباً بالفرقة الثانية ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة، وكانت أهم النتائج إن إستخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم المهارات الأساسية للسباحة كان له أثر إيجابي علي أفراد المجموعة التجريبية.

٢- وقامت "سميرة عرابي وبسام مسمار" (٢٠٠٧م) (دكتوراة) (٩) بدراسة معنونة بـ " برنامج مقترح لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن (٧-١٤) سنة" وهدفت إلي التعرف علي أثر برنامج مقترح لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن (٧-١٤) سنة ممن ليس لديهم خلفية عن السباحة، وتم استخدام المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث عددها (٣٨) سباحة مبتدئة، وكانت أهم النتائج يوجد تحسناً واضحاً في معظم المهارات الأساسية لسباحة الناشئات مما يعطي مؤشراً علي نجاح البرنامج بشكل عام.

٣- قام "شريف زكريا فوزي" (٢٠١٢م) (ماجستير) (١٠) بدراسة بعنوان "برنامج ألعاب ترويحية مقترح بإستخدام الرسوم المتحركة لتعليم بعض المهارات التمهيدية في السباحة للأطفال"، وهدفت الدراسة الي تصميم برنامج ألعاب ترويحية

مقترح باستخدام الرسوم المتحركة لتعليم بعض المهارات التمهيدية في السباحة للأطفال، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على (٣٠) طفلاً من الأطفال الملتحقين بمدارس تعليم السباحة وتتراوح أعمارهم ما بين (٤-٥) سنوات، وكانت أهم النتائج التأثير الواضح للبرنامج بمقارنته بالبرنامج التقليدي في تعليم المهارات التمهيدية في السباحة وله تأثير إيجابي علي مستوي الأداء في السباحة.

٤- قام "أحمد حمدي فتحي محمد" (٢٠١٢م) (ماجستير) (٥) بدراسة معنونة بـ "فاعلية استخدام اسلوب الهيبرميديا لتعليم المهارات الاساسية في السباحة, وهدفت الدراسة الي التعرف على تأثير استخدام اسلوب الهيبرميديا لتعليم المهارات الاساسية في السباحة, وإستخدم الباحث المنهج التجريبي, وإشتملت عينة البحث على (١٠) طلاب, وكانت أهم نتائج البحث وجود معدل للتغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوي أداء المهارات الاساسية في السباحة.

٥- وقام "متعب غربي خميس الشمري" (٢٠١٥م) (ماجستير) (١٨) بدراسة بعنوان "فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية علي مستوي بعض القدرات الحركية والمعرفية وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة بدولة الكويت", وكان هدف الدراسة هو التعرف علي تاثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية علي مستوي بعض القدرات الحركية والمعرفية وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, وتكونت عينة البحث من (٣٦) طفل ممن ليهم خبرة قليلة سابقاً في السباحة, وانتهت الدراسة الي ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية أثر بشكل إيجابي وكبير في تحسن مستوي القدرات الحركية والمعرفية بالمهارات الأساسية في السباحة.

٦- وقام "احمد شحاته مرسي محمد" (٢٠١٦م) (ماجستير) (٦) بدراسة معنونة بـ "تأثير استخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة السباحة", وهدفت الدراسة الي التعرف على تأثير استخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي لدى المبتدئين في السباحة, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, وتكونت العينة من (٦٠) ناشئ, وانتهت الدراسة الي ان خرائط المفاهيم المبرمجة لها تأثيراً واضحاً على

تعلم المهارات الأساسية لرياضة السباحة قيد البحث والتحصيل المعرفي للناشئين
العينه التجريبية.

التعليق علي الدراسات السابقة:

لقد أعتمد الباحث علي مجموعة من الدراسات السابقة التي إستطاع أن يحصل
عليها والتي تتناول المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين والتحصيل المعرفي والأساليب
المختلفة المستخدمة في تعلم تلك المهارات.

الهدف:

إستهدفت الدراسات السابقة العربية والأجنبية التعرف علي أثر إستخدام بعض
أساليب التعلم في الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك تأثيرها علي مستوي الأداء المهاري
والمعرفي.

المنهج:

إتفقت جميع الدراسات علي إستخدام المنهج التجريبي بإعتباره أنسب المناهج
العلمية المستخدمة لمعرفة تأثير متغير مستقل تابع.

أهم النتائج:

إتفقت أغلب الدراسات علي أن البرامج التعليمية المقترحة بإستخدام أساليب التعلم
المختلفة يؤدي إلي تحسين وإرتفاع المستوي البدني والمهاري والمعرفي.

أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة:

ساهمت جميع الدراسات المرتبطة في مساعدة الباحث في الآتي:

١- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء
النواحي الفنية أو الإدارية.

- ٢- صياغة أهداف وفروض البحث.
- ٣- إختيار المنهج المناسب لطبيعة إجراءات البحث.
- ٤- تحديد الطريقة المثلى لإختيار عينة البحث.
- ٥- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث.
- ٦- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية التي تتفق مع أهداف وعينة البحث.
- ٧- الإستفادة في طريقة عرض ومناقشة النتائج والوقوف علي ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات لتفسير نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولي تجريبية والثانية ضابطة متبعاً القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث من المبتدئين بنادي (الرواد) بالعاشر من رمضان التابعة لمنطقة التعليمية والذي يبلغ عددهم ١٠٠ مبتدأ.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين من نادي (الرواد) بالعاشر من رمضان حيث اشتملت علي عدد(٥٠)مبتدئ ممن لديهم خبرة قليلة سابقة في السباحة، تم سحب عدد(١٠)مبتدئين عشوائياً وذلك لإجراء المعاملات العلمية "الصدق والثبات"، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها(٤٠)مبتدئ تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما(٢٠)مبتدئ وذلك خلال العام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م إضافة إلي عدد(١٠) من لهم خبرة في السباحة كعينة مميزة من أجل إيجاد صدق التمايز للاختبارات المهارية قيد البحث، وجدول(١)يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

البيان	مجتمع البحث	العينة المسحوبة	النسبة المئوية	العينة التجريبية	العينة الضابطة	العينة الاستطلاعية
المبتدئين بنادي الرواد بالعاشر من رمضان	١٠٠	٥٠	%٥٠	٢٠	٢٠	١٠

ضبط متغيرات البحث:

تم إجراء التجانس علي عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات (العمر - ارتفاع - القامة - الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث وجدول (٢)، يوضح ذلك.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ن = ٥٠

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	٧.٧٥	٠.٩٨	٧.٥٠	٠.٧٧
	ارتفاع القامة	١٢٥.٥٠	١.٦٥	١٢٥.٠٠	٠.٩١
	الوزن	٣٥.٦٠	٢.٤٥	٣٥.٠٠	٠.٧٣
البدنية	العدو ٢٠متر من البدء العالي	٦.٤٠	١.٥٠	٦.٠٠	٠.٨٠
	رمي الكرة من الثبات لأبعد مسافة	١٥.٥٠	١.٩٠	١٥.٠٠	٠.٧٩
	الوثب العريض من الثبات	٩٠.٤٠	١.٤٢	٩٠.٠٠	٠.٨٥
	الجري بطريقة بارو ٣ × ٤.٥م	٣٠.٣٥	١.٣٥	٣٠.٠٠	٠.٧٨

٠.٦٩	٢٥.٠٠	١.٧٠	٢٥.٣٩	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة
٠.٩٧	٣.٠٠	١.٥٥	٣.٥٠	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٠.٩٥	٢.٠٠	%٩٥	٢.٣٠	متر	الانزلاق علي البطن
٠.٩١	١.٠٠	١.٦٥	١.٥٠	متر	الانزلاق علي الظهر
١.٤٠	٢٥.٠٠	%٧٥	٢٥.٣٥	ثانية	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن لمسافة ١٢.٥ م
٠.٨٣	٢٥.٠٠	٠.٩٠	٢٥.٢٥	ثانية	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي الظهر لمسافة ١٢.٥ م
٠.٦١	٢٥.٠٠	٢.٤٥	٢٥.٥٠	تكرار	توقيت التنفس
٠.٨١	٣.٠٠	١.٨٥	٣.٥٠	دقيقة	الوقوف في الماء العميق
١.١٤	٣.٠٠	١.٤٥	٣.٥٥	درجة	القفز إلي الماء (التقعة مع الماء)

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في معدلات النمو (العمر - ارتفاع القمامة - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦١ : ١.٤٠) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلي أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً اعتدالياً في هذه المتغيرات وأن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحني الاعتدالي.

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة):

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مبتدئي المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث للتأكد من عدم وجود فروق دالة بين كل من مبتدئي المجموعتين، وجدول (٣) يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ن = ٢٠ = ٢٠

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	س _١	ع _٢ ±	س _١	ع _٢ ±			
٠.٥٨	٦.٣٥	٠.٥٠	٦.٢٥	١.٤٥	ثانية	العدو ٢٠ متر من البدء العالي	البدنية
٠.٩٩	١٥.١٠	٣.٥٣٧	١٥.١٥	١.٢٠	متر	رمي الكرة من الثبات لأبعد مسافة	
١.٤٥	٩١.٥٠	١.٥٠	٩٢.٥٠	١.٦٠	سم	الوثب العريض من الثبات	
١.٣٢	٣٠.٥٠	١.٦٠	٣٠.٢٥	١.٥٠	ثانية	الجرى بطريقة بارو ٤.٥×٣ م	
٠.٦٨	٢٥.٣٥	٢.٥٠	٢٥.١٥	١.٤٠	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	

٠.٦٥	١.٢٥	٣.٢٥	١.٥٠	٣.٨٠	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	المهارات البدنية
%٧٣	%٩٥	٢.١٥	%٩٠	٢.٥٠	متر	الانزلاق علي البطن	
%٥٨	%٤٥	١.٥٠	%٥٥	١.٩٠	متر	الانزلاق علي الظهر	
%٨٥	%٦٠	٢٥.٢٠	%٧٠	٢٤.١٠	ثانية	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن	
٠.٦٩	%٤٥	٢٤.٥٠	%٦٠	٢٣.٢٥	ثانية	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي الظهر	
١.٣٢	٢.٦٠	٢٤.٥٠	٢.٦٠	٢٥.٧٥	تكرار	توقيت التنفس	
١.٥٥	١.٤٥	٣.٥٠	١.٣٠	٣.٧٥	دقيقة	الوقوف في الماء العميق	
٠.٤٥	%٩٠	٣.٥٠	%٥٠	٣.٧٠	درجة	القفز إلي الماء (التقّة مع الماء)	

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

١ - الأجهزة المستخدمة في القياس:

- جهاز الرستامير لقياس الطول (سم)

- ميزان طبي لتحديد الوزن (كجم).

٢ - الأدوات المستخدمة في التعليم:

- لوحات طفو Floating Tools

- لوح الكفين Paddles

- لوح ضربات الرجلين Kick Board

- عوامات الشد الطافية (حزام الطفو)

- عجل إنقاذ (عوامة) Tubes

- عوامات الطفو (للعضد)

- حبل وعصا إنقاذ

- حبال بطول ٥ متر
- أطواق بلاستيك
- مكعبات بداية
- شريط قياس لقياس المسافة (متر)
- ساعة إيقاف Stop Watch (ثانية)
- حمام سباحة تعليمي.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

أولاً: حساب معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق قام الباحث بتطبيق المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث (مرفق رقم ١) علي أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) مبتدئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (عينة غير مميزة)، وعدد (١٠) سباحين بنادي بروسيا (الرواد) بالعاشر من رمضان (عينة مميزة)، وذلك يومي ١٨، ١٩/٣/٢٠١٧م ثم تم حساب دلالة الفروق بين العينتين المميزة وغير المميزة، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين العينتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية

والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث $n_1 = 10 = n_2 = 10$

البيان	وحدة القياس	العينة المميزة		العينة غير المميزة		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	±ع _١	س _٢	±ع _٢		
العدو ٢٠متر من البدء العالي	ثانية	٥.٥٠	±٠.٥٠	٦.٢٥	±٠.٤٥	٠.٧٥	*٣.٦٠
رمي الكرة من الثبات لأبعد مسافة	متر	١٧.٦٠	±١.٥٠	١٥.٥٦	±١.٥٩	٢.٠٤	*٣.٧٥
الوثب العريض من الثبات	سم	٩٦.٦٥	±١.٥٠	٩٢.٧٥	±١.٧٠	٣.٩	*٥.١٢
الجري بطريقة بارو ٣ × ٤.٥م	ثانية	٢٦.٨٠	±١.٦٤	٢٩.١٠	±١.٦٦	٢.٣٠	*٣.٩٥
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٢٢.٥٠	±١.٧٠	٢٥.١٥	±١.٩٠	٢.٦٥	*٤.١١
ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٦.٨٥	±١.٧٥	٣.٦٥	±١.٤٦	٣.٢٠	*٤.٦٥
الانزلاق علي البطن	متر	٤.٥٠	±١.٧٤	٢.٨٠	±٠.٩٥	١.٧٠	*٣.٥٦

*٣.٤٥	١.٦٠	٠.٤٥	١.٧٥	٠.٩٥	٣.٣٥	متر	الانزلاق علي الظهر
*٦.١٥	٥.٦	٠.٦٠	٢٣.١٠	١.٨٦	١٧.٥٠	ثانية	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن
*٦.٢٥	٤.٣٠	١.٧٠	٢٤.١٠	١.٩٥	١٩.٨٠	ثانية	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي الظهر
*٣.١٥	٢.٦	٢.٨٠	٢٥.٢٥	٢.١٥	٢٧.٨٥	تكرار	توقيت التنفس
*٥.١٦	١.٩١	١.٤٥	٣.٢٥	١.١٥	٥.١٦	دقيقة	الوقوف في الماء العميق
*٥.٧٨	١.٦٥	٠.٦٥	٣.٤٥	٠.٩٠	٥.١٠	درجة	القفز إلي الماء

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين العينتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث لصالح العينة المميزة، مما يشير إلي صدق هذه المتغيرات لما وضعت من أجله.

ثانياً: حساب معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث عن طريق التطبيق وإعادة علي أفراد العينة الاستطلاعية بفواصل زمني قدرة (٣) وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٣/٢٠ حتى ٢٠١٧/٣/٢٣م، ثم تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات للمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	العينة غير المميزة		العينة المميزة		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	س _٢ ± ع _٢	س _١	س _١ ± ع _١	س _٢			
*٠.٧٦	٠.٤٥	٦.٥٠	٠.٥٠	٦.٢٥	ثانية	العدو ٢٠متر من البدء العالي	البدنية
*٠.٨٠	١.٤٧	١٥.٥٠	١.٤٦	١٥.٢٠	متر	رمي الكرة من الثبات لأبعد مسافة	
*٠.٧٥	١.٤٠	٩٢.٦٠	١.٦٠	٩٢.٥٠	سم	الوثب العريض من الثبات	
*٠.٧٩	١.٦٥	٣٠.٥٠	١.٦٦	٣٠.٢٠	ثانية	الجرى بطريقة بارو ٣ × ٤.٥م	
*٠.٧٤	١.٥٠	٢٥.٧٥	١.١٧	٢٥.١٥	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
*٠.٧٦	١.٤٩	٣.٩٠	١.٤٥	٣.٧٠	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	
*٠.٨٥	٠.٧٥	٢.٩٠	٠.٩٥	٢.٦٠	متر	الانزلاق علي البطن	البدنية

*٠.٨٤	٠.٣٠	١.٦٠	٠.٣٥	١.٩٠	متر	الانزلاق علي الظهر
*٠.٨٧	٠.٦٠	٢٤.٨٠	٠.٥٦	٢٤.١٥	ثانية	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن
*٠.٨٠	٠.٧٠	٢٣.٩٠	٠.٧٠	٢٣.٤٠	ثانية	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي الظهر
*٠.٨٢	١.٦٠	٢٥.٨٠	٢.١٠	٢٥.٣٠	تكرار	توقيت التنفس
*٠.٧٩	٠.٤٦	٣.١٥	٠.٦٥	٣.٧٠	دقيقة	الوقوف في الماء العميق
*٠.٧٧	٠.٤٥	٣.٩٠	٠.٤٥	٣.٥٠	درجة	القفز إلي الماء

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٥

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث، مما يشير إلي ثبات هذه المتغيرات عند القياس.

القياس القبلي:

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) لاختبارات المهارات الأساسية والمعرفية قيد البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث علي المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٣/٢٥ إلي ٣/٢٦/٢٠٢١م.

تطبيق البرنامج التعليمي:

تم تنفيذ البرنامج التعليمي (مرفق رقم ٢) خلال الفترة من ٣/٣٠/٢٠٢١م إلي ٦/١٢/٢٠٢١م بواقع وحدتان تعليميتان في الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة وذلك للمجموعة التجريبية، وقد تم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام البرنامج المتبع (أسلوب الأوامر)، والمجموعة التجريبية تم التدريس لها باستخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب (الممارسة) وذلك داخل البرنامج بنادي (الرواد) بالعاشر من رمضان.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من ٦/١٤/٢٠٢١م إلي ٦/١٥/٢٠٢١م وبنفس شروط وظروف القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار (ت) لبيان الفروق بين قياسات البحث.
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
لبعض المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ن = ٢٠

البيان المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		س١	س٢	س١	س٢		
الانزلاق علي البطن	متر	٢.٥٠	٠.٩٠	٥.٢٥	٠.٦٢	٢.٧٥	*٨.٧٥
الانزلاق علي الظهر	متر	١.٩٠	٠.٥٥	٣.٩٠	٠.٤٥	٢.٠٠	*٩.٦١
ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن	ثانية	٢٤.١٠	٠.٧٠	٢٠.٧٠	٠.٩٠	٣.٤٠	*٩.٩٦
ضربات الرجلين من وضع الطفو علي الظهر	ثانية	٢٣.٢٥	٠.٦٠	١٩.٥٠	١.٢٠	٣.٧٥	*٩.١٥
توقيت التنفس	تكرار	٢٥.٧٥	٢.٦٠	٣٧.٨٠	٣.٥٠	١٢.٠٥	*٦.١٥
الوقوف في الماء العميق	دقيقة	٣.٧٥	١.٣٠	٨.٥٠	١.٥٠	٤.٧٥	*٧.٨٦
القفز إلي الماء	درجة	٣.٧٠	٠.٥٠	٥.٩٥	٠.٧٥	٢.٢٥	*٨.٩٠

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض المهارات الأساسية في السباحة والتحصيل المعرفي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
لبعض المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ن = ٢٠

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		س١	س٢	س١	س٢		
الانزلاق علي البطن	متر	٢.١٥	٠.٩٥	٢.٩٥	٠.٥٠	٠.٨٠	*٢.٤٥
الانزلاق علي الظهر	متر	١.٥٠	٠.٤٥	٢.٥٠	٠.٣٥	١.٠٠	*٣.٥٦
ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن	ثانية	٢٥.٢٠	٠.٦٠	٢٣.٨٠	٠.٥٩	١.٤٠	*٤.١٢
ضربات الرجلين من وضع الطفو علي الظهر	ثانية	٢٤.٥٠	٠.٥٥	٢٢.١٠	١.٥٠	٢.٤٠	*٤.٨٦
توقيت التنفس	تكرار	٢٤.٥٠	٢.٦٠	٣٠.٧٥٨	١.٩٠	٦.٢٥	*٣.٧٥
الوقوف في الماء العميق	دقيقة	٣.٥٠	١.٤٥	٥.٧٠	١.٣٠	٢.٢٠	*٣.٩٥
القفز إلي الماء	درجة	٣.٥٠	٠.٩٠	٤.١٠	٠.٦٥	٠.٦٠	*٢.٦٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لبعض المهارات الأساسية في السباحة والتحصيل المعرفي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية

والضابطة لبعض المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ن_١ = ن_٢ = ٢٠

البيان	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		س٢ ±	س٢	س١ ±	س١		
الانزلاق علي البطن	متر	٠.٥٠	٢.٩٥	٠.٦٢	٥.٢٥	٢.٣٠	*٩.٨٦
الانزلاق علي الظهر	متر	٠.٣٥	٢.٥٠	٠.٤٥	٣.٩٠	١.٤٠	*١٠.٥٠
ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن	ثانية	٠.٥٩	٢٣.٨٠	٠.٩٠	٢٠.٧٠	٣.١٠	*٦.٨٠
ضربات الرجلين من وضع الطفو علي الظهر	ثانية	١.٥٠	٢٢.١٠	١.٢٠	١٩.٥٠	٢.٦٠	*٣.٩٠
توقيت التنفس	تكرار	١.٩٠	٣٠.٧٥	٣.٥٠	٣٧.٨٠	٧.٠٥	*٤.١٥
الوقوف في الماء العميق	دقيقة	١.٣٠	٥.٧٠	١.٥٠	٨.٥٠	٢.٨٠	*٦.٥٨
القفز إلي الماء	درجة	٠.٦٥	٤.١٠	٠.٧٥	٥.٩٥	١.٨٥	*٨.٧٥

* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج

القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض المهارات الأساسية في السباحة

والتحصيل المعرفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٩)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لعينة البحث التجريبية والضابطة لبعض المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ٢٠

الفرق في النسب	نسبة التحسن %	الضابطة		نسبة التحسن %	التجريبية		البيان المتغيرات
		بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	
٧٢.٧٩	٣٧.٢١	٢.٩٥	٢.١٥	١١٠	٥.٢٥	٢.٥٠	الانزلاق علي البطن
٣٨.٣٣	٦٦.٦٧	٢.٥٠	١.٥٠	١٠٥	٣.٩٠	١.٩٠	الانزلاق علي الظهر
٨.٥٥	٥.٥٦	٢٣.٨٠	٢٥.٢٠	١٤.١١	٢٠.٧٠	٢٤.١٠	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن
٦.٣٣	٩.٨٠	٢٢.١٠	٢٤.٥٠	١٦.١٣	١٩.٥٠	٢٣.٢٥	ضربات الرجلين من وضع الطفو علي الظهر
٢١.٢٩	٢٥.٥١	٣٠.٧٥	٢٤.٥٠	٤٦.٨٠	٣٧.٨٠	٢٥.٧٥	توقيت التنفس
٦٣.٨١	٦٢.٨٦	٥.٧٠	٣.٥٠	١٢٦.٦٧	٨.٥٠	٣.٧٥	الوقوف في الماء العميق
٤٣.٦٧	١٧.١٤	٤.١٠	٣.٥٠	٦٠.٨١	٥.٩٥	٣.٧٠	القفز إلي الماء

يتضح من جدول (٩) وجود نسب تحسن بين القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية في السباحة والتحصيل المعرفي قيد البحث، حيث كانت أعلى نسب التحسن لمتغير الوقوف في الماء العميق بنسبة (١٢٦.٦٧%)، وأقل نسب التحسن لمتغير ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن بنسبة (١٤.١١%) للمجموعتين التجريبية، أما المجموعة الضابطة فكانت أعلى نسب التحسن لمتغير الانزلاق علي البطن بنسبة (٧٢.٧٩%) وأقل نسب التحسن لمتغير ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن بنسبة (٦.٣٣%).

مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٦) أن جميع قيم اختبارات "ت" المحسوبة للفروق بين أفراد المجموعة التجريبية علي الاختبارات قيد الدراسة كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢.٢٠١) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الأداء للمهارات الأساسية في السباحة لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يعني قبول الفرضية، ويرى الباحث أن استخدام البرنامج التعليمي المقترح وفي ضوء الأهداف السلوكية علي تحسن مستوي الأداء بمهارات 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 نتائج دراسة "فاطمة عبد الهادي وليلي علي (١٩٩٠م) (١٥)" بأن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وتعلم مهارات السباحة، ويتفق أيضاً مع ما توصل إليه "بهجت أبو طامع (٢٠٠٧م) (١٣)", بضرورة تنمية الثقة بالنفس لدي الطلبة عند تعلم السباحة.

وفي هذا يؤكد "محمد علي القط (٢٠٠٤م)" أن استخدام أسلوب الممارسة يساعد في التغلب علي صدمة الخوف الأولي (٢٢ : ٤٩).

ويرى الباحث أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الممارسة عمل علي جذب انتباه المتعلمين وأثار اهتماماتهم وتشويقهم وكون لديهم اتجاهات إيجابية في العمل، إضافة إلي استثارة دافعية التعلم لديهم مما أدى إلي توفير الوقت والجهد وساعد علي اكتساب أفضل للمهارات وتحسين الأداء.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)" بأن الدافعية تلعب دوراً هاماً في زيادة سرعة وفاعلية التعلم (٢٠ : ٦٩).

كما أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الممارسة وفي ضوء الأهداف السلوكية وبالإستعانة بأدوات الطفو المساعدة والمعينة أدي إلي بناء وتطوير التصور الحركي عند المتعلمين مما عمل تحسين مواصفات الأداء والتأثير في سرعة التعلم، وهذا ما قد أكده بأن الأدوات الفنية المساعدة المستخدمة داخل الماء تسهم في رفع كفاءة السباح الخاصة وتضمن تعبئة وظيفية كاملة. (٨ : ١٢١)

ويرى الباحث أن التنويع وحسن استخدام البرنامج التعليمي في ضوء الأهداف السلوكية ساهم إلي حد كبير في قدرة المتعلمين علي سرعة التعلم وإتقان المهارات، وهذا

ما قد أوصي به "بهجت أبو طامع (٢٠٠٧م) (٨)" بضرورة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المناسبة والتي تساعد في سرعة تعلم وإتقان المهارات وزيادة فاعلية دروس السباحة، وقد أكدت "وفيقه مصطفى سالم (٢٠٠١م)" أن التنوع في استخدام الوسائل يساهم بشكل فعال في تعلم مهارات السباحة. (٢٦: ٩٠)

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية علي تحسن مستوي الأداء للمهارات الأساسية والتحصيّل المعرفي في السباحة للمبتدئين ولصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لبعض المهارات الأساسية في السباحة والتحصيّل المعرفي قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلي أن الطريقة التقليدية لا يمكن إغفالها والتي تعتمد علي الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي للمهارات الأساسية المطلوبة تعلمها، حيث تم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب وممارسة تكرار أداء المهارة من الطالبات وتصحيح الأخطاء وتوجيههم من قبل المعلم أثناء ذلك، مما يؤدي إلي التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفني للمهارة ومن ثم تؤثر تأثيراً إيجابياً في كفاءة الأداء المهاري للمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة علي تحسن مستوي الأداء للمهارات الأساسية والتحصيّل المعرفي في السباحة للمبتدئين في ضوء الأهداف السلوكية ولصالح القياس البعدي.

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض المهارات الأساسية في السباحة والتحصيّل المعرفي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلي استجابة كل متغير لاستخدام البرنامج التعليمي في تعلم المهارات الأساسية في السباحة والذي ساعد التلاميذ علي زيادة تحصيلهم المعرفي حيث أنه كلما زادت وتوافرت المعلومات الكافية عن المهارة أدي ذلك إلي أداء المهارة بأفضل صورة وتقليل الأخطاء أثناء الأداء، كما أن ابتكار التلاميذ للأفكار الجديدة والأدوات ساعدتهم علي التدرج في تعلم المهارات مما ساعد علي سرعة تعلم المهارات الأساسية قيد البحث، بينما الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) لا تعطي فرصة للتلاميذ لإيجاد أفكار جديدة

تساعدهم في التعلم، كما أن اهتمام التلاميذ في الطريقة التقليدية ينصب علي أداء المهارة مما لا يساعد علي زيادة مخزونهم المعرفي بالمقارنة باستخدام أسلوب (الممارسة الذي استخدم في البرنامج التعليمي المقترح).

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة علي تحسن مستوي الأداء للمهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في السباحة للمتدئين ولصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من نتائج جدول(٩) وجود نسب تحسن بين القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث، حيث كانت أعلى نسب التحسن لمتغير الوقوف في الماء العميق بنسبة (١٢٦.٦٧%)، وأقل نسب التحسن لمتغير ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن بنسبة (١٤.١١%) للمجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة فكانت أعلى نسب التحسن لمتغير الانزلاق عن البطن بنسبة (٧٢.٧٩%)، وأقل نسب التحسن لمتغير ضربات الرجلين من وضع الطفو علي البطن بنسبة (٦.٣٣%)، ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة نسب التحسن إلي فاعلية البرنامج التعليمي والذي أثر بصورة إيجابية علي تعلم المهارات الأساسية في السباحة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص علي "توجد فروق في نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن مستوي الأداء للمهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في السباحة للمتدئين ولصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها أستخلص الباحث الآتي:

- ١- إن استخدام البرنامج التعليمي في تعليم المهارات الأساسية للسباحة كان له أثر إيجابي علي أفراد المجموعة التجريبية، حيث أدى للشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس مما ساهم بشكل إيجابي في تعلم المهارات.
- ٢- إن استخدام البرنامج التعليمي عمل علي جذب انتباه المتعلمين مما كون لديهم اتجاهات إيجابية في العمل.
- ٣- إن استخدام البرنامج التعليمي المقترح ساعد في اختصار الزمن المخصص لتعليم المهارات قيد البحث.
- ٤- إن استخدام البرنامج التعليمي المقترح عمل علي تنمية الإحساس الحركي عند المتعلمين مما أكسب المهارات نوعاً من الحيوية.
- ٥- نسبة التحسن لدي أفراد المجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن لدي أفراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- ١- ضرورة استخدام البرنامج التعليمي المقترح 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 البرنامج التعليمي المقترح في سرعة تعلم وإتقان مهارات وأنواع السباحة للفئات العمرية الأخرى.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤م): المهارات الأساسية لتعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أبو النجا أحمد عز الدين (١٩٩٩م): التربية العملية وأساليب التدريس، دار حراء، المنيا.
٣. أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠١م): معلم التربية الرياضية، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة.
٤. أبو النجا أحمد عبد الدين (٢٠٠٥م): الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء، المنصورة.
٥. احمد حمدي فتحى محمد (٢٠١٢م): فاعلية استخدام أسلوب الهيبرسيديا لتعليم المهارات الاساسية في السباحة، رسالة ماجستير غير منشوره.
٦. احمد شحاته مرسى محمد (٢٠١٦م): تأثير استخدام خرائط المفاهيم المبرمجة علي تعليم بعض المهارات الاساسية في رياضة السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة.
٧. أسامة كامل راتب (١٩٩٩م): تعليم السباحة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. بهجت أبو طامع (٢٠٠٧م): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"، مجلة جامعة النجاح للأحداث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢١، العدد الأول، فلسطين.
٩. سميرة عرابي، بسام مسمار (٢٠٠٧م): برنامج مقترح لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن ٧ - ١٤ سنة، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثالث بعمان، الأردن، المجلد ٢١، العدد الأول، يناير.
١٠. شريف زكريا فوزي (٢٠١٢م): برنامج العاب ترويحية مقترح بأستخدام الرسوم المتحركة لتعليم بعض المهارات التمهيديّة في السباحة للاطفال، رسالة ماجستير غير منشورة.

١١. صلاح علي عبدالله (٢٠١٤م): تأثير برنامج تعليمي بأستخدام أسلوب التعليم بالممارسة علي بعض المهارات الاساسية والمعرفية في السباحة بدولة الكويت, رسالة ماجستير غير منشورة.

١٢. عبلة عادل زهران (٢٠٠١م): أثر التعليم بالتقليد علي تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لأطفال ما قبل المدرسة، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية، مجلة علمية رياضية متخصصة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسويط، العدد الثاني عشر، الجزء الثاني.

١٣. عماد عزيز نشمي (٢٠١٠م): أثر أسلوبين من التعلم الجزئي النقي والمتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية من (٥-٦) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

١٤. غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨م): طرق تدريس تربية رياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥. فاطمة عبد الهادي، ليل علي (١٩٩٠م): تأثير الثقة بالنفس علي تعلم السباحة، المؤتمر العلمي الأول، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، ج٣، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

١٦. فيصل العايش (٢٠٠٧م): المبادئ الأساسية لتعليم السباحة، ط٣- دار الأمل، إربد.

١٧. كمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٠م): التدريس (نماذجه ومهاراته)، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

١٨. متعب غربي خميس الشمري (٢٠١٥م): فاعلية برنامج تعليمي بأستخدام الألعاب التمهيدية علي مستوي بعض القدرات المركب والمعرفية وتعليم بعض المهارات الاساسية في السباحة بدولة الكويت, رسالة ماجستير غير منشورة.

١٩. محسن محمد حمص (٢٠٠١م): المرشد في تدريس التربية الرياضية، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٠. محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): مدخل لعلم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢١. محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٢. محمد علي أحمد القط (٢٠٠٤م): المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

٢٣. محمود حسن، علي فهمي البيك (١٩٩٧م): المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٤. وائل عبد المعطي (٢٠٠٢م): فعالية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مهارات السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٥. وفيقة مصطفى سالم (١٩٩٧م): الرياضات المائية "أهدافها- طرق تدريسها- أسس تدريسها - أساليب تقويمها"، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٦. وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

27. Abu Zama, A, Sh, (2007): Method of Increase of Coordination

Abilities of Junior School Children in Initial Swimming

Training Unpublished Diss. Ukrainian State University of

Physical Education and Sport, Kiev.