

فاعلية برنامج تعليمي مقترح على الأداء المهاري لبراعم السباحة في أختبارات النجوم

أ.م.د/ أحمد حمدي فتحي محمد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
كلية علوم الرياضة بنين
جامعة الزقازيق

المقدمة :

ويقول أسامة راتب (١٩٩٩م) تعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع وبقية أجزاء الجسم بغرض الارتقاء بكفاءة الفرد مهارياً وبدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً، وتتضمن السباحة التعليمية إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية ووصولاً إلى إكساب الفرد طرق السباحة الأربع، وعلى ذلك فإن البرنامج التعليمي للسباحة هو أساس لا غني عنه للانتقال من مرحلة التعليم في السباحة للوصول إلى المستويات المتقدمة. (٣ : ٢٢-٢٦)

كما تتميز عن غيرها من الرياضات بخصوصية وصعوبة التعلم متمثل في استخدام الوسط المائي وأحتياجها للأداء المركب من جميع أعضاء الجسم في توقيت منظم، بالإضافة إلى أن القدرة على السباحة لا يستطيع الفرد أن يكتسبها بالفطرة بل عن طريق التعلم والممارسة والمساعدة والتوجيه. (٨ : ٥٦)

الهدف من برامج تعليم السباحة هو اكتساب الأفراد لطرق وأساليب السباحة المختلفة بطريقة صحيحة ، وهي الخطوة الأولى في عملية الانتقال لمرحلة التدريب وصولاً للمستويات العليا. (٩ : ١٠)
وتهتم الدول المتقدمة في المجال الرياضي عامة وفي السباحة خاصة بأهمية خاصة للمراحل الأولى لتعلم السباحة وذلك نظراً لأهمية هذه المراحل في طبع وتثبيت مهارات وطرق السباحة المختلفة في الجهاز العصبي للأطفال حتى الوصول للمرحلة الآلية في الأداء بتكنيك صحيح . (٤ : ٢٧)

ويعد اختيار أسلوب التدريس من المهمات الصعبة التي تقع على عاتق المعلم ويتبلور في اختيار أسلوب التدريس عدة جوانب وهي العمر وطبيعة المادة والفروق الفردية ونوع المهارة والقدرات العقلية للطالب، والسباحة من الرياضات التي تحتاج إلى استخدام أساليب وأدوات مناسبة عند تعليمها. (٦ : ٨٩)

وتشير عفاف محمد عبد الكريم (١٩٩٠م) أن عملية التعليم والتعلم لا يوجد بها أسلوب تدريس أفضل من الآخر كما أنه لا يمكن لأسلوب تدريسي واحد أن يحقق جميع أهداف التربية البدنية ولكن يمكن أن يساعد في تحقيق بعض جوانب التعلم بدرجة أفضل من غيرها في ظروف تعليمية معينة وفي حدود الإمكانيات المادية والبشرية، وعلى المعلم أن يراعى ذلك عند تخطيطه للدرس. (٦ : ٨٩)

مشكلة البحث وأهميتها :-

تعد الطريقة الجزئية المتدرجة من أهم الطرق التي تساعد المتعلم على فهم أجزاء المهارة الحركية واستيعابها والتعرف على جوانب الصعوبة فيها ومحاولة التغلب عليها، لأنها تهتم بالأجزاء المكونة للحركة كل على حدة لضمان إتقانها، كما تعمل الطريقة الجزئية في التعليم على تسهيل دور المعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية، وعلى المدرس أن يدرك أن تجزئة الحركة لا تحدث عشوائياً ولكن تبنى على أساس أن أتقان كل جزء يخدم الناحية الفنية للحركة.

(١٥:٥)

وتهتم برامج إعداد السباحين للمنافسات بتعليم المبتدئ في السن المناسب والتي أشارت إليه معظم الدراسات إلى أن هذا السن يبدأ من ٤ - ٧ سنوات حيث يبلغ الطفل مستوى مناسب تكون عملية التعلم لديه أسهل وأكثر كفاءة، كما يتميز أطفال هذه المرحلة بميلهم للحركة والنشاط مع توافر الاستعداد البدني والعصبي والنفسي. (٨) (٩)

ومن خلال متابعة الخبراء لسباحينا المصريين في بطولاتنا المحلية تبين لهم افتقار سباحينا للتكنيك المثالي للسباحات الأربع والبدء وطرق الدوران وذلك بسبب عدم الأهتمام بتعلم المهارات الأساسية في السباحة ببرامج تعلم السباحة للأطفال في البداية. (١٠ : ١٩٨)

ومن هنا جاءت فكرة أختبارات النجوم الثلاثة كطريقة للتأكيد على المهارات الأساسية للسباحة لتحاكى طريقة الأداء السليمة للسباحات الأربع و البدء والدوران وذلك بغرض الوصول إلى الأداء الأفضل لسباحينا مما يمكننا من الوصول إلى قاعدة عريضة من السباحين ذوي المستوى المتميز في الأداء، بغرض الوصول بهم إلى المنافسة عالمياً.

(١٠ : ٢٠٠)

ويذكر محمد على القط (٢٠١٦) أن السباحة تعتمد على الأداء بتكنيك سليم و متميز بنسبة ٧٠٪ ، وعلى المستوى البدني بنسبة ٣٠٪ ، وخاصة في مراحل التعليم الأولى. (١٠ : ١٩٩)

وفي ضوء ذلك، وجد الباحث أن للتعليم الصحيح للمهارات الأساسية ولطرق السباحة المختلفة والبدء والدوران في مراحل التعلم الأولى عظيم الأثر على تحسين مستوى البراعم المتقدمين لأداء أختبارات النجوم مما سيؤدي إلى رفع مستواهم عند الوصول لمرحلة الناشئين ومرحلة المنافسات.

هدف البحث :-

يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي مقترح لتعلم المهارات الأساسية للسباحة وطرق السباحة الأربع وطرق البدء والدوران، وذلك بغرض التعرف على تأثير البرنامج على:

إتقان مهارات أختبارات النجوم الثلاثة

فروض البحث :-

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية للسباحة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات البدء والدوران.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات السباحات الأربعة.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المجموع النهائي لمهارات أختبار النجمة الثالثة.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية :

- ١- دراسة أحمد سمير مرسى (٢٠١٧) (١١) بعنوان :

" فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتعليم سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر "

الهدف منها: وضع برنامج تعليمي مقنن بالطريقة الجزئية المتدرجة للأطفال من (٦-٨) سنوات وذلك للتعرف على مدى اسهامه في تحسين عملية تعليم وأتقان سباحتي الزحف على البطن و الزحف على الظهر.

عينة البحث: ٣٦ مشترك في مدارس تعليم السباحة بنادي الشرقية الرياضي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة متساويتين في العدد.

أهم النتائج: أثرت الطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج بشكل إيجابي في تعلم الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر.

توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

٢- دراسة أحمد عبدالجليل محمد (٢٠١٠) (٢) بعنوان :

" أثر إستخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارات النجوم الثلاثة للبراعم في السباحة"

الهدف منها: معرفة تأثير إستخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارات النجوم الثلاثة للبراعم في السباحة.

عينة البحث: ٩٦ سباحاً من البراعم بنادي هليوليدو للموسم الرياضي ٢٠٠٩م.

أهم النتائج: ساهم إستخدام الوسائل التعليمية في تحسين المستوى المهاري للسباحين في أختبارات النجوم الثلاثة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

١- دراسة ستان (٢٠١٢) (١٢) وعنوانها: " منهجية لتعلم السباحة للأطفال في المراحل المبكرة"

الهدف منها: التعرف على أفضل الأساليب التعليمية المستخدمة في تعليم الأطفال السباحة.

عينة البحث: ١٢٨ طفل متقدم لتعلم السباحة

أهم النتائج:

- الأهتمام بتعليم المهارات الأساسية يساهم إيجابياً في تحسين باقي المهارات.
- الطريقة الجزئية المتدرجة أفضل في تعليم مهارات السباحة للأطفال من الطريقة الكلية.
- يساهم استخدام الأدوات المساعدة مساهمة إيجابية في تعلم مهارات السباحة للأطفال وخاصة مهارة الطفو. بحث أجنبي.

٢- دراسة كانسيلا Cancela (٢٠١٤) (١١) وعنوانها: "تأثير إتقان المهارات الأساسية في السباحة على المستوى

الفني لتعلم مهارات السباحات الأربعة"

وتهدف الى: التعرف على تأثير إتقان المهارات الأساسية في السباحة على المستوى الفني لتعلم مهارات السباحات الأربعة.

عينة البحث: ٥٦ طالباً من المتقدمين لتعلم السباحة تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين.

أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة أحصائية لصالح المجموعه التجريبية في إتقان مهارات السباحات الأربعة.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث، وقد إستعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة القياس البعدي.

ثانياً: عينة البحث

يمثل مجتمع البحث المبتدئين في تعلم السباحة بنادي الشرقية الرياضي للعام ٢٠٢٤م للمرحلة السنية (٩-١٠ سنوات)، وكان عددهم (٣٧ طفل) بنسبة مئوية ٥٠٪ من المجتمع الكلي والذي يبلغ (٧٤ طفل)، وتم أختيار ١٠ أطفال عشوائياً من المجتمع الكلي للبحث للدراسة الأستطلاعية، وتم أستبعاد (٥ اطفال) أثناء إجراء التجربة ممن تم أختيارهم ضمن عينة البحث لعدم الأنتظام في الحضور ليصبح عدد العينة (٣٢ طفل) تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة مكونة من (١٦ طفل).

جدول (١) توصيف العينة

المستبعدين	العينة الاساسيه		اجمالي العينة	مجتمع البحث	
	الضابطه	التجريبية			
٥	١٦	١٦	٣٧	٧٤	عدد
٪٦,٧٥	٪٢١,٦٢	٪٢١,٦٢	٪٥٠	٪١٠٠	النسبه

ثالثاً: تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث في متغيرات السن والطول و الوزن حيث تم إجراء القياسات البدنية لهم في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٨/١٢م.

جدول (٢)
تجانس أفراد عينه البحث في متغيرات
(السن ، الطول ، الوزن)
ن = ٣٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	السن	سنة	٩,٣٣	٠,٤٤	٩,٠٧	١,٠١
٢	الطول	سم	١٣٢,٣١	٧,٢	١٣٤,٠١	٠,٢٠-
٣	الوزن	كجم	٣٧,٣٢	٢,٦١	٣٧,٥٠	٠,٠١-

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات (السن – الطول – الوزن) قد تراوحت ما بين (0.01 : 1.01) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)
دلالة الفروق في القياس القبلي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
في متغيرات النمو قيد البحث
ن = ١ ن = ٢ = ١٦

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٣٠	٠,٤٧	٩,٣٨	٠,٤٤	٩,٣٢	سنة	السن
٠,٣٩	٧,٤٠	١٣١,٨٠	٦,٩٢	١٣٢,٨٦	سم	الطول
٠,٦٨	٢,٣٥	٣٧,٦٦	٢,٧٧	٣٧,١٣	كجم	الوزن

- * قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٠ = ٢,٠٤

الجدول رقم (٣) يتبين منه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قبل تنفيذ تجربة البرنامج التعليمي قيد البحث.

رابعاً: وسائل وأدوات البحث:

١- الأدوات المستخدمة في قياسات البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- شريط قياس للأطوال (سم)
- مقعد سويدي
- حبل طويل وعصاه
- حلقات الامان
- أسماك واشكال بالوان مختلفة
- ساعة إيقاف
- لوحات طفو
- طوق الأنفاذ
- عوامات الشد الطافية.
- كرات بأحجام وألوان مختلفة
- طوافة

٢- استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث :

- أ- استمارة تسجيل قياسات المبتدئين في متغيرات النمو الأساسية (ارتفاع الجسم - وزن الجسم - العمر الزمني) .
- ب- استمارة تسجيل قياسات المبتدئين في مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية وطرق السباحة والبدء والدوران.

مرفق (٢)

البرنامج المقترح من قبل الباحث:

الخطوات التمهيدية للبحث:-

أ- إجراءات إدارية:-

- ١- تحديد المواعيد الخاصة بإجراء الدراسة.
- ٢- الحصول على الموافقة على تطبيق البحث.
- ٣- تخصيص غرفة على حمام السباحة لوضع الادوات اللازمة للبحث.

٤- إختيار المساعدين حيث تم إختيار عدد (٣) مساعدين من اعضاء هيئة التدريس بالقسم، وتم تعريفهم بجميع جوانب البحث من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الإختبارات البدنية. مرفق (٤)

ب- أستعان الباحث ببعض المراجع العلمية المتخصصة ثم أجتهد الباحث ووضع الكثير من التدريبات المناسبة للمبتدئين فى السباحة وتم عرضها على السادة الخبراء لأبداء رأيهم فيها مرفق (٣)
ج- تحديد تدريبات الأداء المهارى للمهارات الاساسية وطرق السباحة:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة فى مجال السباحة لتحديد التدريبات المستخدمة فى عملية التعليم وجد الباحث الكثير من التدريبات المستخدمة التقليدية التى قام باستيعادها وايضا التدريبات المتطورة والحديثة التى تعمل على تنمية وعي الطفل خلال مرحلة التعلم فى الماء وزيادة ادراكه والقدرة على تطبيق هذه التدريبات فى الماء ومن خلال آراء الخبراء التى تنطبق عليهم شروط الخير وعددهم (٥) خبراء والمقابلات الشخصية إستخلص الباحث أكثر هذه الإختبارات المهارية والتدريبات إستخداما للمبتدئين التى تم تطبيقها فى البرنامج.

الصورة النهائية للبرنامج مرفق (٥):

تحديد الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج:

قام الباحث بعرض إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج مرفق (١)، وذلك بواقع (٣) وحدات أسبوعيا وزمن تنفيذ الوحدة (٦٠)

كما يلي:

جدول (٤) التوزيع الزمنى للوحدة التدريبية

المحتويات	الفترة الزمنية
إحماء	٥ق
أعداد بدنى	١٠ق
التطبيق العملى للبرنامج داخل الماء	٤٠ق
الختام	٥ق

تقويم البرنامج:

تقويم الخبراء :

بعد الإنتهاء من إعداد البرنامج فى صورته الأولية قام الباحث بعرضه على الخبراء فى مجال السباحة لإستطلاع آرائهم حول:

- الفترة الزمنية اللازمة (عدد الوحدات الأسبوعية- زمن الوحدة- التوزيع الزمنى للوحدة) مرفق (١)

- التدريبات المهارية المستخدمة.

وكانت نتيجة إستطلاع رأى كما يلي:

- موافقة جميع الخبراء على مناسبة الأهداف العامة للبرنامج.

- موافقة الخبراء على صلاحية البرنامج للتطبيق وذلك بعد إجراء التعديلات المقترحة.

وقد تم تعديل البرنامج بناء على آراء الخبراء.

خامساً: خطوات تنفيذ البحث

تم تنفيذ هذا البحث وفقاً للخطوات الآتية:

١- المرحلة الأولى (الإعداد)

وتم فى هذه المرحلة وضع البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية وأنقسم البرنامج التعليمي الجديد إلى سبع مستويات تعليمية يستمر كل مستوى لمدة ٤ أسابيع يقسم الأسبوع إلى ٣ وحدات تعليمية الوحدة مدتها ساعة ونصف تنقسم لنصف ساعة للاحماء وتسجيل الحضور وساعة للبرنامج التعليمي داخل الماء وبنهاية كل مستوى تعليمي اختبار ينتج عنه إما إعادة المستوى مرة أخرى أو الانتقال للمستوى التعليمي التالي وتم وضع البرنامج بالطريقة الجزئية المتدرجة بناء على أحدث طرق التعليم المتبعة بمدارس تعليم السباحة بأمريكا وراعى فيها الباحث التدرج من الأسهل للأصعب والدمج بين المهارات وزيادة الأهتمام بالمهارات الاساسية وخاصة الطفو والتنفس و وضع الجسم وبعد الانتهاء من وضع البرنامج تم شرحه للمساعدين وتدريبهم على التنفيذ عملياً ونظرياً والاتفاق مع المساعدين على طريقة التنفيذ وشرحها لهم وكذلك الاتفاق مع باقي المساعدين المسؤولين عن المجموعة الضابطة

على طريقة تنفيذ البرنامج الخاصة بالمجموعة الضابطة، والتأكيد على معلمين السباحة والمتعلمين الالتزام بالمواعيد المقررة وبالبرنامج المحدد، و تحديد كيفية وآلية التنفيذ و الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق وتحديد مواعيد عمل أختبارات النجوم لكل مجموعة.

٢ - المرحلة الثانية (الدراسة الإستطلاعية)

أجريت الدراسة الإستطلاعية بنادى الشرقية الرياضي في الفترة من ٢٠٢٤/٨/١٧م حتى ٢٠٢٤/٨/٢٢م على عينة قوامها ٧سباحين من مجتمع البحث ومن خارج عينة التطبيق وذلك بغرض التعرف على :

- مدى إستعداد المساعدين للعمل .
- تعريف المساعدين على الأجهزة وطرق القياس .
- مدى استجابة عينة البحث لإجراء القياسات والأختبارات عليهم .
- التعرف على مدى تفهم المدربين لطبيعة البحث وكيفية التطبيق بشكل صحيح .
- التعرف على المعوقات و الصعوبات الإدارية والتنظيمية أثناء أداء التجربة وذلك لمحاولة التغلب عليها أثناء التطبيق الفعلي .

٣ - المرحلة الثالثة (التجربة الأساسية)

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية و ذلك في الفترة من السبت ٢٠٢٤/٨/٢٤م حتى الاثنين ٢٠٢٥/٣/٢٤م وكانت على النحو التالى :

تنفيذ البرنامج:

قام معلمين السباحة و البراعم قيد البحث بالمجموعتين الضابطة والتجريبية في هذه المرحلة بتنفيذ البرنامج التعليمي الموضوع لكل مجموعة، مع الانتباه الكامل لضرورة الالتزام بالبرنامج الخاص بكل وحدة تعليمية على حدة والالتزام بتوقيات التعليم وقت بداية ونهاية الحصة التعليمية وكيفية استخدام الأدوات المساعدة، وبدأ تنفيذ البرنامج في يوم السبت ٢٠٢٤/٨/٢٤م حتى يوم الاثنين ٢٠٢٥/٣/٢٤م وتم فيه تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث والمقسم ل ٧ مستويات تعليمية مدة تعليم كل مستوى ٤ أسابيع مقسمة لثلاث وحدات أسبوعية (١٢ وحدة لكل مستوى) وأستغرقت فترة التنفيذ ٢٨ أسبوع .

ملخص للبرنامج التعليمي المقنن قيد البحث

المهارة الأساسية لإختبار المستوى التمهيدي :	التقييم		المستوي التمهيدي Duckling
١- إزالة الخوف من الماء			
٢- الدخول والخروج من الماء			
٣- تفتيح العينين داخل الماء			
٤- تغطيس الوجه في الماء وكنم نفس ٥ ثواني			
٥- الدخول والخروج من الماء وفقايق ١٠ تكرارات			
المهارة الأساسية لإختبار المستوى الأول :	التقييم		المستوي الأول SpongeBob
١- القفز داخل الماء من (الوقوف - الخطو - الحركة)			
٢- الطفو على البطن والطفو على الظهر بمساعدة المدرب			
٣- أشكال الطفو على البطن (سوبرمان - ستار - مشروم)			
٤- أشكال الطفو على الظهر (الذراعين جانباً - سوبرمان)			
٥- ضربات رجلين على البطن والظهر مسافة ٥ متر بمساعدة			
المهارة الأساسية لإختبار المستوى الثاني :	التقييم		المستوي الثاني Turtle
١- القفز داخل الماء (الجلوس على الحافة - مكعب البدء)			
٢- ضربات رجلين على البطن (بالبورق - سوبرمان)			
٣- ضربات رجلين على الظهر (الذراعين جانباً - سوبرمان)			
٤- ضربات ذراعين حرة (كاتشات)			
المهارة الأساسية لإختبار المستوى الثالث :	التقييم		المستوي الثالث Penguin
١- ضربات ذراعين ظهر			
٢- الوقوف في الماء (ذراعين ورجلين توافقية)			
٣- رجلين حرة ١٥ متر والرجوع بذراعين وتنفس جهة واحدة			
٤- رجلين ظهر ١٥ متر والرجوع بذراعين تبادلية وتوافقية			
المهارة الأساسية لإختبار المستوى الرابع :	التقييم		المستوي الرابع Octopus
١- البدء من أعلى لسباحة الحرة ومن أسفل لسباحة الظهر			
٢- ضربات رجلين لسباحة الصدر ١٥ متر مع الانزلاق ٣ عدات			
٣- سباحة حرة مسافة ٢٥ متر بالتنفس من جانبي الرأس			
٤- سباحة ظهر مسافة ٢٥ متر بالتوافق وثبات الرأس			
المهارة الأساسية لإختبار المستوى الخامس :	التقييم		المستوي الخامس Crocodile
١- الدوران لسباحة الحرة وسباحة الظهر			
٢- ضربات رجلين وحركات جذع فراشة ١٥ متر			
٣- سباحة صدر بالبدء والتوافق كامل ٢٥ متر			
٤- سباحة حرة وظهر بالبدء والانزلاق ٢٥ متر			
المهارة الأساسية لإختبار المستوى السادس :	التقييم		المستوي السادس Shark
١- الدوران لسباحتي الصدر والفراشة			
٢- ضربات ذراعين وتوافق لسباحة الفراشة			
٣- سباحة فراشة بالبدء والتوافق كامل ٢٥ متر			
٤- سباحة ٤ x ٢٥ متنوع بالبدء والدوران			

التقييم يتم من أعلى لأسفل بالترتيب وعند اتقان مهارات مستوي معين يتم تسكينه الي المستوي الأعلى.

م	أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى النشاط	الأدوات	التشكيلات والرسم
١	أعمال إدارية وإحماء	٥ق	- أخذ الغياب ، الجري حول حمام السباحة . - الجري أماماً مع قذف المشطين بالتبادل .	صفارة ساعة إيقاف	
٢	الإعداد البدني	١٠ق	(وقوف) الوثب اماما وخلفا وجانبيا. (وقوف فتحا) ثنى الجذع أماما (رقود) رفع الرجلين عاليا بزاوية ٤٥ درجة.	مقعدسويدي صفارة - ساعة إيقاف	
٣	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	٤٠ق	<u>الدخول إلى المسبح عن طريق القفز أو السلم :</u> يطلب من الأطفال أن يقفروا إلى الماء وأن يشكلوا القطار ثم يخرجوا من الماء. <u>الطفو الأفقي :</u> يطلب من الأطفال أن يتخيلوا سفينة كبيرة وأن يطفو مثلها على سطح الماء وهم ممسكين بماسورة حافة المسبح ثم ترك الحافة وعمل شكل القطار. <u>الطفو القنديلي :</u> يطلب من الأطفال أن يدخلوا الحلق بأرجلهم، وأن يقوموا بعمل شكل قنديل البحر. <u>الطفو التكروري :</u> يطلب من الأطفال أن يختبئوا من الكلب في الماء عن طريق مسك أرجلهم والنزول في الماء وأن يشكل بأجسامهم شكل الكرات. <u>ربط الطفو الفقى مع القنديل مع طفو التكور :</u> يطلب من الأطفال أن يكون جسمهم مفرد ثم الانضمام على شكل وردة ثم كالقنديل، ثم يقوموا بتغيير الترتيب. <u>المكوث أطول زمن في أوضاع الطفو :</u> يطلب من الأطفال أن يختبئوا من الأشرار بأشكال الطفو المختلفة.	صفارة ساعة إيقاف عوامات حلقات الامان كرات مختلفة بالونات أسماك بالوان مختلفة	
٤	الختام	٥ق	- يتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين وتقوم كل مجموعة بجمع أكبر كمية من الثمار (كرات ملونة) الساقطة من الأشجار. - الخروج من باب الحديقة (سلم المسبح).	بدون ادوات	

ثانيا : المجموعة الضابطة:

تم تعليم المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع في نفس الفترة الزمنية السابقة مثل المجموعة التجريبية ولكن في الأيام العكسية (الأحد- الثلاثاء). وقد تم مراعاة الأسس العلمية السليمة أثناء التطبيق، وقد تم مراعاة التالي عند تنفيذ تجربة البحث:-

- قام الباحث بتطبيق الجرعة التدريبية لتوحيد متغير التعلم.
- مراعاة عامل الوقت للمجموعتين حتى لا تتأثر مجموعة دون الأخرى بفارق التوقيت.
- تجهيز الأدوات اللازمة ومكان التطبيق.

القياس البعدي:

قام الباحث بأجراء القياسات البعدية على النحو التالي:

- تم إجراء اختبار النجمة الثالثة للمجموعتين التجريبية و الضابطة في يوم الجمعة الموافق ٢٨/٣/٢٠٢٥م بحمام سباحة نادي الشرقية الرياضي.

سادساً: المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات المستخرجة من القياس البعدي، اختيرت المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتحقق من صحة الفروض وكانت على النحو التالي:

- المتوسطات الحسابية
 - الانحرافات المعيارية
 - اختبار الفروق
 - معامل الارتباط البسيط
 - معامل الالتواء
 - Arithmetic Mean
 - Standard derivation
 - T-test
 - Simple Correlation Coefficient
 - Skewness
- عرض النتائج ومناقشتها
أولاً: عرض النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق في القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
في المتغيرات قيد البحث
ن = ١٦ = ٢ ن

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	البدء	درجه	١,٨١	٠,٤٠	١,٢٥	٠,٤٤	٣,٥٧
٢	الدوران	درجه	١,٧٥	٠,٤٤	١,٣٣	٠,٤٧	٣,٤١
٣	فراشة	درجه	٩,٨٧	١,٦٢	٨,٥٦	١,٣١	٢,٩٥
٤	ظهر	درجه	٩,٥٠	١,٢٦	٨,٢٥	١,٣٤	٢,٦١
٥	صدر	درجه	٩,٣٧	١,٢٥	٨,١٨	١,٣٢	٢,٨٢
٦	حرة	درجه	١٠,٨٦	١,١٩	٨,٨١	١,٣٢	٩,٣٠
٧	النهاية	درجه	١,٦٨	٠,٤٧	١,٢٥	٠,٤٤	٣,٤١
٨	المجموع	درجه	٤٣,٠٦	٣,١٧	٣٦,٣١	١,٩٢	١٠,٠١

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣٠ = ٢,٠٤

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث وفروضة وبعد إجراء المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهاراتي البدء والدوران لصالح المجموعة التجريبية حيث يتضح من جدول (٥) وجود دلالة في قيمة (ت) المحسوبة لمتغير البدء حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت ٣,٥٧ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تبلغ ٢,٠٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ويتضح ذلك أيضاً من الفرق بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كان المتوسط ١,٨١ للمجموعة التجريبية و ١,٢٥ للمجموعة الضابطة.

كما يشير نفس الجدول إلى وجود دلالة في قيمة (ت) المحسوبة للدوران حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت ٣,٤١ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تبلغ ٢,٠٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وكذلك أيضاً وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث كان ١,٧٥ للمجموعة التجريبية و ١,٣١ للمجموعة الضابطة، ويشير ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما ذكرته "عفاف عثمان (٥) ٢٠٠٧" من أن الطريقة الجزئية المتدرجة من أهم الطرق التي تساعد المتعلم على فهم أجزاء المهارة الحركية واستيعابها والتعرف على جوانب الصعوبة فيها ومحاولة التغلب عليها، لأنها تهتم بالأجزاء المكونة للحركة كل على حدة لضمان إتقانها، كما تعمل الطريقة الجزئية في التعليم على تسهيل دور المعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية، وعلى المدرس أن يدرك أن تجزئة الحركة لا تحدث عشوائياً ولكن تبنى على أساس أن أتقان كل جزء يخدم الناحية الفنية للحركة.

وهذا يتفق مع دراسة "موسى محمد حسنين (١١) ٢٠٠٤" والتي أشارت إلى وجود قصور في تعلم بعض مهارات النجوم الثلاثة وخاصة في سباحتي الصدر والفراسة ومهاراتي البدء والدوران وذلك نتيجة عدم التركيز على كل مهارة على حدة في البرنامج التعليمي المتبع.

وفى ضوء ذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات البدء والدوران". كما يشير جدول (٥) أيضاً إلى وجود فروق في القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السباحات الأربعة (فراسة، ظهر، صدر، حرة) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمتهم ٩,٨٧ و ٩,٥٠ و ٩,٣٧ و ١٠,٨٦ للمجموعة التجريبية و ٨,٥٦ و ٨,٢٥ و ٨,١٨ و ٨,٨١ للمجموعة الضابطة على التوالي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للسباحات الأربعة ٢,٩٥ و ٢,٦١ و ٢,٨٢ و ٩,٣٠ وهي قيمة دالة حيث أنها أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ٢,٠٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسن المستوى المهاري والفني للسباحات الأربعة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد القط (١٠) ٢٠١٦" من أن السباحة تعتمد على الأداء بتكنيك سليم و متميز بنسبة ٧٠٪، وعلى المستوى البدني بنسبة ٣٠٪، وخاصة في مراحل التعليم الأولى.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة "أحمد سمير (١) ٢٠١٧" من أن استخدام برنامج تعليمي مقنن باستخدام الطريقة الجزئية المتدرجة أثر بشكل إيجابي في تحسن مستوى إتقان سباحتي الحرة والظهر، وأيضاً دراسة "موسى محمد حسنين (١١) ٢٠٠٥" والتي توصلت إلى وجود قصور في تعلم بعض مهارات النجوم الثلاثة وخاصة في سباحتي الصدر والفراسة ومهاراتي البدء والدوران وذلك نتيجة عدم التركيز على كل مهارة على حدة في البرنامج التعليمي المتبع، ودراسة "كانسيلا (١٢) ٢٠١٤" والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في إتقان مهارات السباحات الأربعة نتيجة للأهتمام بإتقان المهارات الأساسية في البرنامج التعليمي.

وفى ضوء ما تقدم يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات السباحات الأربعة".

وبالنظر مرة أخرى لجدول (٥) يتبين لنا وجود فروق دالة إحصائية في المجموع النهائي لأختبار النجمة الثالثة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ١٠,٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ٢,٠٤، وكان المتوسط الحسابي للقياسين على الترتيب ٤٣,٠٦ و ٣٦,٣١ ويوعز الباحث هذا التفوق للبرنامج التعليمي المقترح قيد البحث مما يدل على نجاح البرنامج والذي يعتمد على أسلوب التعليم الحديث المتبع بمدارس تعليم السباحة بأمريكا والذي يتبع استخدام الطريقة الجزئية المتدرجة مع استخدام أدوات تعليم السباحة المساعدة.

وهذا يتفق مع ما ذكره "طارق محمد ندا (٤) ٢٠٠٤" من أن الدول المتقدمة في المجال الرياضي عامة وفي السباحة خاصة تولي أهمية خاصة للمراحل الأولى لتعلم السباحة وذلك نظراً لأهمية هذه المراحل في طبع وتثبيت مهارات وطرق السباحة المختلفة في الجهاز العصبي للأطفال حتى الوصول للمرحلة الألية في الأداء بتكنيك صحيح ومع ما ذكره "محمد القط (١٠) ٢٠١٦" من أن هدف برامج تعليم السباحة الحديثة.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة "أحمد سمير (١) ٢٠١٧" من أن استخدام برنامج تعليمي مقنن باستخدام الطريقة الجزئية المتدرجة أثر بشكل إيجابي في تحسن مستوى إتقان سباحتي الحرة والظهر .

ودراسة "أحمد عبدالجليل محمد (٢) ٢٠١٠" من أن استخدام الوسائل التعليمية في تحسن المستوى المهاري للسباحين في اختبارات النجوم الثلاثة ، وأيضاً دراسة "ستان (١٣) ٢٠١٢" والتي أشارت إلى أن الاهتمام بتعليم المهارات الأساسية يساهم إيجابياً في تحسن باقي المهارات، وأن الطريقة الجزئية المتدرجة أفضل في تعليم مهارات السباحة للأطفال من الطريقة الكلية، وأن استخدام الأدوات المساعدة يساهم مساهمة إيجابية في تعلم مهارات السباحة للأطفال وخاصة مهارة الطفو .

وفي ضوء ما سبق يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المجموع النهائي لمهارات اختبار النجمة الثالثة ".

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

في ضوء البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وعن طريق المعالجات الإحصائية لهذه البيانات، وبالنظر إلى أهداف وفروض هذا البحث توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات البدء والدوران وإنهاء السباق.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات السباحات الأربعة.

٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المجموع النهائي لمهارات اختبار النجمة الثالثة.

ثانياً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث وأستنتاجاته ، يوصى الباحث بما يلي:

١. تطبيق هذا البحث على مراحل سنوية أخرى.
٢. تطبيق هذا البحث على اختبارات النجوم بنظامها المعدل والذي سيبدء تطبيقه من بداية ٢٠١٩.
٣. يجب على معلم السباحة زيادة الاهتمام بتعليم سباحتي الصدر والفرشة بنفس قدر الاهتمام بتعليم سباحتي الحرة والظهر .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد سمير مرسى (٢٠١٧): "فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتعليم سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر"، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة الزقازيق، الشرقية ، ج.م.ع .
- ٢- أحمد عبدالجليل محمد (٢٠١٠): "أثر إستخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارات النجوم الثلاثة للبراعم في السباحة" ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، جامعة بنها ، القليوبية ، ج.م.ع .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٩م) : "تعليم السباحة"، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- طارق محمد ندا (٢٠٠٤): "السباحة آراء تعليمية وتطبيقية"، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ج.م.ع .
- ٥- عفاف عثمان عثمان (٢٠٠٧): "اضواء على مناهج التربية الرياضية"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، ج.م.ع .
- ٦- عفاف محمد عبد الكريم (١٩٩٠): "التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية أساليب -إستراتيجيات - تقويم"، منشأة المعارف، الاسكندرية ، ج.م.ع.
- ٧- على ذكى ، طارق ندا ،إيمان ذكى (٢٠٠٢): "السباحة (تكنيك- تعليم - تدريب -انقاذ) " ، دار الفكر العربي، القاهرة، ج.م.ع.
- ٨- ليلي عبدالمنعم، و نادية شوشة، (٢٠٠٨م) : " تأثير التدريبات التوافقية خارج وداخل الماء على تعلم الاطفال من (٦-٨) سنوات مهارات السباحة "، المؤتمر العلمى الدولى الرياضى الاول لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، المجلد الاول، ص ٣٠٥-٣١٩.
- ٩- محمد على القط : " المبادئ العلمية للسباحة "، المركز العربى للنشر، مصر، ٢٠٠٤م
- ١٠- محمد على القط (٢٠١٦): "السباحة بين النظرية والتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، ج.م.ع .
- ١١- موسى محمد حسنين علام (٢٠٠٥): "تقويم مدارس السباحة بصعيد مصر"، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أسيوط، أسيوط، ج.م.ع .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 12- Cancela & Ayán. (2014): "The effecincy of Learn swimming basic skills on the swimming skills, Faculty of Physical Education and Sports Science", Spain.
- 13-Stan, I. (2012): "Extracurricular learning to swim in the early stages of the first Age", 1st edition, wiley publishing, hoboken, U.S.A.

الملخص

فاعلية برنامج تعليمي مقترح على الأداء المهاري لبراعم السباحة في اختبارات النجوم

أ.م.د. أحمد حمدي فتحى محمد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
كلية التربية الرياضية بنين
جامعة الزقازيق

يقول أسامة راتب (١٩٩٩م) تعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع وبقيّة أجزاء الجسم بغرض الارتقاء بكفاءة الفرد مهارياً وبدنياً وعقلياً وأجتماعياً ونفسياً، وتتضمن السباحة التعليمية إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية ووصولاً إلى إكساب الفرد طرق السباحة الأربع، وعلى ذلك فإن البرنامج التعليمي للسباحة هو أساس لا غني عنه للانتقال من مرحلة التعليم في السباحة للوصول إلى المستويات المتقدمة.

(٣ : ٢٢-٢٦)

يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي مقترح لتعلم المهارات الأساسية للسباحة وطرق السباحة الأربع وطرق البدء والدوران، وذلك بغرض التعرف على تأثير البرنامج على:

إتقان مهارات اختبارات النجوم الثلاثة

يمثل مجتمع البحث المبتدئين في تعلم السباحة بنادى الشرقية الرياضي للعام ٢٠٢٤م للمرحلة السنية (٩-١٠ سنوات)، وكان عددهم (٣٧ طفل) بنسبة مئوية ٥٠٪ من المجتمع الكلي والذي يبلغ (٧٤ طفل)، وتم اختيار ١٠ أطفال عشوائياً من المجتمع الكلي للبحث للدراسة الاستطلاعية، وتم استبعاد (٥ أطفال) أثناء إجراء التجربة ممن تم اختيارهم ضمن عينة البحث لعدم الانتظام في الحضور ليصبح عدد العينة (٣٢ طفل) تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة مكونة من (١٦ طفل).

وسائل وأدوات البحث:

١- الأدوات المستخدمة فى قياسات البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- حلقاات الامان
- شريط قياس للأطوال (سم)
- مقعد سويدي
- لوحات طفو
- طوق الأنفاذ
- حبل طويل وعصاه
- عوامات الشد الطافية.
- ساعة إيقاف
- كرات بأحجام وألوان مختلفة
- أسماك واشكال بالوان مختلفة
- طوافة

٢- استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث :

- أ- استمارة تسجيل قياسات المبتدئين في متغيرات النمو الأساسية (ارتفاع الجسم - وزن الجسم - العمر الزمني) .
- ب- استمارة تسجيل قياسات المبتدئين في الاختبارات البدنية .
- ج- استمارة تسجيل قياسات المبتدئين في مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية فالسباحة.

في ضوء البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وعن طريق المعالجات الإحصائية لهذه البيانات, وبالنظر إلى أهداف وفروض هذا البحث توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات البدء والدوران وإنهاء السباق.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات السباحات الأربعة.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المجموع النهائي لمهارات اختبار النجمة الثالثة.

في ضوء نتائج البحث وأستنتاجاته ، يوصى الباحث بما يلي:

١. تطبيق هذا البحث على مراحل سنوية أخرى.
٢. تطبيق هذا البحث على اختبارات النجوم بنظامها المعدل والذي سيبدء تطبيقه من بداية ٢٠١٩.
٣. يجب على معلم السباحة زيادة الأهتمام بتعليم سباحتي الصدر والفرشة بنفس قدر الأهتمام بتعليم سباحتي الحرة والظهر .

Summary

The effectiveness of a proposed educational program on the skill performance of swimming buds in the Stars tests

Assist. Prof. Ahmed Hamdy Fathy Mohamed

Assistant Professor in the
Department of Water Sports Theories and Applications
Faculty of Physical Education
Zagazig University

Osama Rateb (1999) says that swimming is considered one of the important types of water sports that uses the water environment as a means of movement through it, through the movements of the arms, legs, torso and the rest of the body parts for the purpose of raising the individual's efficiency in terms of skills, physical, mental, social and psychological aspects. Educational swimming includes providing the individual with different swimming skills and methods, starting with the basic skills and reaching the individual with the four swimming methods. Accordingly, the educational swimming program is an indispensable basis for moving from the swimming education stage to reach the advanced levels. (3:22-26)

The research aims to design a proposed educational program for learning basic swimming skills, the four swimming techniques, and the starting and turning methods. The goal is to identify the program's impact on:

Mastering the skills of the three-star tests

The research population represents beginners in swimming at the Eastern Sports Club for the year 2024 AD, aged 9-10 years. Their number was 37 children, representing 50% of the total population of 74 children. Ten children were randomly selected from the entire population for the exploratory study. Five children were excluded during the experiment from those selected for the research sample due to irregular attendance. This resulted in a sample of 32 children, who were divided into two groups: a control group and an experimental group, each consisting of 16 children.

Research Methods and Tools:

1- Tools used in the research measurements:

- Medical scale for measuring weight (kg) - Safety rings - Tape measure for length (cm) - Swedish seat - Buoyancy boards - Lifebuoy - Long rope and pole - Floating tow buoys - Stopwatch - Balls of different sizes and colors - Fish and shapes of different colors - Raft

2- Data recording forms: The researcher designed the following forms to record data for the research sample:

A- Form for recording beginners' measurements in basic growth variables (body height, body weight, chronological age).

B- Form for recording beginners' measurements in physical tests.

B- Form for recording beginners' measurements in the skill performance level of basic swimming skills.

In light of the data and information obtained by the researcher through statistical processing of this data, and considering the objectives and hypotheses of this research, the

Researcher reached the following conclusions:

1. There are statistically significant differences between the post-tests of the control group and the experimental group in favor of the experimental group in the skills of starting, turning, and finishing the race. ‘

2. There are statistically significant differences between the post-tests of the control group and the experimental group in favor of the experimental group in the four swimming skills.

3. The experimental group outperformed the control group in the final score of the third star test skills.

In light of the research results and conclusions, the researcher recommends the following:

1. Apply this research to other age groups.

2. Apply this research to the modified star tests, which will be implemented starting in early 2019.

3. Swimming teachers should increase their focus on teaching breaststroke and butterfly swimming as much as they do on teaching freestyle and backstroke swimming.