

أثر برنامج تعليمي مقترح علي سرعة تعلم سباحة الصدر في ضوء تحليل بعض البرامج العالمية والمحلية

أ.م / محمد عبدالكريم نبهان
الباحث / عبد السلام عبد المنعم قابيل

مقدمه البحث :

إن التعليم عملية أساسية في الحياة، فكل مظاهر النشاط البشري ورائها عملية التعليم، ومن خلال التعلم تنمو أنماط السلوك التي تؤثر في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية، ويسود التعلم كل أنواع النشاط البشري تقريباً.

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤م) إلي أن السباحة من الأنشطة الرياضية المحبوبة والتي تتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى بالعديد من المزايا علاوة على الفوائد الصحية والإجتماعية والنفسية لها، فتعلم السباحة رسالة إنسانية وواجب على كل فرد أن يتعلم ويعلم السباحة لغيره فالوالدين عليهما أن يحققا تعلم السباحة وإتقانها لقول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل". (١ : ٥)

ويتفق كلاً من أسامة كامل راتب (١٩٩٨م)، محمد علي القط (٢٠٠٠م) علي أن السباحة التعليمية تهدف إلي اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة، كما أنها المرحلة الأولى للإنتقال للتدريب للوصول للمستويات العليا.

(٣ : ١٠)، (٩ : ٢٦)

ويشير محمد علي القط (١٩٩٩م) إلي أن سباحة الصدر تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام لذا فهي تعتبر أبطأ السباحات الأربعة. (٨ : ١٢٦)

ويري الباحث أن سباحة الصدر تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال أكثر من الذراعين بنسبة تفوق عمل الراعيين في دفع الجسم للأمام في الماء.

مشكلة البحث:

تعتبر الفترة العمرية ما بين ميلاد الطفل حتى بلوغه من الفترات الهامة في حياة الطفل، فهي بمثابة الأساس لبنيان الطفل كله لأعلى مستوى ليس على المستوى الحركي والبدني فحسب وإنما على مستوى سلوكه وشخصيته، ومن هذا المنطلق فقد سخرت الدولة الكثير من مواردها في سبيل إعداد أجيال تستطيع أن تلحق بروح العصر في نشاطاته المختلفة ولكي تقوم بدورها في عملية البناء والتطوير التي يعيشها المجتمع المصري.

ويشير كل من **علي ذكي واخرون، وآخرون (٢٠٠١م)** إلي أنه يجب على السباح أن يستعمل عقله بجانب استخدامه لجسمه ليعرف كيفية أداء طرق السباحة ولماذا، هذا ما يجعل السباحة نشاطاً ممتعاً. (٧ : ١٥)

ويشير **أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٦م)** إلى أن المشكلة التي تواجه كثيرين مما يتقنون السباحة هي كيفية نقل هذه الخبرة إلى الآخرين حيث أن عملية تعليم السباحة نفسها تحتاج إلى خطوات متدرجة وسليمة، حيث أن الكثير من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة كانت بسبب بعض الأفكار الخاطئة في التعلم. (١ : ٥)

ويري كل من **علي زكي وآخرون (٢٠٠١م)** أن الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند البدء في تعلم السباحة هي:

- السن ومدى إمكانية المتعلم.
- الحالة الجسمية والصحية.
- الخبرات السابقة.
- الظروف المحيطة بالموقف التعليمي.

- درجة الميل والدوافع لدي المتعلم. (٧ : ٥١ ، ٥٢)

لقد إهتمت دول أوروبا بالربط بين التعليم بصفة عامة وتعليم السباحة بصفة خاصة، وناقش مجلس العمل الأوربي ومؤتمر وزراء التربية الأوربيون العلاقة بين التعليم في المرحلة الابتدائية وتعليم السباحة لنفس المرحلة ومبررات هذا الاهتمام، وأوصوا بإعداد الطفل علمياً ورياضياً عن طريق أنشطة مختارة منها رياضة السباحة، لذا تتحدد مشكلة البحث في كيفية الاستفادة من اتجاهات التجديد والتطوير في دول أوروبا في إحداث التكامل بين تعليم السباحة للأفراد بالأندية والمدارس.

حيث لاحظ الباحث العشوائية المطلقة في تعليم السباحة في مدارس السباحة بالاندية وأن المدربين يعتمدون علي خبراتهم الذاتية والتراكمية عبر السنوات السابقة لهم، ولا يتبعون المنهج العلمي في إعداد برامج لتعليم السباحة تتطابق مع المعايير الدولية والعالمية، والتي لو طبقت علي الناشئين في مصر لزدت عملية إتقان السباحات المختلفة، وكان الأداء في صورة مثلي وفي أزمنة تحقق الوصول الي المستويات العليا في المنافسات الاقليمية والعالمية، ومن هنا وجد الباحث الحاجة ملحة الي الإطلاع علي برامج السباحة المحلية والأقليمية والعالمية ومحاولة الوصول الي وضع برنامج تعليمي مقترح لسباحة الصدر، كأحد السباحات الأربع وكيف يمكن أن يساهم في تحسين عملية التعلم وأيضاً سرعة الأداء لهذه السباحة.

وبإطلاع الباحث على برامج تعليم السباحة وهي:

- البرنامج الأمريكي الأوربي لتعليم السباحة.
- برنامج كلية ميسريكودا College Misericordia في ولايات بنسلفانيا Pennsylvania الأمريكية.
- البرنامج الأسترالي لتعليم السباحة.
- برنامج الصليب الأحمر الأمريكي.
- برنامج جامعة ايو الأمريكية.
- برنامج جامعة هوايت.
- برنامج $12 \times 4 = 48$ ساعة لتعليم السباحة إعداد (أبو العلا عبد الفتاح).
- البرنامج المصري لتعليم السباحة إعداد (على محمد توفيق). (٥٤ : ٨٥ - ٩٧)

وتبين وجود العديد من البرامج التي قد تفيد مرحلياً في تعليم السباحة للأطفال، ولكنها على المدى البعيد لا تضمن تفوق المتعلمين في رياضة السباحة حيث لا تركز تلك البرامج على تنمية ورفع مستوي الأداء المهاري بقدر الأهتمام بتعليم السباحة.

ومن خلال المسح الذي قام به الباحث في المجالات العلمية والمراجع ورسائل الماجستير والدكتوراه وشبكة المعلومات الدولية توصل إلي أن بعض دول أوربا إعتمدت على برامج تعليمية للأطفال وضعت على أسس وخطط علمية سليمة من خلال المؤسسات العلمية التربوية المتخصصة، وأن هذه البرامج لاتتفق مع ظروف المجتمع المصري لضعف امکانات من أحواض سباحة غير متوفرة بكثرة في معظم الأندية والعديد منها غير مجهز ولايناسب مختلف المراحل السنية، وتكاد تكون معدومة في مراكز الشباب، ومستوى المعلمين أقل في الخبرات التعليمية، وعدم توافر العديد من الأجهزة والأدوات التعليمية الخاصة بتعليم البراعم في هذه المرحلة السنية، ضعف الثقافة الأسرية حول تعليم السباحة، عزوف بعض أولياء الأمور عن مشاركة أبنائهم في مدارس السباحة للمغالاة المالية للمشاركة، مما دعا الباحث إلي إستخلاص برنامج تعليمي لسباحة الصدر لبراعم السباحة في المرحلة السنية من (٩ - ١٠) سنوات في ضوء تحليل بعض البرامج العالمية والمحلية التي سبق ذكرها، وذلك بما يتفق مع ظروف المجتمع المصري.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي وضع برنامج لتعليم سباحة الصدر للمبتدئين من (٩ - ١٠) سنوات مستعيناً ببعض البرامج العالمية والمحلية وذلك من خلال.

١- تأثير البرنامج المقترح علي سرعة ومستوي التعلم والمستوي الرقمي لسباحة الصدر للبراعم من (٩ - ١٠) سنوات.

فرض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية في سرعة ومستوي التعلم والمستوي الرقمي لسباحة الصدر بين كلاً من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

البرنامج التعليمي للسباحة :

هو مجموعة المهارات التي يتم إختيارها بطريقة منظمة ومحدودة، والتي تساعد المتعلم على التعامل مع الوسط المائي مع توافر الشعور بالأمن والسلامة والطمأنينة والتي تساهم في تعلم السباحة المحددة.

التعلم :

يشير كل من عصام حلمي وآخرون (١٩٩٨م) إلي أن التعلم هو دخول الجديد على الإنسان وسلوكه أو تعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساساً عن قيام الكائن الحي بنشاط يؤدي إلي حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغير أو التعديل في السلوك.(٦ : ٤)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام أسلوب القياس البعدي لكل من المجموعتين وذلك نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث. عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من البراعم المسجلين بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر، لعدد (٤٠) من براعم السباحة فى المرحلة السنية من (٩ - ١٠) ، ثم تم استبعاد (١٠) لتخلفهم عن الإستمرار والمواظبة فى الحضور أثناء تطبيق البرنامج، كما تم سحب عدد (١٠) كعينة إستطلاعية، وبعد ذلك تم تقسيم باقى أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) إلى عدد (١٠) للمجموعة التجريبية، عدد (١٠) للمجموعة الضابطة،

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن - الطول - الوزن - مستوى الذكاء ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٩,٤٥	٩	٠,٦٠٤	٢,٢٣
٢	الطول	متر	١,٢٨	١,٢٦	٠,٠٦٥	٠,٩٢٣
٣	الوزن	كجم	٤١,١	٤٢	٦,٣٢	٠,٤٢٧ -
٤	مستوى الذكاء	درجة	٤٣,٩٥	٤٤	٠,٨٨٧	٠,١٦٩-

يتضح من الجدول رقم (١) أن درجات معامل الالتواء في المتغيرات المستخدمة قد تراوحت بين (- ٠,٤٢٧ ، ٢,٢٣) أي أن الدرجات تتراوح ما بين -٣ ، +٣ مما يدل علي تجانس مجتمع البحث علي أن يتم القياس (الذكاء "إختبار الذكاء العالي والمفتاح الخاص به" ، الوزن " بالكجم" ، الطول "جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسـم" ، السن " بوحـدات عددية").

جدول (٢)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن - الطول - الوزن - مستوى الذكاء باستخدام إختبار مان - وتيني اللابارومتري

$$ن = ٢ = ١٠$$

	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الرتب	قيمة ي (Z)	قيمة (P) احتمالية الخطأ	الدلالة عند (٠,٠٥)
١	السن	سنة	٧,٦٤	٠,١٢٨	٠,٨٩٨	غير دالة
			٧,٣٦			
٢	الطول	متر	٧,٧١	٠,٢٠٥	٠,٨٣٨	غير دالة
			٧,٢٩			
٣	الوزن	كجم	٧,١٤	٠,٣٤٧	٠,٨٢٨	غير دالة
			٧,٨٦			
٤	مستوى الذكاء	درجة	٧,٠٧	٠,٣٨٥	٠,٧٠٠	غير دالة
			٧,٩٣			

قيمة ي (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = $\pm 1,96$

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية، حيث تراوحت قيمة Z المحسوبة ما بين (٠,١٢٨ ، ٠,٣٨٥) وهي أكبر من قيمة Z الجدولية $\pm = 1,96$ عند مستوي معنوية (٠,٠٥) في متغيرات السن والطول والوزن ومستوي الذكاء. أدوات جمع البيانات : أدوات خاصة بالقياسات:

- جهاز الرستاميتير Rastameter لقياس الطول Height بالسّم، ميزان طبي معايير لقياس الوزن Weight بالكجم مرفق (٥)، ساعة إيقاف
- بطاقات التسجيل عند إلتحاق البراعم بمدرسة السباحة
- بطاقات التسجيل لحضور وغياب البراعم بمدرسة السباحة
- إستمارة تقييم أداء البراعم لسباحة الصدر
- أسماء السادة المحكمين لتقييم أداء البراعم لسباحة الصدر
- إختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكى صالح
- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى العملية التعليمية :
- لوحات طفو، أدوات معدنية غاطسه.
- عوامات الطفو، وأطواق خشبية.

خطوات تصميم البرنامج :

أسس وضع البرنامج :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية، والاستعانة ببعض البرامج المحلية والعالمية التي وضعت في ذلك المجال، وتوافر عامل الأمن والسلامة.
- شمولية وتوازن التنمية لأجزاء الجسم بحيث لا يتم التركيز على جزء دون الآخر.
- الاستمرارية والانتظام حتى لا يفقد تأثير التدريبات السابقة.
- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل إنتاجية ممكنة لتحقيق أهدافها.
- يعتبر إعلام الفرد بالتقدم في مستواه أولاً بأول من أهم عوامل زيادة الدافعية.
- مرونة البرنامج لإدماج بعض العناصر المحببة إلى النفس بعيداً عن الملل والرتابة.

تصميم البرنامج :

- قام الباحث بالاطلاع على الشبكة الدولية للمعلومات (Internet) والأبحاث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وكذا الكتب والمراجع العلمية الخاصة بموضوع البحث والمشابه له، قام الباحث بتصميم استمارة لتحديد البرنامج التعليمي من خلال تحليل البرامج المحلية والعالمية مثل :
- البرنامج الأمريكى الأوربى لتعليم السباحة.

- برنامج كلية **College Misericordia** في ولايات بنسلفانيا **Pennsylvania** الأمريكية.
 - البرنامج الأسترالى لتعليم السباحة.
 - برنامج الصليب الأحمر الأمريكى.
 - برنامج جامعة ايو الأمريكية.
 - برنامج جامعة هوايت.
 - برنامج $12 \times 4 = 48$ ساعة لتعليم السباحة إعداد (أبو العلا عبد الفتاح).
 - البرنامج المصرى لتعليم السباحة إعداد (على توفيق).
- وتوصل الباحث إلى مكونات البرنامج التعليمى من خلال الأهمية النسبية كالتالى:

▪ **مدة البرنامج :**

شهر ونصف خلال الفترة من ٢٠١٨/٨/١م حتى ٢٠١٨/٩/١٨م.

▪ **المرحلة السنوية:**

براعم السباحة من (٩ - ١٠) سنوات.

▪ **عدد مرات التعلم في الأسبوع :**

عدد (٢) درس تعليمى في الأسبوع الواحد.

▪ **زمن الوحدة :**

(٦٠ق) ساعة في اليوم الواحد.

▪ **عدد الدروس التعليمية:**

(١٣) درس تعليمى موزعين كالتالى:

* الدرس التمهيدي (١) (الدرس الأول).

* الدروس لتعليم مهارة ضربات الرجلين (٥) (من الدرس الثاني الي الدرس الثامن).

* الدروس لتعليم مهارة حركات الزراعين (٣) (الدرس التاسع).

ثم قام الباحث بإجراء القياس التتبعي لعينة البراعم الأساسية بعد إنتهاء الدرس التاسع بعد تعليم مهارة حركات الزراعين.

* الدروس لتعليم حركات الزراعين والتوافق مع ضربات الرجلين (٢) (الدرس العاشر والحادي عشر).

* التنفس والتوافق مع حركات الزراعين والرجلين (١) (الدرس الثاني عشر).

* التنفس والتوافق مع حركات الزراعين وضربات الرجلين (أداء سباحة الصدر كاملة) (١) (الدرس الثالث عشر).

القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج لمدة شهر ونصف.

قام الباحث بتدريس البرنامج المقترح والتقليدي علي كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة.

■ التوزيع الزمني للدروس التعليمية:

- * الدرس الأول، الثاني: الاسبوع الأول في الفترة من ٨/١ الي ٢٠١٨/٨/٧.
- * الدرس الثالث، الرابع: الاسبوع الثاني في الفترة من ٨/٨ الي ٢٠١٨/٨/١٤.
- * الدرس الخامس، السادس: الاسبوع الثالث في الفترة من ٨/١٥ الي ٢٠١٨/٨/٢١.
- * الدرس السابع، الثامن: الاسبوع الرابع في الفترة من ٨/٢٢ الي ٢٠١٨/٨/٢٨.
- * الدرس التاسع: الاسبوع الخامس في الفترة من ٨/٢٩ الي ٢٠١٨/٩/٤، تطبيق الدرس التاسع بالإضافة الي القياس التتبعي لضربات الذراعين والرجلين لكلاً من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- * الدرس العاشر، الحادي عشر: الاسبوع السادس في الفترة من ٩/٥ الي ٢٠١٨/٩/١١.
- * الدرس الثاني عشر، الثالث عشر: الاسبوع السابع في الفترة من ٩/١٢ الي ٢٠١٨/٩/١٨، وتم القياس البعدي لكلاً من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الفترة من ٩/١٩ الي ٢٠١٨/٩/٢٢.

الدراسة الاستطلاعية

وعدددهم (١٠) من براعم السباحة كعينة إستطلاعية من البراعم المسجلين بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر فى الفترة من ٢٠١٨/٧/١ إلى ٢٠١٨/٧/٢٠ حيث قام الباحث بعد الانتهاء من تحديد البرنامج المستخدم بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك من أجل التعرف على :

- مدى مناسبة البرنامج لقدرات البراعم ومدى فهمهم واستيعابهم له.
- اختيار الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر في التجربة والعمل على تذليلها.
- تحديد المدة التي تستغرقها عملية القياس وفضل ترتيب لها

حساب صدق وثبات أختبار الذكاء :

قام الباحث بحساب ثبات أختبار الذكاء على العينة الأستطلاعية بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر فى الفترة من ٢٠١٨/٧/١ إلى ٢٠١٨/٧/٢٠ حيث قام الباحث بتطبيق الأختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمنية (١٥) يوم وحسب الثبات عن طريق معامل الارتباط لبيرسون لتكون قيمة $r = ٠,٩١١$ وتم حساب الصدق عن طريق الجزر التربيعي للثبات .

الدراسة الأساسية :

وعدددهم (٢٠) من براعم السباحة تم تقسيمهم إلى عدد (١٠) للمجموعة التجريبية تم تنفيذ البرنامج المقترح عليهم خلال الفترة من ٢٠١٨/٨/١ إلى ٢٠١٨/٩/١٨ ، وذلك وفقا للبرنامج

التعليمي الموضوع مرفق رقم (٣)، عدد (١٠) للمجموعة الضابطة التي تم تعليمهم سباحة الصدر بالطريقة التقليدية ووفقاً للخبرات الذاتية والشخصية للمعلمين دون برنامج علمي تعليمي ولكن من خلال جدول زمني فقط للتعلم خلال سبعة أسابيع على أن يكون تعليم ضربات الرجلين لمدة أربع أسابيع، ضربات الزراعين لمدة أسبوع واحد، والتوافق بين ضربات الرجلين وضربات الزراعين لمدة أسبوعين فقط.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث وهي:

The Percent	• النسبة المئوية
Arithmetic mean	• المتوسط الحسابي
Median	• الوسيط.
Obliquity criteria	• الانحراف المعياري
Flexure Coefficient	• معامل الالتواء
Coefficient of Correlation	• معامل الارتباط
The Mann – Whitney test	• إختبار مان – وتيني اللابارومتري

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري للقياس التتبعي لسباحة الصدر

(والخاص بتعلم ضربات الرجلين و ضربات الزراعين) لمجموعتي البحث = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
١	ضربات الرجلين	درجة	٥,٣٥	٥,٥	٠,٤٧٤
	المجموعة الضابطة	درجة	٤,٥٥	٤,٧	٠,٥٩٨
٢	ضربات الزراعين	درجة	٥,٨	٥,٧٥	٠,٤٨٣
	المجموعة الضابطة	درجة	٤,٢٥	٤,٢٤	٠,٧١٦

يتضح من الجدول رقم (٣) أن درجات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس

التتبعي لسباحة الصدر (والخاص بتعلم ضربات الرجلين وحركات الزراعين) قد تراوحت ما بين (

٤,٢٥ ، ٥,٨)، والانحراف المعياري ما بين (٠,٤٧٤ ، ٠,٧١٦).

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة
في متغيرات ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
١	ضربات الرجلين	تجريبية	٦,٨٥	٧	٠,٥٢٩
		ضابطة	٥,٦	٥,٧٥	٠,٤٥٩
٢	ضربات الذراعين	تجريبية	٧,٣٧	٧,٥	٠,٤٣٧
		ضابطة	٥,٣	٥,٢٥	٠,٣٤٩
٣	سباحة الصدر كاملة	تجريبية	٧,٩	٨	٠,٣٩٤
		ضابطة	٦,٠٥	٦	٠,٣٦٨

يتضح من الجدول رقم (٤) أن درجات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة علي التوالي، قد تراوحت ما بين (٥,٣ ، ٧,٩)، والانحراف المعياري ما بين (٠,٣٤٩ ، ٠,٥٢٩).

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير زمن سباحة (٢٥م) صدر

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
١	مسافة أداء سباحة (٢٥م) صدر	تجريبية	٢٨,١٩	٢٨,٠٥	٠,٣٥٧
		ضابطة	٣١,٤٢	٣٢,٠١	٢,٠١

يتضح من الجدول رقم (٥) أن درجات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير زمن سباحة (٢٥م) صدر علي التوالي، قد تراوحت ما بين (٢٨,١٩ ، ٣١,٤٢)، والانحراف المعياري ما بين (٢,٠١ ، ٠,٣٥٧).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات
ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة وزمن سباحة (٢٥م) صدر
باستخدام إختبار مان - وتيني اللابارومتري

$$n_1 = n_2 = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الرتب	قيمة ي (Z)	قيمة (P) احتمالية الخطأ	الدلالة عند (٠,٠٥)
١ ضربات الرجلين	درجة	١٢,٥٠	٢,٤١٢	٠,٠١٥٦	دالة
		٦,٥٠			
٢ ضربات الذراعين	درجة	١٢,١٧	٢,١٢٦	٠,٠٣٤	دالة
		٦,٨٣			
٣ سباحة الصدر كاملة	درجة	١٢,٤٩	٢,٧٤٢	٠,٠٠٦١	دالة
		٦,٠٦			
٤ زمن سباحة صدر (٢٥م)	ثانية	٥,٧٦	٣,٠٤٩	٠,٠٠٢٣	دالة
		١٣,٣٣			

قيمة ي (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = $\pm 1,96$

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة وزمن سباحة (٢٥م) صدر، حيث تراوحت قيمة ي (Z) المحسوبة ما بين (٢,١٢٦ ، ٣,٠٤٩) وهي أكبر من قيمة ي (Z) الجدولية = $\pm 1,96$ عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يدل علي أن البرنامج التعليمي المقترح له فاعلية في تعلم سباحة الصدر.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (٣) ، (٤) أن درجات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس التتبعي لسباحة الصدر (والخاص بتعلم ضربات الرجلين وحركات الذراعين) قد تراوحت ما بين (٤,٢٥ ، ٥,٨)، والانحراف المعياري ما بين (٠,٤٧٤ ، ٠,٧١٦).

ويتضح من الجدول رقم (٥) (٦) أن درجات المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة علي التوالي، قد تراوحت ما بين (٥,٣ ، ٧,٩)، والانحراف المعياري ما بين (٠,٣٤٩ ، ٠,٥٢٩).

ويتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة، حيث تراوحت قيمة Z المحسوبة ما بين (٢,١٢٦، ٢,٧٤٢) وهي أكبر من قيمة Z الجدولية = $\pm 1,96$ عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على أن البرنامج التعليمي المقترح له فاعلية في تعلم سباحة الصدر.

ويرى الباحث أن وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة لصالح المجموعة التجريبية يرجع إلى البرنامج التعليمي المقترح الذي له تأثير إيجابي على سرعة ومستوي التعلم والمستوي الرقمي لسباحة الصدر للبراعم من (٩ - ١٠) سنوات، الذي توصل إليه الباحث من خلال تحليل العديد من البرامج المحلية المصرية والعربية والعالمية وهذا يدل على مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث ونجاح تنفيذ البرنامج.

وأن ما توصل إليه الباحث يتفق مع ما توصل إليه **محمد عبد الوهاب** (١١) (١٩٩٨م) أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن.

ومع ما توصل إليه **محمد محمد عبد السلام** (١٠) (٢٠٠٠م) أن البرنامج الترويحي المائي المقترح ذو تأثير واضح بمقارنته بالبرنامج التقليدي في تعلم المهارات الأولية الأساسية في سباحة الزحف على البطن.

ومع ما توصلت إليه كلاً من **شيماء حسن طه الليثي**، **فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد** (٥) (٢٠٠١م) أن للبرنامج التعليمي الترويحي تأثير إيجابي على تعلم المهارات الأساسية للسباحة.

ومع ما توصل إليه **حمدي فايد عبد العزيز** (٤) (٢٠٠٣م) أمكن للباحث من وضع مستويات أداء تعليمية عامة لبرنامج تعليم السباحة (برنامج الصليب الأحمر الأمريكي). ومع ما توصل إليه **باركر اتش Parker H** (١٣) (١٩٩٩م) أنه عند عمر ٤ سنوات أثبتت الأطفال قدرتها على إنجاز وتحقيق مستويات الثقة في الماء والمهارات الحركية الأساسية في السباحة.

ومع ما توصل إليه **براديلي وآخرون Bradley, S. M. et, al** (١٢) (٢٠٠٢م) على ضرورة تطبيق جداول المتابعة اليومية والأسبوعية التي قام بوضعها الباحث عند تعليم طرق السباحة المختلفة.

وإتفق كل من عصام حلمي وآخرون (١٩٩٨م)، أسامة كامل راتب، علي محمد ذكي (١٩٩٤م) علي أنه يفضل تعليم المهارات الحركية للسباحة عندما يبلغ الطفل النضج المناسب كي تكون عملية التعليم أسهل وأكثر كفاءة كما تزداد سرعتها عندما يكون الموقف التعليمي مصدر للإرتياح والرضا. (٦ : ٢٠٤)، (٧ : ٢٧١، ٢٧٠)

الاستنتاجات والتوصيات :
الاستنتاجات :

- ١- تحسن أداء ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة، نتيجة تأثر البرنامج التعليمي المقترح الذي توصل إليه الباحث من خلال تحليل العديد من البرامج المحلية المصرية والعربية والعالمية وهذا يدل على مدي ملائمة البرنامج لعينة البحث ونجاح تنفيذ البرنامج.
- ٢- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن زمن أداء سباحة (٢٥م) صدر.
- ٣- وضع برنامج تعليمي لسباحة الصدر من خلال تحليل البرامج المحلية المصرية والعالمية ومناسبته للتطبيق في البيئة المصرية.
- ٤- البرنامج التعليمي المقترح يلائم عينة البحث في تعليم سباحة الصدر وحقق الفاعلية في عملية التعلم .
- ٥- البرنامج ذا تأثير واضح بمقارنته بالبرنامج التقليدي بمدارس السباحة بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر في تعلم سباحة الصدر.

التوصيات :

- ١- إجراء دراسات مشابهه أخرى على تطبيق البرنامج التعليمي على أعمار سنية مختلفة لمقارنة نتائجهم بالنتائج التي توصل إليها الباحث.
- ٢- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بوضع البرامج التي تحسن من مستوى المهارات الحركية الأساسية للسباحة لدى البراعم والناشئين على مستوي المراحل السنية المختلفة فى ضوء البرامج العالمية بإستخلاص النواحي الأيجابية ونقاط القوة وتلافى النواحي السلبية ونقاط الضعف.
- ٣- ضرورة الاهتمام بنشر رياضة السباحة وحمات السباحة فى مراكز الشباب بالقرى حيث تعتبر من أهم الأنشطة الترويحية بالإضافة إلى اكتساب ممارستها للصحة العامة برفع الكفاءة البدنية والوظيفية وتجنب الأمراض.
- ٤- يوصي الباحث الأندية ومراكز الشباب التي بها حمامات سباحة بإستخدام بعض البرامج الترويحية عند البدء في تعليم السباحة لما لها من تأثير إيجابي علي عملية التعلم.

- ٥- التدقيق في إختيار معلمي السباحة المؤهلين والمدربين علي أسلوب تعليم السباحة وفقا للبرامج العلمية المتطورة.
- ٦- التعدد فى استخدام الوسائل التعليمية للسباحة والتي تساهم بفاعلية فى سرعة التعلم وتحسين مستوى الأداء.
- ٧- ضرورة إستخدام الماء غير العميق بإرتفاع ٦٠سم عند بداية تعليم السباحة للأطفال من سن السادسة حتى سن الحادية عشر.
- ٨- مراعاة عوامل الأمن والسلامة والتعامل بحذر مع بداية نزول الطفل للماء حتي لا يحدث للطفل خبرة فشل في التعامل مع الماء.

المراجع :

المراجع العربي :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٦م) : $٤٨ = ١٢ \times ٤$ لتعلم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) : تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٤- حمدي فايد عبد العزيز (٢٠٠٣م) : تقويم مراحل الأداء التعليمية بفصول تعليم السباحة بمركز خدمة البيئة وتنمية المجتمع في كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥- شيماء حسن طة، فاطمة فوزي السيد (٢٠٠١م) : فعالية برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إحجام الأطفال عن التعلم من (٦-٩) سنوات، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٦- عصام حلمي وآخرون (١٩٩٨م) : اتجاهات حديثة فى تعليم السباحة -الزحف على الظهر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- علي زكي وآخرون (٢٠٠١م) : السباحة (تكنيك - تدريب - تعلم - إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- محمد علي القط (١٩٩٩م) : أسس تعليم السباحة ،المركز المصري للنشر، الزقازيق.

٩- محمد علي القط (٢٠٠٠م) : المبادئ العلمية للسباحة، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.

١٠- محمد محمد عبد السلام (٢٠٠٢م) : تأثير الألعاب المائية علي تعلم المهارات الحركية في السباحة للأطفال، بحث ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١١- وجدي محمد عبد الوهاب (١٩٩٨م) : أثر برنامج تعليمي مقترح علي سرعة تعلم سباحة الزحف علي البطن للأطفال المشتركين بفصول تعليم السباحة بمركز خدمة البيئة وتنمية المجتمع، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

المراجع الاجنبيه :

- ١٢- **Bradley , S. M. et, al (٢٠٠٢) : Learning Front-Crawl Swimming by Daily or Weekly Lesson Schedules, Pediatric Exercise Science, Champaign, III, U.S.A.**
- ١٣- **Parker,H, Blanks by,B (١٩٩٩) : starting Age and Aquatic Skill Learning in Young Children Sport Discus Florida U.S.A.**