

"تأثير برنامج مقترح لتعليم سباحة الزحف على البطن للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات"

* أ.د. / محمود عبد الحليم عبد الكريم ١

** أ.م.د. / عزة كمال بدر عبد العال

*** معترز جاب صادق حسين

المقدمة ومشكلة البحث:

تتميز رياضة السباحة عن غيرها من الرياضات بخصوصية وصعوبة التعلم متمثلة في استخدام الوسط المائي واحتياجها 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.

حيث تهدف برامج تعليم السباحة إلى اكتساب الأفراد لطرق وأساليب السباحة المختلفة بطريقة صحيحة وهي الخطوة الأولى في عملية الانتقال لمرحلة التدريب وصولاً للمستويات العليا. (٢٢: ٤٤)

وتولي الدول المتقدمة في المجال الرياضي عامة وفي السباحة خاصة أهمية خاصة للمراحل الأولى لتعلم السباحة وذلك نظراً لأهمية هذه المراحل في تطبيق وتثبيت مهارات وطرق السباحة المختلفة في الجهاز العصبي للأطفال حتى الوصول للمرحلة الآلية في الأداء بتكنيك صحيح. (٣٩: ٢٦)

وقد حث الإسلام على تعلم السباحة إذ ورد عن الخليفة عمر بن الخطاب قوله "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، مما سبق يرى الباحث أهمية السباحة منذ القدم وازدياد الأهمية في يومنا هذا وضرورة تعلمها وتعليمها بالطرق الصحيحة، فلم يكن في السابق قواعد ثابتة في أداء حركات السباحة، وكان الناس يتعلمون السباحة بالممارسة والتعليم. (٢٦: ٢٤٧)

و مع تطور طرق ومناهج التدريس خاصة في كليات التربية الرياضية أخذ الإنسان يقوم بالسباحة بطريقة يقل فيها الجهد المبذول مقارنة بالمسافة المقطوعة والسرعة المستغرقة حتى تطورت رياضة السباحة فظهرت العديد من الطرق والأساليب لتعليم مهارات السباحة، حيث أصبحت تدرس في جميع أقسام كليات التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية، إلى جانب انتشار العديد من مدارس السباحة. (٤٠: ١٥)

كما أن مدارس السباحة هي الوسيلة العملية لمحو أمية السباحة من جانب وإعداد الكثير من السباحين صغار السن من جانب آخر لكي ننتخب منهم من تتوفر صلاحيته مع متطلبات السباحة التنافسية ونبدأ في إعدادهم للوصول بهم إلى المستويات العالية. (٢٠: ١٢)

ويرى الباحث أن مدارس تعليم السباحة للأطفال بالأندية والمؤسسات الرياضية المختلفة بجانب الفنادق والشواطئ وتهدف إلي مساعده الأطفال علي محو أمية السباحة بصفة عامة وتنمية سمات الجرأة والشجاعة والتعود علي الماء بصفه خاصة.

وتعليم السباحة للناشئين من سن (٦-٩) سنوات تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن تتوفر وهي حوض الماء، الثقة في النفس عند السباح الناشئ معلم ومدرّب السباحة والأغذية الجيدة ويعد معلم ومدرّب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدى مدرّب السباحة لهذه الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه وصفات المدرّب الناجح والدراية الكافية بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وخصوصية هذه الرياضة وخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية فالإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين يتطلب على أن يكون هذا المدرّب كفؤاً ناجحاً في عمله. (١١: ٦٤)

وتظهر مشكلة البحث في أن تعليم السباحة يعد السباحة من أصعب المشكلات التي يلاقيها المعلم، كون أن المتعلم يتعلم في بيئة مغايرة للمحيط الطبيعي الذي ينتمي إليه خاصة بالنسبة للأطفال، ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للسباحة والزيارات الميدانية لاحظ أن معلمي السباحة الموجودين بالأكاديميات لا يقومون بتعليم السباحة للفئة العمرية من (٦-٩) سنوات بطريقة تتناسب مع خصائص تلك المرحلة العمرية، كما أن التمرينات والتدريبات المستخدمة تكون نابعة من خلال خبرات المعلم فقط دون وجود برنامج واضح أو دليل ارشادي مرجعي يراعي التمرينات والتدريبات الخاصة بالمرحلة السنوية للأطفال من سن (٦-٩) سنوات أو خصائص المهارة التي يقوم بتعليمها في السباحة.

حيث يؤكد "علي الديري"، "صادق الحايك" (٢٠١١م) ضرورة الاهتمام بأساليب تعليم مهارات التربية الرياضية من خلال برامج واضحة خاصة بتلك الأنشطة ويفضل أيضاً وجود دليل ارشادي لتعليم تلك الأنشطة، حيث يحتوي الدليل الارشادي على مجموعة من التعليمات والتوجيهات والمهام الخاصة المرتبطة بالنشاط المتعلم بجانب الاهتمام بالاتجاهات

* أستاذ المناهج وطرق التدريس المتفرغ بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية السابقة جامعة أسيوط.

** أستاذ السباحة المساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

*** معلم تربية رياضية بإدارة أبنوب التعليمية .

الحديثة التي تركز على ربط الجانب النظري بالعمل، والتعرف على أنجح الطرق والأساليب لاكتساب المهارات الحركية ومعرفة الشروط التي إذا توافرت تؤدي إلى تعلم أفضل وأسرع. (٣٢: ٨٥)

ويشير "محمد الحيلة" (٢٠١٢م) أن الدليل الإرشادي بمثابة المرشد والموجه لضمان صحة الممارسة للنشاط وتركيز الجهود والقضاء على العشوائية وتصويب المسار وهو دليل يسترشد به المعلم في عملية تنفيذ الوحدة الدراسية وهو يحتوي على وصف إجرائي لما يجب أن يتبع عند تنفيذ الوحدة في إطار الأهداف المرجوة من تدريسه. (٣٨: ٤٠)

مما سبق يتضح للباحث أنه في ظل التقدم السائد في عصرنا الحالي واستخدام الأساليب الحديثة في عملية التعليم والتعلم في مجال التربية الرياضية بصفة عامة ومجال السباحة بصفة خاصة، ولأهمية البرامج التعليمية في عملية التعليم والتعلم من خلال استخدام أنماط مختلفة، يرى الباحث أن البرنامج التعليمي المقترح من الممكن أن يلعب دورا هاما في المجال التعليمي وخاصة للأطفال من سن (٦-٩) سنوات فمن خلال خبرة الباحث وعمله كمعلم سباحة لاحظ عدم وصول المتعلمين إلى المستوى المطلوب من الاتقان في مستوى الأداء المهاري لسباحات الزحف على البطن والظهر بالرغم من الجهد المبذول مع المتعلمين في التدرج التعليمي بالمهارة.

ومن خلال دراسة الماجستير الخاصة بالباحث (٢٠١٨م) (٤٩) والتي تتناول معوقات جدارات العملية التعليمية بمدارس السباحة في مصر والتي تشير نتائجها إلى أن هناك معوقات تتعلق بالبرنامج التعليمي بمدارس السباحة من أهمها عدم وجود برنامج واضح ومحدد لمهارات السباحة- وضع البرنامج التعليمي من قبل غير المتخصصين- عدم وجود خطة محددة بها تسلسل علمي للمهارات المدرسة بمدارس السباحة- عدم وجود أساليب واضحة ومحددة لتقويم نتائج التعليم الفعري- عدم التنوع في أساليب التعليم.

ولكي يتسنى لنا أن نتقدم بهذه الرياضة وتحقيق أهدافها يجب على معلم السباحة أن يكون على دراية كافية بالطرق والأساليب التعليمية الحديثة والتي تساعد المتعلم على تعلم المهارات وأدائها بشكل صحيح وفعال.

إن مدارس السباحة هي الأساس في تأسيس وإنشاء الأبطال من الأطفال وأنها تمثل القاعدة للمستوي العالي ومن الضروري العمل في هذه المدارس على أساس علمي وإعداد العاملين بمدارس السباحة وتقلهم وتطوير هذه المدارس يعود بالنفع على المجتمع وعلى رياضة السباحة حتى تكون هناك فرص لانتقاء المواهب وإعدادهم للوصول بهم إلى المستويات العالية وصعيد مصر يفترق لي وجود سباحين مستوياتهم الرقمية تقارب سباحي القاهرة والوجه البحري، ولما كانت مدارس السباحة هي الأساس في تدعيم فرق السباحة بأندية الصعيد لذا كان من الضروري الوقوف على المشكلات والمعوقات التي تواجه هذه المدارس واقتراح الحلول المناسبة لها لكي يتم تطوير هذه المدارس والارتقاء بمستواها ، كما تعد عملية تعليم السباحة للأطفال احد المجالات الهامة التي ينبغي أن نتطرق إليها بالدراسة كأحد أهم الأنشطة الرياضية، حيث يعتبر تطوير هذه المدارس من جميع النواحي تطويرا لرياضة السباحة بصفة عامة.

مما سبق يرى الباحث ضرورة تصميم برنامج مقترح لتعليم سباحة الزحف على البطن- للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات.

أهمية البحث والحاجة إليه :

- ١- سوف يساعد البرنامج المقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات بطريقة جذابة وشيقة من خلال استخدام تمارين جديدة وأساليب تعليمية مختلفة.
- ٢- سوف يساعد البرنامج المقترح على التعلم الصحيح للمهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن مما يؤدي إلى تحسين مستوى متعلمي السباحة.
- ٣- سوف يساعد هذا البحث معلمي السباحة بمدارس السباحة على تطوير أساليبهم في تعليم سباحات الزحف.
- ٤- سوف يقدم البرنامج المقترح أساليب التقويم المناسبة والتي من خلالها سوف يتم تحديد مستوى التقدم والنمو في الأداء للمهارات الأساسية في السباحة للمرحلة العمرية من سن (٦-٩) سنوات.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح لتعليم سباحة الزحف على البطن للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن.
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا في القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن.

المصطلحات الواردة في البحث :

البرنامج التعليمي :

هو تنظيم في مادة الدراسة يضع الطلاب في موقف تعليمي متكامل يثير اهتمامهم ويتطلب نشاطا متنوعا يؤدي الى مرورهم بخبرات معينة وتعلمهم تعلمنا خاصا ويترتب على ذلك كله أنواع من الأهداف الأساسية المرغوب فيها. (٢٤ : ٥٩)

سباحة الزحف على البطن :

هي أحد أنواع السباحات الأربعة وتشمل الزحف الأمامي على البطن وتعتبر أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداما. (٢٠ : ٦٤)

المرحلة العمرية (٦-٩) سنوات :

هي فترة من النمو الهادئ تتوسط النمو السريع المميز لمرحلة بداية الدراسة الابتدائية وبداية مرحلة المراهقة، وهذه المرحلة تبدأ من سن ٦-٩ سنوات حيث نجدها تقابل الصفوف الدنيا للمرحلة الابتدائية. (٣٣ : ٢٦)

أولا : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

ثانيا : مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في المبتدئين في السباحة وعددهم (٥٠) مبتدئ وتتراوح أعمارهم من (٦-٩ سنوات) بمحافظة أسبوط بحمام السباحة بنادي القوات المسلحة.

عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين الذين تتراوح أعمارهم من (٦-٩ سنوات)، وقد بلغ عددهم (٣٠) مبتدئ وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

توصيف لمجتمع وعينة والبحث

م	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية	المجموع الكلي للمجتمع الأصلي
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
١	العدد	النسبة	العدد	النسبة
	١٥	%٣٠	٢٠	%٤٠
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
	١٥	%٣٠	٥٠	%١٠٠

يتضح من الجدول رقم (١) أن العينة الأساسية (٥٠) مبتدئ وكانت العينة الاستطلاعية (٢٠) مبتدئ وكانت المجموعة الضابطة (١٥) مبتدئ والمجموعة التجريبية (١٥) مبتدئ.

ضبط متغيرات عينة البحث :

أ- اعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بضبط متغيرات عينة البحث في المتغيرات الأنتروبومترية (السن - الطول - الوزن) وإيجاد الاعتدالية لأفراد العينة قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٧.٤٣	١.٠٧	٠.١٠	١.٢٠-	غير دال
٢	الطول	سم	١٢٥.١٠	٣.٩٧	٠.٧٨	٠.٠٨	غير دال
٣	الوزن	كجم	٢٤.٩٣	٢.٥٢	٠.٢٢-	٠.٨٥-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٨٦ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٢٢ : ٠.٧٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٢٠ : ٠.٠٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

ب- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات الأنتروبومترية وهي (السن، الطول، الوزن)، التي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينتين الضابطة والتجريبية
في متغيرات (السن، الطول، الوزن) قيد البحث (ن=٨٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Levene test	مستوى الدلالة
١	السن	سنة	ضابطة	٧.٤٧	١.٠٦	٠.١١	٠.٧٤
			تجريبية	٧.٤٠	١.١٢		
٢	الطول	سم	ضابطة	١٢٤.٢٧	٣.٨٣	٠.٠٢	١.٠٠
			تجريبية	١٢٥.٩٣	٤.٠٦		
٤	الوزن	كجم	ضابطة	٢٣.٧٣	٢.١٩	٠.٠٣	٠.٩٨
			تجريبية	٢٦.١٣	٢.٢٩		

يتضح من جدول (٣) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (*LEVEN Test*) ما بين (٠.٠٢ : ٠.١١) بمستوى الدلالة تراوح ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٨) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات

أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٢- لوحة ضربات رجلين.
- ٣- حمام سباحة.
- ٤- ساعة إيقاف.
- ٥- حواجز بلاستيكية للحارات.
- ٦- شريط قياس بالسنتيمتر.
- ٧- صفارة.
- ٨- استمارة تسجيل بيانات.

ب- معاونة تدوين البيانات وتسجيل النتائج :

استعان الباحث ببعض الزملاء من مدربي السباحة بالنادي وشرح لهم جوانب البحث والهدف من البحث وكيفية التسجيل وفقاً لما يلي:

- توضيح الغرض من استخدام البرنامج التعليمي في تعلم مهارات السباحة.
- توضيح مواصفات وشكل المهارات لكل مهارة مع أداء نموذج لكل مهارة.
- شرح كيفية استخدام استمارات التسجيل وتدوين البيانات بها.
- شرح كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة أثناء أداء المهارات.

ج- أدوات قياس المتغيرات الوصفية : واشتملت على

- ١- الطول: باستخدام شريط قياس بالسنتيمتر (لأقرب سنتيمتر)
- ٢- الوزن: باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم).
- ٣- العمر الزمني: عن طريق تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).

د- استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها وهي كما يلي :

١- المسح المرجعي :

- قام الباحث بالاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرتبطة بالبحث في مجال السباحة مرجع (٦٥) و (٤٢) و (١٩) و (٢٨).
- وحدد الباحث المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن مرفق (٣)، وكذلك الهدف العام من البرنامج والأهداف الفرعية، مرفق (٤) وكذلك تحديد التدريبات المهارية مرفق (٥) محتوى البرنامج مرفق (٦) وتحديد أساليب التدريس مرفق (٧) وأساليب التقييم مرفق (٨)، ثم عرضها لاستطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) خبراء في محاور البرنامج التعليمي للمبتدئين في رياضة السباحة.
- استمارات الاستبيان بالبحث :
-

- ١- استمارات استطلاع رأي الخبراء. مرفق (١)
- ٢- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم - السن - الطول - الوزن) مرفق (٢).
- ٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن مرفق (٣).
- ٤- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الهدف العام والأهداف الفرعية من البرنامج مرفق (٤).
- ٥- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد التدريبات المهارية للبرنامج التعليمي. مرفق (٥)
- ٦- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٦).
- ٧- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أساليب التدريس المستخدمة في البرنامج التعليمي. مرفق (٧)
- ٨- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج التعليمي. مرفق (٨)

وقد قام الباحث بعمل هذه الاستمارات بصورة الكتروني وإرسالها الى السادة الخبراء.

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن أعداد وفيقه مصطفى (٢٠٠٠) (٦٠)

مرفق (١٦) (٤١٦)

وهي عبارة عن بطاقة ملاحظة مقننة لتقويم مراحل الأداء الفني للعناصر الأساسية لسباحة الزحف على البطن. وتحتوي البطاقة على النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها عند أداء المتعلم للعناصر الأساسية لطرق لسباحة الزحف على البطن وقد تحدد أمام كل عنصر من العناصر الأساسية للنقاط الفنية للأداء الجيد .

سابعا : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

أ- صدق الاختبارات المهارية (قيد البحث):

أستعان الباحث بصدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لدرجات الطلاب والبالغ عددهم (١٠) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث وعدد (١٠) كعينة مميزة خارج مجتمع البحث، وذلك ٢٠-٦-٢٠٢١م إلي ٣٠-٦-٢٠٢١م، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في مهارات الزحف على البطن للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ضربات الرجلين	درجة	٢.٥٦	٠.٣٢	٠.٧٥	٠.٢٢	١٢.٢٦	دال
ضربات الزراعين	درجة	٤.٣٠	٠.٣٣	١.٣٠	٠.٤٠	١١.٨٩	دال
التنفس	درجة	٣.٧٣	٠.٣١	١.٦٠	٠.٣١	١٥.٥٤	دال
التوافق الكلي	درجة	٢.٧٣	٠.٢٦	٠.٨٦	٠.٤٨	١٠.٨٣	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مهارات الزحف على البطن لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠.٨٣:١٥.٦٦)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنه صالح لما وضع من أجله.

ب- ثبات الاختبارات المهارية (قيد البحث):

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في مهارات الزحف على البطن قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ضربات الرجلين	درجة	٠.٨٠	٠.٢٤	٠.٧٦	٠.٢٣	٠.٨٠	دال
ضربات الزراعين	درجة	١.٥٣	٠.٤٥	١.٥٧	٠.٤٢	٠.٩١	دال

التنفس	درجة	١.٦٠	٠.٣١	١.٥٦	٠.٣٥	٠.٧٩	دال
التوافق الكلي	درجة	٠.٨٦	٠.٤٨	٠.٧٦	٠.٣٩	٠.٩١	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مهارات الزحف على البطن قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٩ : ٠.٩١) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ثامناً: البرنامج التعليمي المقترح: مرفق (٩)

١- أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح:

- لقد تبني الباحث مجموعة من الأسس العلمية الخاصة بالبرنامج التعليمي المقترح والتي تتمثل في:
- أن يحقق محتوى البرنامج الهدف العام منه وهو تعليم مهارة سباحة الزحف على البطن.
 - أن يتصف البرنامج بالشمول والتنوع والاستمرارية.
 - أن يراعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الطلاب.
 - أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية.
 - أن يكون محتوى البرنامج قابل للتغيير والتعديل طبقاً لظروف التطبيق.
 - توفير عنصر التشويق والاثارة في الأنشطة المختارة في البرنامج.
 - اختيار المحتوى بما يتناسب مع رغبات واستعدادات الطلاب في البرنامج.
 - اختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج.
 - أن يكون البرنامج مصمماً طبقاً للأماكن المتاحة لمتطلبات البرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على البطن.
 - مراعاة المستوى الثقافي والتعليمي وسنوات خبره لدى الملتحقين بمجال تدريس السباحة.
 - إثارة دوافع الطلاب نحو تعلم سباحة الزحف على البطن.
- ٢- خطوات بناء البرنامج التعليمي لسباحة الزحف على البطن :
- أ- تحديد المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن :

جدول (٦)

نتائج استطلاع رأي الخبراء حول المهارات الأساسية لسباحات الزحف على البطن (ن = ١٠)

م	المهارة	مجموع آراء السادة الخبراء	النسبة المئوية
١	التعود والثقة بالماء	١٠	١٠٠%
٢	الطفو على البطن	١٠	١٠٠%
٣	الوقوف في الماء	٩	٩٠%
٤	ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن	١٠	١٠٠%
٥	حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن	١٠	١٠٠%
٦	التنفس في سباحة الزحف على البطن	١٠	١٠٠%
٧	التوافق الكلي في سباحة الزحف على البطن	١٠	١٠٠%

ويتضح من جدول (٦) والذي يحتوي على نسب آراء الخبراء حول المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن أن السادة الخبراء اتفقوا على جميع المهارات بدون حذف أي منهم.

ب- تحديد الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي المقترح:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح إلى محاولة تحسين مستوى أداء سباحتي الزحف على البطن للمرحلة العمرية (٦-٩) سنوات من خلال إكساب المتعلمين المعلومات والمعارف والقوانين المرتبطة بمهارات سباحة الزحف على البطن وتنمية مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن من خلال تطبيق التدريبات البدنية والمهارية التي يحتوي عليها البرنامج التعليمي المقترح (قيد البحث).

ولتحديد الأهداف الفرعية (المعرفية- النفس حركية- الوجدانية) للبرنامج التعليمي المقترح قام الباحث بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال (المناهج وطرق التدريس، والسباحة)

ومنها، "أبوالنجا أحمد عز الدين" (٢٠٠٣م) (٢)، "السيد السيد محمد نور الدين" (٢٠٠٩م) (٧)، نكي محمد حسن (٢٠٠٠م) (١٦)، "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٢م) (٢٤)، "على أبو زمع" (٢٠٠٧م) (٣١)، "محروس محمد قنديل" (٢٠١٥م) (٣٦)، "محمد فتحى البحرأوي" (٢٠٠٧م) (٤٤). "محمد محمد الحمأحمى"، "أمين أنور الخولى" (١٩٩٠م) (٤٦)، "ناهده عيد زيد الدليمى" (٢٠١٢م) (٥٢).

وبعد الإطلاع على تلك المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة قام الباحث بإعداد إستمارة استبيان لتحديد الأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي لسباحة الزحف على البطن مرفق (٤) ثم تم عرضها على عدد (١٠) من الخبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس، والسباحة لإبداء آرائهم حول محاور الإستمارة. وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء حول ما هو مناسب وما هو غير مناسب من العبارات فى كل هدف وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر من موافقة الخبراء، وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٧)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية للأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي فى لسباحة الزحف على الظهر (ن=١٠)

م	الهدف	مجموع آراء السادة الخبراء	النسبة المئوية
أولاً: الهدف العام للبرنامج			
١	تصميم برنامج لتعليم سباحات الزحف للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات	١٠	١٠٠%
ثانياً: المجالات:			
١- المجال المعرفي:			
١	أن يعرف المتعلم خطوات الطفو على البطن فى سباحات الزحف على البطن.	٩	٩٠%
٢	أن يحدد المتعلم الفرق بين مهارات الزحف على البطن.	٣	٣٠%
٣	يطبق المتعلم ما تعلمه فى كيفية أداء الوقوف فى الماء	٨	٨٠%
٤	أن يعرف المتعلم كيفية الأداء الصحيح لضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن.	٧	٧٠%
٥	أن يعرف المتعلم أداء ضربات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن.	٩	٩٠%
٦	يربط المتعلم بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس فى سباحة الزحف على البطن.	٨	٨٠%
٧	يجمع المتعلم بين المهارات الفنية لسباحة الزحف على البطن لأداء سباحة كاملة لأطول مسافة	٩	٩٠%
٨	يقارن المتعلم ويقيم أدائه لسباحة الزحف على البطن هو وباقي المتعلمين	٧	٧٠%
٢- المجال الوجداني:			
١	يستمتع المتعلم بشغف وتركيز للشرح الفنى لمهارات سباحة الزحف على البطن.	٨	٨٠%
٢	أن يدرك المتعلم ظاهرياً على الفرق بين مهارات سباحة الزحف على البطن.	٩	٩٠%
٣	يمارس المتعلم بحماس فى التدريب على الخطوات التعليمية لسباحة الزحف على البطن.	٨	٨٠%
٤	يميز المتعلم الأخطاء الشائعة التى تظهر أثناء تعلم سباحة الزحف على البطن، ويبدى اهتماماً بتعديلها	٧	٧٠%
٥	يظهر المتعلم الولاء للمعلم من خلال اتباع تعليماته للتمرينات التعليمية الخاصة بتعلم سباحة الزحف على البطن	٦	٦٠%
٦	أن يكتسب المتعلم الثقة فى أداء ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن بطريقة صحيحة.	٨	٨٠%
٧	يتحقق المتعلم بدقة على المستوى التعليمي الذى وصل إليه من خلال توجيهات معلم السباحة والأقران	٥	٥٠%
٨	يواظب المتعلم على حضور الدروس التعليمية ويبدى اهتماماً بتوجيهات المعلم وشرحه.	٨	٨٠%
٣- المجال النفس حركي:			
١	أن يميز المتعلم الفروق بين المهارات الخاصة بسباحة الزحف على البطن	٩	٩٠%

م	الهدف	مجموع آراء السادة الخبراء	النسبة المئوية
٢	يستطيع المتعلم الربط بين مهارات سباحة الزحف على البطن لأداء سباحة كاملة	٩	٩٠%
٣	يتفاعل المتعلم مع اقرانه وتوجيهات المعلم أثناء اداء مهارات سباحة الزحف على البطن	٧	٧٠%
٤	ينظم المتعلم مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن	٨	٨٠%
٥	ينظم المتعلم ضربات الرجلين والذراعين والتنفس في سباحة الزحف على البطن	٨	٨٠%
٦	يصل المتعلم في سباحة الزحف على البطن - الظهر إلى درجة الآلية	٥	٥٠%

يتضح من نتائج جدول (٧) إلى أن آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بالهدف العام والاهداف الفرعية للبرنامج التعليمي المقترح، فقد ارتضى الباحث بالأهداف التي حصلت على نسبة مئوية أعلى من (٧٠%) من اتفاق الخبراء عليها، حيث بلغت النسبة المئوية للأهداف (المعرفية، والنفس حركية، والوجدانية) ما بين (٣٠%) و(١٠٠%) واستبعد الباحث الأهداف التي حصلت على اقل من ٧٠% من آراء الخبراء.

ت- تحديد التدريبات المهارية المناسبة لتعليم سباحة الزحف على البطن مرفق (٥)

قام الباحث بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة لتحديد التدريبات المهارية المناسبة لتعليم سباحة الزحف على الظهر، مثل "سامه كامل راتب" (١٩٩٨م) (٥)، "السيد السيد محمد انور" (٢٠٠٩م) (٧)، "طارق محمد ندى" (١٩٩٩م) (٢١)، "عصام محمد امين" (١٩٨٠م) (٢٩)، "محمد فتحي البحراوى" (٢٠٠٧م) (٤٤)، "محمد فتحي الكرداني واخرون" (٢٠١٤م) (٤٥)، ثم قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب التدريبات المهارية المناسبة لتعليم سباحة الزحف على الظهر مرفق (١٣).

تم عرض الاستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال السباحة لإبداء آرائهم وتحديد أنسب التدريبات المهارية وقد توصل الباحث إلى عدد (٤٨) تدريب، تشمل (٦ تدريبات) لمهارة الطفو، وعدد (٢٣ تدريب) لضربات الرجلين، وعدد (١٢ تدريب) لضربات الذراعين، وعدد (٥ تدريبات) للتنفس وعدد (٢ تدريب) للتوافق وذلك بعد الحذف والاضافة من قبل الخبراء وقد ارتضى الباحث بنسبة (٧٠%) فأكثر من موافقة الخبراء وجدول رقم (٨) التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)

آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بتدريبات الاداء المهارى للبرنامج التعليمي فى سباحه

الزحف على الظهر ن=١٠

م	المرحلة الفنية	شرح التمرين	رأى الخبير	
			الدرجة المقدره	النسبه المئويه
١	الطفو	يقوم المعلم بشرح واداء نموذج لطفو النجمة ويقوم المتعلمين بأداء المهارة ويقوم المعلم ايضا بتصحيح الازخاء	٧	٧٠%
٢		يقوم المعلم بشرح طفو الجسم بشكل السهم (سوبر مان) واداء نموذج ويقوم المتعلمين بأداء المهارة مع تصحيح الازخاء من جانب المعلم	٩	٩٠%
٣		يقوم المتعلمين بأداء مهارة الطفو على البطن بشكل السهم (سوبرمان) ويمسك المعلم بأيدي المتعلم وسحبه للامام لكي يساعده على الانزلاق داخل حوض السباحة.	٨	٨٠%
٤		يقوم المعلم بشرح واداء نموذج لمهارة الطفو على البطن بشكل السهم (سوبرمان) مع دفع حائط حوض السباحة للانزلاق على سطح الماء أثناء الطفو.	٩	٩٠%
٥		يقوم المتعلمين بأداء المهارة مع مساعدة المعلم. يقوم المتعلمين بتكرار التمرين حتى الاتقان والانزلاق لمسافة لا تقل عن ٥ متر مع الهدوء والاتزان والاسترخاء أثناء الاداء	٧	٧٠%
٦		دفع الحائط ثم عمل الطفو على البطن مع التركيز على إن يكون الرأس فى وضعه الطبيعي والذقن قريبا من الصدر والنظر متجهها لأسفل وللأمام.	٩	٩٠%
١	الذراعين والرجلين	أداء ضربات الرجلين من الاستلقاء على البطن وفرد الذراعين اماما خارج الحمام	٨	٨٠%
٢		نزول الماء ومسك لوح الطفو بالذراعين الممدودين اماما واداء ضربات الرجلين مع التركيز على فرد الرجلين وعدم اثثناء الركبتين وفرد امشاط القدمين والحركة تكون من مفصل الفخذ	١٠	١٠٠%
٣		تثبيت الذراعين لأعلي وأداء ضربات الرجلين لأطول مسافة.	١٠	١٠٠%
٤		ضربات رجلين مع الامساك بالبورد مع التركيز على التكنيك الصحيح.	٧	٧٠%
٥		نفس الاداء السابق ولكن مع ترك لوحه الطفو	٧	٧٠%

مرحلة الفنية	م	شرح التمرين	رأى الخبير		
			الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	
	٦	أداء ضربات الرجلين خارج الحمام من وضع الرقود والذراعين خلفا	٨	٨٠%	
	٧	نزول الماء وأداء ضربات الرجلين لمسافة ١٠ متر	٩	٩٠%	
	٨	نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة المسافة بالتدرج إلى أن يستطيع المتعلم أن يؤدي ضربات الرجلين بعرض الحمام كاملا.	٨	٨٠%	
	٩	إداء ضربات الرجلين مع وضع الذراع اليميني اماما ووضع الذراع اليسري جانبا والعكس	٧	٧٠%	
	١٠	نفس التمرين السابق مع وضع الذراعين جانبا مع عمل (Body Rool)	٨	٨٠%	
	١١	١٥م ضربات رجلين مع التركيز على التكنيك الصحيح واستخدام لوح الطفو بالذراعين الممدودين اماما	٧	٧٠%	
	١٢	١٥م ضربات رجلين مع وضع الذراعين اماما ممسكه بلوح الطفو مع التركيز على أن تكون الركبة مفروده وان محور الحركة هو مفصل الفخذ.	٧	٧٠%	
	١٣	نفس التمرين السابق مع ترك لوح الطفو.	٩	٩٠%	
	١٤	تثبيت الذراعين لأعلي وأداء ضربات الرجلين لأطول مسافة.	٧	٧٠%	
	١٥	١٥م ضربات رجلين (باستخدام اللوحة) مع التركيز على التوازن المتبادل في حركة الرجلين.	٨	٨٠%	
	١٦	١٥م ضربات رجلين مع التركيز على التكنيك الصحيح.	٨	٨٠%	
	١٧	٢٠م ضربات رجلين مع وضع الذراعين متلاصقين بالجسم مع التركيز على أن تظل الركبة والقدم تحت سطح الماء وعدم ثني الركبة وأن يكون محور الحركة من مفصل الفخذ.	٧	٧٠%	
	١٨	أداء الطفو مع تثبيت الذراعين بلوحة طفو مع التركيز إن تتم ضربات الرجلين والجسم على البطن وتظل دائما تحت الماء.	٩	٩٠%	
	١٩	تثبيت الذراعين لأعلي وأداء ضربات الرجلين لأطول مسافة.	٧	٧٠%	
	ضربات الرجلين	٢٠	١٥م ضربات رجلين (باستخدام اللوحة) ممدوده امام الجسم مع التركيز على التوازن المتبادل في حركة الرجلين.	٧	٧٠%
		٢١	٢٠م ضربات رجلين مع التركيز على التكنيك الصحيح.	٨	٨٠%
		٢٢	٢٠م ضربات رجلين مع وضع الذراعين متلاصقين بالجسم مع التركيز على أن تظل الركبة والقدم تحت سطح الماء وعدم ثني الركبة وأن يكون محور الحركة من مفصل الفخذ.	٨	٨٠%
		٢٣	أداء الطفو مع تثبيت الذراعين بلوحة طفو مع التركيز إن تتم ضربات الرجلين والجسم على البطن وتظل دائما تحت الماء.	٩	٩٠%
	ضربات الذراعين	١	من وضع الوقوف خارج الماء أداء حركات الذراعين بالتكنيك الصحيح.	١٠	١٠٠%
٢		من وضع الطفو على البطن وتثبيت الرجلين بلوحة طفو دخول الذراع الماء في نقطة أمام الكتف. ثم الرجوع والتبديل	٩	٩٠%	
٣		أداء ضربات الذراعين مع التركيز على أن تكون اليد مفرودة وتخرج بجانب الجسم.	٨	٨٠%	
٤		١٥م ضربات ذراعين مع التركيز على دخول الذراع امام الكتف.	٧	٧٠%	
٥		١٥م ضربات ذراعين مع التركيز على دخول الذراع امام الكتف وإداء الزحف للامام بالذراع.	٨	٨٠%	
٦		١٥م ضربات ذراعين مع التركيز على دخول الذراع امام الكتف وإداء الزحف للامام بالذراع وإداء المسك للماء عن طريق ضم اصابع اليد وثنيها لمسك الماء.	٧	٧٠%	
٧		١٥م ضربات ذراعين مع التركيز على دخول الذراع امام الكتف وإداء الزحف للامام بالذراع وإداء المسك للماء عن طريق ضم اصابع اليد وثنيها لمسك الماء وإداء عملية الشد والدفع للماء اسفل الصدر.	٩	٩٠%	
٨		١٥م ضربات ذراعين مع التركيز على دخول الذراع امام الكتف وإداء الزحف للامام بالذراع وإداء المسك للماء عن طريق ضم اصابع اليد وثنيها لمسك الماء وإداء عملية الشد والدفع للماء اسفل الصدر وخروج الذراع مفرودة ويجوار الجسم.	٧	٧٠%	
٩		نفس التمرين السابق لمسافة ٢٠م.	٩	٩٠%	
١٠		نفس التمرين السابق لمسافة ٢٠م بإداء ثلاث ضربات ذراع بالذراع اليميني ثم ثلاثة باليد اليسرى. نفس التمرين السابق لمسافة ٢٠م.	١٠	١٠٠%	
١١		نفس التمرين السابق مع التركيز على الاداء الصحيح لضربات الذراعين.	٩	٩٠%	
١٢		٢٥م إداء ضربات الذراعين بالتبادل مع التركيز على الاداء الصحيح للهمارة.	١٠	١٠٠%	
التنفس	١	الانزلاق على الماء وضربات الرجلين ويكون الجسم انسيابي وعلى استقامة واحدة وتكون الذراعين ممدودتان للامام والرأس على نفس المستوى الاقني للجسم والعينين مفتوحتين والنظر للامام وعدم وجود تصلب او تشنج في الجسم ويتم أخذ الشهيق من الجهة اليميني او اليسرى كما يجب المتعلم ولا يصح ان يؤخذ الشهيق من الامام ويتم التركيز على التوقيت الصحيح في عملية اخذ الشهيق والزفير لإنجاح عملية التنفس.	٨	٨٠%	
	٢	تشكيل دائرة داخل حوض السباحة مع تشابك الايدي والنزول تدريجيا مع ملامسة ذقن المتعلم لسطح الماء ويتم تنفيذ أخذ الشهيق وتفرغ الزفير بشكل قوي ومحاولة احداث ثقب في الماء بالنفخ.	٩	٩٠%	

رأى الخبير	المرحلة الفنية	شرح التمرين	م
٧٠%	٧	كل اثنين من المتعلمين مع بعض يمسكون بأيدي بعضهم ويقوم أحدهم بالنزول تحت سطح الماء وأداء عملية النفخ حتى يتصاعد البقبة على سطح الماء ثم يقوم المتعلم الآخر بنفس الاداء مع التنبيه على عدم غلق العينين في الماء او عند خروج الرأس من الماء وعدم حك العينين او مسح الماء من على الوجه.	٣
٨٠%	٨	(وقوف) ميل الجذع أماما واخذ الشهييق خارج الماء ثم تغطيس الوجه في الماء لاجراء الزفير من الفم أداء الشهييق والزفير مع رفع وخفض الرأس وكذلك مع لف الرأس في الاتجاهين وربطهما بالانتقال في الماء.	٤
١٠٠%	١٠	أداء الشهييق والزفير مع الطفو على البطن.	٥
١٠٠%	١٠	٢٥ م سباحة كاملة مع التركيز على الاداء الصحيح لضربات الرجلين والذراعين والتنفس بشكل صحيح والتوقيتات المناسبة بين المهارات أثناء السباحة.	١
١٠٠%	١٠	٢٥ م سباحة الزحف على البطن مع التركيز على الاداء الصحيح	٢

يتضح من نتائج جدول (٨) إلى أن آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بتدريبات الأداء المهارى للبرنامج التعليمي في سباحة الزحف على البطن تراوحت ما بين (٧٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بالتدريبات التي حصلت على نسبة مئوية أعلى من (٧٠%) من اتفاق الخبراء عليها وبذلك ولم يستبعد أى من هذه التدريبات.

ج- تحديد محتوى البرنامج التعليمي المقترح (قيد البحث)

جدول (٩)

محتوى البرنامج

النسبة المئوية	آراء السادة الخبراء	عناصر البرنامج	محتوى البرنامج
١٠%	١	٤ أسابيع	مدة البرنامج التعليمي لتعليم سياحات الزحف للمرحلة العمرية من (٦-٩) سنوات
٧٠%	٧	٦ أسابيع	
٢٠%	٢	٨ اسبوع	
٨٠%	٨	٣ دروس تعليمية	عدد الدروس التعليمية في الاسبوع
١٠%	١	٤ دروس تعليمية	
١٠%	١	٥ دروس تعليمية	
٩٠%	٩	٦٠ دقيقة	زمن الدرس في الوحدة التعليمية
٠%	٠	٧٥ دقيقة	
١٠%	١	٩٠ دقيقة	

زمن أجزاء الدرس:

النسبة المئوية	آراء السادة الخبراء	عناصر البرنامج	محتوى البرنامج
١٠%	١	٥ دقائق	الجزء التمهيدي
٨٠%	٨	١٠ دقائق	
١٠%	١	١٥ دقيقة	
٢٠%	٢	٣٠ دقيقة	الجزء الرئيسي
٠%	٠	٤٠ دقيقة	
٨٠%	٨	٤٥ دقيقة	
٩٠%	٩	٥ دقائق	الجزء الختامي
١٠%	١	١٠ دقائق	
٠%	٠	١٥ دقيقة	

عدد الدروس المناسبة لكل مهارة من مهارات سباحة الزحف على (البطن - الظهر):

عدد الدروس	المهارة	م
	سباحة الزحف على البطن	
٢	التعود والثقة بالماء	١

النسبة المئوية	آراء السادة الخبراء	عناصر البرنامج	محتوى البرنامج
٢		الطفو على البطن	٢
٤		الوقوف في الماء	٣
٣		ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن	٤
٣		حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن	٥
٢		التنفس في سباحة الزحف على البطن	٦
٢		التوافق الكلي في سباحة الزحف على البطن	٧
١٨		اجمالي عدد دروس سباحة الزحف على البطن	

- قام الباحث بتصميم البرنامج التعليمي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:
- **تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التعليمي:**
- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التعليمي ٦ اسابيع (شهر ونصف).
- **تحديد عدد الوحدات التعليمية خلال البرنامج التعليمي :**
- تم تحديد عدد الوحدات التعليمية بواقع (٣) وحدات تعليمية كل وحدة تعليمية تحتوي على (٦) دروس تعليمية ويتم تدريس عدد (٣) دروس تعليمية خلال الأسبوع التعليمي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الدروس التعليمية خلال البرنامج (١٨) درس تعليمي.
- **تحديد زمن الوحدة التعليمية:**
- زمن الوحدة التعليمية = ٦٠ دقيقة.
- مقسمة كالتالي (٠ دقيقة الجزء التمهيدي - ٤٥ دقيقة الجزء الرئيسي - ٥ دقائق الجزء الختامي)
- **تحديد الزمن الكلي للبرنامج العام = ٦٠ × ٦ × ٣ = ١٠٨٠ دقيقة.**
- قام أفراد العينة قيد البحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح وتم إختيار تمارين البرنامج الأساسية في ضوء الدراسات المشابهة واشتملت الوحدة التعليمية على ثلاثة أجزاء وهي:-
- ١ **جزء التهيئة:**
- تم تحديد زمن جزء التهيئة ب (١٠) دقائق مقسمة كالآتي اخذ الغياب والاعمال الادارية لمدة دقيقتان ثم يبدأ الطلاب بالجري لمدة ثلاث دقائق ثم يقوم الطلاب بعمل الاطلاات الخاصة بالمهارة التخصصية بالوحدة لمدته (٥) دقائق
- ٢ **الجزء الرئيسي:**
- تم تحديد زمن الوحدة التعليمية ب (٤٥) دقيقة وتم تقسيمها إلى مجموعة من التمارين داخل الوحدة.
- ٣ **الجزء الختامي:**
- تم تحديد زمن تمارين الختام ب (٥) دقائق بعد كل درس تعليمي وقد اشتمل على مجموعة من تمارين للإسترخاء والتي كان لها دورا هاما في التخلص من التعب الواقع على اللاعب من الناحية البدنية والنفسية وذلك عن طريق تمارين تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
- **أساليب تنفيذ البرنامج:**
- أعتمد الباحث على الأساليب التالية في تنفيذ البرنامج:
- التمارين الفردية لكل طالب على حدة.
 - التمارين الزوجية لكل طالبين مع بعضهما.
 - التمرين الجماعي.
- و **أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس البرنامج التعليمي مرفق (٧)**
- قام الباحث بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال (المناهج وطرق التدريس والسباحة) لتحديد أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس البرنامج التعليمي ومنها، " محروس محمد قنديل (٢٠١٥م) (٣٦)، محمد فتحي الكرداني وآخرون (٢٠١٤م) (٤٥)، محمد سامي السطوحى (٢٠١١م) (٤١)، السيد السيد محمد نور الدين (٢٠٠٩م) (٧)، على أبو زمع (٢٠٠٧م) (٣١)، محمد فتحي البحراري (٢٠٠٧م) (٤٤)،

موسى محمد حسنين علام (٢٠٠٧م) (٥١)، خالد محمد خلاف (٢٠٠٥م) (١٤)، أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٣م) (٢)، ذكى محمد حسن (٢٠٠٠م) (١٦).

وبعد الإطلاع على تلك المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة قام الباحث بإعداد إستمارة استبيان لتحديد أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس البرنامج التعليمي لسباحة الزحف على الظهر مرفق (١٧) ثم تم عرضها على عدد (١٥) من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، وأيضاً في مجال السباحة لإبداء آرائهم حول محاور الإستمارة.

وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء حول ما هو مناسب وما هو غير مناسب من العبارات في كل هدف وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر من موافقة الخبراء، وجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

الدرجة المقدرّة والنسبة المئوية لأساليب التدريس المقترحة في دروس

البرنامج التعليمي (ن=١٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدرّة	ويتضمن الدرس ثلاثة أجزاء
١٠٠%	١٠	أساليب التدريس المباشرة أسلوب الأمر
٥٠%	٥	أسلوب الممارسة
٩٠%	٩	أسلوب العرض و التوضيح
٣٠%	٣	أسلوب التعلم التبادلي
٢٠%	٢	أسلوب التمييز
٤٠%	٤	أسلوب التدريس الذاتى
٩٠%	٩	أساليب التدريس غير المباشرة أسلوب الاكتشاف
٣٠%	٣	أسلوب التفكير الابداعى
٧٠%	٧	أسلوب حل المشكلات

تشير نتائج جدول (١٠) إلى إتفاق آراء الخبراء حول أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس مرجع الوحدة حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٢٠%) و(١٠٠%)، وقد إرتضى الباحث بالعبارات التى حصلت على نسبة مئوية أعلى من (٧٠%) من إتفاق آراء الخبراء عليها. وبذلك تم تحديد أساليب التدريس المستخدمة لتنفيذ دروس مرجع الوحدة وهى (الأمر - العرض والتوضيح - الاكتشاف - حل المشكلات).

أساليب التقييم المستخدمة فى البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٨)

قام الباحث بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال (المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، والسباحة) ومنها، " محمد فتحى الكرداني وآخرون (٢٠١٤) (٤٥)، أحمد عوض عبد الهادي (٢٠١٣م) (٣)، محمد سامى السطوحى (٢٠١١م) (٤١)، وجدان محمد إبراهيم (٢٠١٠م) (٥٨)، السيد السيد محمد نور الدين (٢٠٠٩م) (٧)، على أبو زرع (٢٠٠٧م) (٣١)، موسى محمد حسنين علام (٢٠٠٧م) (٥١)، هبة إبراهيم الأشقر (٢٠٠٦) (٥٥)، إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م) (١).

وبعد الإطلاع على تلك المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة قام الباحث بإعداد إستمارة استبيان لتحديد أساليب التقييم لسباحة الزحف على البطن ثم تم عرضها على عدد (١٠) من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس، وأيضاً في مجال السباحة لإبداء آرائهم حول محاور الإستمارة .

جدول (١١)

الدرجة المقدرّة والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أساليب التقييم المناسبة للبرنامج التعليمي (ن=١٠)

م	أساليب التقييم	آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	أختبار وفيقة سالم لسباحة الزحف على البطن	٩	٩٠%
٢	إختبار الصليب الأحمر الأمريكى	٠	٠%
٣	إختبار الأتحاد المصرى للسباحة	١	١٠%

يتضح من جدول (١١) أن نسبة إتفاق آراء الخبراء على أسلوب التقويم المناسب لمحتوى البرنامج التعليمي وقد كانت لصالح اختبار وفيفة سالم بنسبة مئوية قدرها (٩٠%).

ثانياً : مجالات البحث :

أ- المجال الزمني :

أجريت جميع إجراءات البحث في الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٠م وحتى ٢٠٢١/٨/١٩م. حيث أجريت الدراسات الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٠م وحتى ٢٠٢١/٦/٣٠م. وأجريت الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢١/٧/٤م حتى ٢٠٢١/٨/١٩م.

ب- المجال المكاني :

أجريت جميع إجراءات البحث في حمام السباحة بنادي القوات المسلحة بأسيوط.

المجال البشري :

أجريت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٣٠) مبتدئ في السباحة من المرحلة العمرية (٦-٩) سنوات.

سادساً : الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية بهدف تجريب إجراءات تنفيذ البرنامج وإعداد المعاملات العلمية لمتغيرات البحث مهارية علي عينة البحث.

توصل الباحث بإجراء هذه الدراسة علي العينة الاستطلاعية إلي :

- ١- تحديد مكان تطبيق التجربة الأساسية للبحث.
 - ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث.
 - ٣- تقنين البرنامج التعليمي من خلال مكونات الوحدات التعليمية في السباحة.
 - ٤- التعرف علي مدي مناسبة الأدوات المستخدمة لهدف البرنامج وإمكانيات المبتدئ.
 - ٥- مدي تفهم المبتدئين لمحتوي البرنامج المقترح.
- وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة في تحقيق أهدافها واستطاع الباحث الخروج بعدد من النتائج وكان من هذه

النتائج:

- ١- صلاحية حمام السباحة وتوافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التجربة الأساسية.
- ٢- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث إلي جانب توافرها.
- ٣- تفهم المبتدئين لمحتوي البرنامج والقدرة علي الاستعداد للمشاركة في تجربة الدراسة.
- ٤- تفهم المساعدين لمحتوي البرنامج وأجزائه.

تاسعاً : تحديد متغيرات البحث :

اعتدالية العينة في المتغيرات مهارية :

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في مهارات الزحف

على البطن للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	ضربات الرجلين	درجة	١٨.٠٠	١.١٢	٠.١٦	٠.٩٨-	غير دال
٢	ضربات الزراعين	درجة	٢.١١	٠.٢١	٠.٠٤-	٠.٣٦-	غير دال
٣	التنفس	درجة	١٢.٠٥	١.٤٨	٠.٠٦-	٠.٣٧-	غير دال
٤	التوافق الكلي	درجة	٨.٩٩	١.٣٨	٠.٠١-	٠.٢٥-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=٠.٨٦ ضعف الخطأ المعياري التفطح=١.٦٦

يتضح من نتائج جدول (١٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٦: ٠.١٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٩٨- : ٠.٢٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في مهارات الزحف على البطن قيد البحث.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والتجانس للعينة في مهارات الزحف على البطن قيد البحث (ن=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Levene test	مستوى الدلالة
١	ضربات الرجلين	درجة	ضابطة	٠.٧٣	٠.٢٦	٠.٠١	٠.٩٤
			تجريبية	١.٣٣	٠.٢٨		
٢	ضربات الزراعين	درجة	ضابطة	١.٤٩	٠.٤٠	٠.١٧	٠.٦٨
			تجريبية	١.٦٠	٠.٤٧		
٣	التنفس	درجة	ضابطة	١.٥١	٠.٣٠	٠.٠٢	١.٠٠
			تجريبية	١.٥١	٠.٣٠		
٤	التوافق الكلي	درجة	ضابطة	٠.٨٦	٠.٤٣	٠.٣٤	٠.٥٦
			تجريبية	٠.٧٧	٠.٥٠		

يتضح من جدول (١٣) تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (*LEVEN Test*) ما بين (٠.٠١ : ٠.٣٤) بمستوى الدلالة تراوح ما بين (٠.٠٦ : ٠.٠٥) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تجانس المجموعتين في مهارات الزحف على البطن قيد البحث. يتضح من جدول (١٣) أن البرنامج التعليمي تم تنفيذه كاملاً في الفترة من ٢٠-٦-٢٠٢١م إلى الفترة ١٩-٨-٢٠٢١م حيث اشتمل في ذلك الدراسة الاستطلاعية التي كانت في الفترة من ٢٠-٦-٢٠٢١م إلى ٣٠-٦-٢٠٢١م والقياس القبلي للبرنامج يوم الخميس ١-٧-٢٠٢١م والقياس البعدي في يوم الأحد ٢٢-٨-٢٠٢١م، واشتمل البرنامج على ثلاثة وحدات تعليمية في خلال ٦ أسابيع يشتمل كل أسبوع على ثلاث دروس تعليمية بواقع إجمالي عدد الدروس التعليمية (١٨) درس تعليمي.

إجراء تطبيق البرنامج التعليمي :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث وذلك على عينة البحث الأساسية في يوم الخميس الموافق ١/٧/٢٠٢١م.

تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث الأساسية في الفترة من ٤/٧/٢٠٢١م إلى الفترة ١٩/٨/٢٠٢١م.

القياس البعدي: تم تنفيذ القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ جميع إجراءات البرنامج في يوم الأحد الموافق ٢٢/٨/٢٠٢١م

عاشرا : المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء والنقلطح.
- النسبة المئوية.
- اختبار ليفين تست.
- اختبار *T test*.
- اختبار مان - وتني.

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

في ضوء المنهج المستخدم وتحقيقاً لهدف البحث واختيار لما وضعة الباحث من فروض يقدم الباحث ما توصل إليه على النحو التالي:

أ - عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

الذي ينص علي (توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى اداء مهارات سباحة الزحف على البطن.

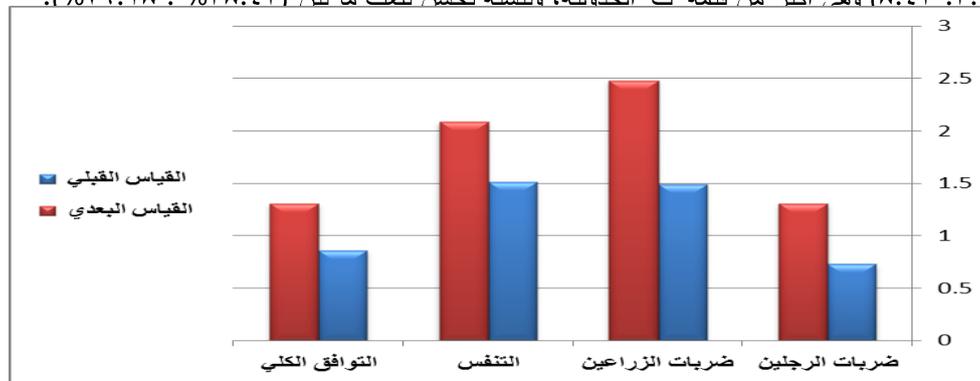
جدول (١٤)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في مهارات الزحف على البطن قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م	
١	ضربات الرجلين	درجة	٠.٧٣	٠.٢٦	١.٣١	٠.٤٦	٧٩.١٨
٢	ضربات الزراعين	درجة	١.٤٩	٠.٤٠	٢.٤٨	٠.٢٨	٦٧.١٣
٣	التنفس	درجة	١.٥١	٠.٣٠	٢.٠٩	٠.٢٣	٣٨.٤٣
٤	التوافق الكلي	درجة	٠.٨٦	٠.٤٣	١.٣١	٠.٢٠	٥١.٥١

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الزحف على البطن قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٦٧ : ٨.٤٣) وهي أكبر من قيمة "ت" الحدولية، وبنسبة تحسن بلغت ما بين (٣٨.٤٣% : ٧٩.١٨%).



شكل (١) يوضح الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الزحف على البطن قيد البحث

وبالإطلاع على جدول (١٤) والشكل (١) يتضح وجود الفروق الدالة إحصائية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهنية قيد البحث في مهارات سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٣.٦٧ : ٨.٤٣) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وبنسبة تحسن بلغت ما بين (٣٨.٤٣% : ٧٩.١٨%).

وهذا ما يرجعه الباحث إلى تقدم في مستوى أداء التلاميذ في طبيعة الأداء المهاري، فقد وضح الجدول (١٤) شكل (١) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة فقد كانت نسبة التحسن في مهارات سباحة الزحف على البطن بنسبة (٣٨.٤٣% : ٧٩.١٨%)، وهذا يرجع إلي أن المجموعة الضابطة كانت تستخدم التعليم التقليدي للمهارات واسلوب الأمر والتكرار، وهذا المجهود القائم علي المعلم والواقع علي افراد العينة الضابطة كان سبب وجود تحسن، وأن درجة أداء المتعلم للمهارة تتوقف على مقدرة المعلم على الشرح الجيد لأداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعلم، كل ذلك يؤدي إلى تحسن مستوى أداء تلاميذ المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوي" (١٩٨٩م) من أن التعلم الحركي هو عملية تعلم المهارات الحركية والحسية الناتج عن قيام الفرد المتعلم بجهد أدى إلى تغيير سلوكه الحركي إلى الأفضل. ومن هنا يرى الباحث التأثير الايجابي الذي ساهم فيه البرنامج التعليمي المقترح في تحسين تعلم المهارات الاساسية في سباحة الزحف على البطن.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من "السيد السيد محمد نور الدين" (٢٠٠٩م) (٧) و"خالد ثابت عوض" (٢٠١٠م) (١٣) و"علي أبو زعم" (٢٠٠٧م) (٣١) و"محروس محمد قنديل" (٢٠١٥م) (٣٦) و"محمد احمد محمود علي بدر" (٢٠٠٦م) (٣٧) على أن اسلوب (التقليدي) له تأثير إيجابي محدود على تحسين مستوى الأداء المهاري ونتائج التعلم.

وبذلك يرى الباحث تحقق الفرض الاول من الفروض الخاصة بالبحث

ب- عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارات سباحة الزحف على البطن.

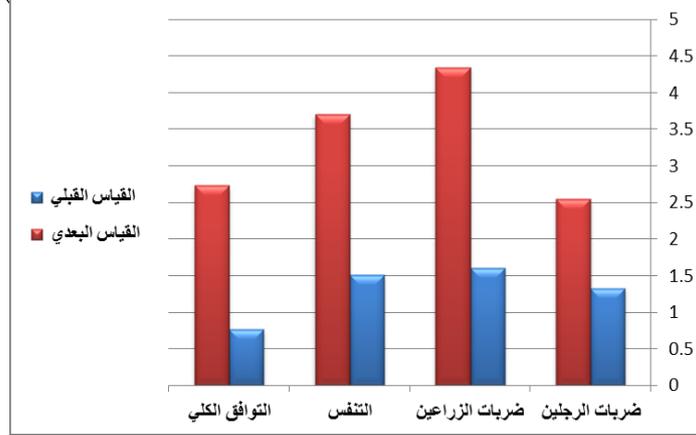
جدول (١٥)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في مهارات الزحف على البطن قيد البحث (ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م	
١	ضربات الرجلين	درجة	١.٣٣	٠.٢٨	٢.٥٥	٠.٣٠	٩١.٨٨
٢	ضربات الزراعين	درجة	١.٦٠	٠.٤٧	٤.٣٥	٠.٣٧	١٧٢.٧٧
٣	التنفس	درجة	١.٥١	٠.٣٠	٣.٧١	٠.٢٨	١٤٦.٠٠
٤	التوافق الكلي	درجة	٠.٧٧	٠.٥٠	٢.٧٣	٠.٢٦	٢٥٣.٠٢

قيمة ت عند مستوى $0.05 = 2.15$

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الزحف على البطن قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٠٥ : ٢٣.١٢) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، ونسبة تحسن بلغت ما بين (٩١.٨٨% : ٢٥٣.٠٢%)



شكل (٢) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مهارات الزحف على البطن قيد البحث

يتضح من نتائج جدول (١٥) وشكل (٢)، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الزحف على البطن قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٠٥ : ٢٣.١٢) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، ونسبة تحسن بلغت ما بين (٩١.٨٨% : ٢٥٣.٠٢%)

وهذا يوضح تفوق المجموعة التجريبية في نتائج التحسن على المجموعة الضابطة كما يشير إلي كفاءة البرنامج التجريبي.

ويرجع الباحث هذا التحسن في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري إلي تأثير البرنامج التعليمي المقترح الذي ارتكز علي إثارة إهتمام المبتدئين وتحفيزهم علي بذل الجهد في الأداء المهاري والتعلم وعدم الشعور بالملل والضيق بالإضافة إلي التأثير الشمولي الذي راعي الإمكانيات والفروق الفردية بين المبتدئين ، ويتسم البرنامج التعليمي المقترح بطريقته المشوقة والسهلة التي تصل إلي أذهان المبتدئين بصورة واضحة ودقيقة بدون بذل جهد عالي، وكذلك التدريبات المقننة الشاملة والمتواصلة والمتكاملة، الأمر الذي أدى إلي تحقيق الأهداف المحددة داخل البرنامج التعليمي وأثر تأثيراً إيجابياً ، حيث ساهم في تحسن مستوى أداء وتعلم مهارات سباحة الزحف على البطن للمرحلة العمرية من (٦-٩ سنوات) قيد البحث

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج كلا من دراسة "رشوان محمد جعفر"، "مها محمد صالح" (٢٠١٨م) (١٨) والتي كانت بعنوان "أثر استخدام منهج تعليمي مقترح باستراتيجية التعلم التوليدي على تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر الموجية" وكانت اهم النتائج لهذه الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية. وكذلك دراسة "محمد حامد محمود" (٢٠١٧م) (٣٩) بعنوان فعالية برنامج تعليمي مقنن على الأداء المهاري لبراعم السباحة في اختبارات النجوم وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح في مهارات اختبارات النجوم قيد البحث.

وكذلك دراسة "هاشم جاسم محمد" (٢٠١٥م) (٥٤) بعنوان تأثير برنامج تعليمي لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للأطفال من (٦-٩) سنوات بدولة الكويت وكانت اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة نجاح البرنامج التعليمي المقترح في خفض درجة التوتر وعلاج الاحجام عن السباحة لدى الأطفال عينة البحث.

وبالتالي يرى الباحث تحقق الفرض الثاني من الفروض قيد البحث.

ج- عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى اداء مهارات سباحة الزحف على البطن.

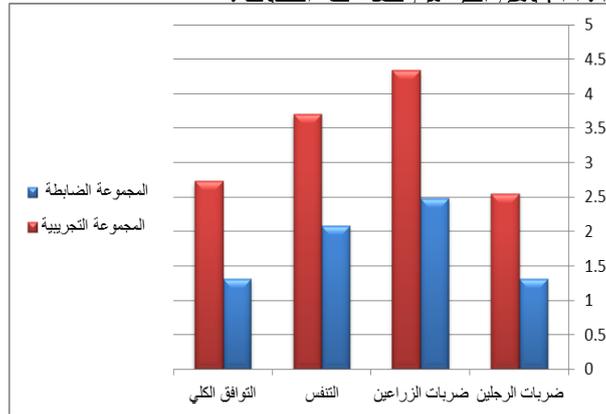
جدول (١٦)

الفروق بين متوسطي القياسين البعديين
للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات الزحف على البطن قيد البحث (ن=٣٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			ع	م	ع	م
١	ضربات الرجلين	درجة	١.٣١	٢.٥٥	٠.٣٠	٨.٧٦
٢	ضربات الزراعين	درجة	٢.٤٨	٤.٣٥	٠.٣٧	١٥.٧٩
٣	التنفس	درجة	٢.٠٩	٣.٧١	٠.٢٨	١٧.٢٠
٤	التوافق الكلي	درجة	١.٣١	٢.٧٣	٠.٢٦	١٦.٩٢

قيمة ت عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠٥$

يتضح من نتائج جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات الزحف على البطن قيد البحث لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٧٦ : ١٧.٢٠) وهي أكبر من قيمة "ت" الحدولة.



شكل (٣) الفروق بين متوسطي القياسين البعديين

للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات الزحف على البطن قيد البحث

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

يتضح من نتائج جدول (١٦) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات الزحف على البطن قيد البحث لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٧٦ : ١٧.٢٠) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ويرى الباحث أنه من خلال استخدام البرنامج التعليمي المقترح في تعليم بعض مهارات سباحة الزحف على البطن للمرحلة العمرية من (٦-٩ سنوات) ومن خلال شرح النموذج المثالي للمهارة واستخدام أساليب وطرق مختلفة للتعلم قد ساعد علي تعلم المهارة بشكل أسرع وتثبيت المهارة بشكل أفضل لدي المبتدئين في السباحة، بحيث راعي الباحث أن تتناسب بعض المهارات المختارة في السباحة مع الخصائص الجسمية والمهارية والقدرات العقلية لعينة البحث، كما يراعي البرنامج التنسيق بين الأنشطة التي تحقق أهداف تربوية مرغوب فيها وبدون تضيق للوقت ، وأن يتماشى البرنامج مع الفروق الفردية للمرحلة العمرية ويلبي احتياجاتهم ورغباتهم ، لكي يعمل علي زيادة الدافعية لممارسة أنشطة البرنامج المقترح والاستمرار في الممارسة الفعلية في تنفيذ البرنامج في صورة جماعية، ولم يغفل البرنامج المقترح أن يراعي ذاتية التلميذ لتحقيق نموه في ضوء حاجاته ورغباته.

حيث يشير "عصام محمد أمين حلمي" (١٩٨٠م) (٢٩) أن القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية- والسرعة- والتحمل- والمرونة- والرشاقة) تمثل القاعدة العريضة للوصول إلي الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة علي ما يتمتع به المبتدئ من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة. (٢٦:٢٣٧)

وممارسة الألعاب توفر الفرص للمبتدئين في استخدام مهاراتهم الحركية بطرق مختلفة لتحقيق الأهداف كما يتعلم المبتدئين أيضا كيف يكيفون مهاراتهم ويفقدون فعاليتها في مواقف مختلفة. (٥٠:١)

ويشير إلى ذلك دراسة "طارق محمد ندى" (٢٠٠٤م) (٢٢) والتي أشارت إلى أن استخدام اساليب التدريس يؤثر إيجابيا علي تعلم المهارات الأساسية للسباحة، ويؤثر أيضا إيجابيا علي التحصيل المعرفي لطلاب الفرقة الأولى وذلك في المنهج النظري لمادة السباحة .

مما سبق يري الباحث تحقق نتائج الفرض الثالث من الفروض الخاصة بالبحث .

ويري الباحث من خلال مناقشة وتفسير نتائج الفروض أن البرنامج التعليمي المقترح ذو فاعلية وتأثير واضح علي تعلم مهارات سباحة الزحف على البطن للمرحلة العمرية من (٦ - ٩ سنوات) بخلاف المنهج التقليدي .

أولا: الاستنتاجات:

في حدود وطبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح على مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن لعينه البحث التجريبية .
- ٢- يؤثر البرنامج التقليدي على مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن لعينة البحث الضابطة .
- ٣- البرنامج التعليمي المقترح أكثر تأثير على مستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن عن البرنامج التقليدي لدى عينة البحث .
- ٤- أهمية البرنامج التعليمي المقترح في تحقيق أهداف الدراسة وتحقيق النتائج في تعلم المبتدئين لمهارات سباحة الزحف على البطن للمرحلة العمرية من ٦ : ٩ سنوات.
- ٥- أهمية البرنامج المقترح في تحسين نتائج التعلم لمهارات سباحة الزحف على البطن للمرحلة العمرية من ٦ : ٩ سنوات.

ثانيا: التوصيات

- ١- أهمية استخدام البرنامج التعليمي المقترح من قبل الباحث لما له من أهمية في تطوير مستوى الأداء في المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن على عينة البحث .
- ٢- الإهتمام من قبل المعلمين بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح داخل المدارس السباحة .
- ٣- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية مختلفة وأيضاً لتعليم المهارات الأساسية للرياضات المختلفة .
- ٤- الاختيار الجيد للأساليب والوسائل التعليمية المستخدمة في العملية التعليمية حتى توتي ثمارها وتحقق الاهداف المرجوه .

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم احمد سلامة: المدخل التطبيقي في القياس والتقويم للتربية الرياضية منشأة المعارف الاسكندرية ٢٠٠٠م.
- ٢- أبو النجا احمد عز الدين: المناهج في التربية الرياضية (الاسوياء والخواص) مكتبة شجرة الدر المنصورة ٢٠٠٣ م
- ٣- أحمد عوض عبد الهادي: تأثير استراتيجيات التدريب العقلي باستخدام التغذية الراجعة الحيوية على بعض متغيرات الأداء لناشئ السباحة رسالة دكتوراة جامعة الاسكندرية ٢٠١٣ م
- ٤- أسامة كامل راتب: النمو الحركي (الطفولة - المراهقة) دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩١م
- ٥- —: تعليم السباحة ط٣ دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨ م
- ٦- إيمان زكي: السباحة تكتيك تعليم تدريب إنقاذ، دار الكتاب الحديث، ٢٠١٥م.
- ٧- السيد السيد محمد نور الدين: فاعلية استخدام اسلوب النظم لتعلم سباحة الزحف على (البطن والظهر) للمبتدئين رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية بوسعيد جامعة قناة السويس ٢٠٠٩م
- ٨- جين بورسيل، ربيكا ايكيرت: تصميم برامج وخدمات للمتعلمين، ترجمة سعاد جورج، سلمى هاشم، دار العبيكان، جدة، ٢٠١٣م.
- ٩- حاتم صابر خوشناو: تأثير المنهج التعليمي في تعلم سباحتي الحرة والظهر، ط١، عمان، دار غيداء للنشر والتوزيع، ٢٠١٢م.
- ١٠- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط٥، عالم الكتب، ٢٠٠١م.
- ١١- حسن السيد جعفر: السباحة الأولمبية الحديثة، ط٢، مطبعة اكي، بغداد، ٢٠١١م.
- ١٢- حسنين عبد الواحد عباس: فعالية دليل مقترح باستخدام نموذج مارزانو على التحصيل في مادة السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل بالعراق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٦م.
- ١٣- خالد ثابت عوض: تأثير استخدام التصور العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية للبراعم في كرة السلة (١٠ - ١٢) سنة المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية المجلد (٧) كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة جامعة حلوان ٢٠١٠ م
- ١٤- خالد محمد خلاف: تأثير برنامج تصور عقلي لمهارتي البدء والدوران على مستوى الانجاز الرقمي للسباحين في سباحة ١٠٠ م زحف على البطن رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ببوسعيد جامعة قناة السويس ٢٠٠٥م

- ١٥- خيرية ابراهيم السكري، محمد جابر بريقع، عاصم محمد العشموي: التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٦- ذكي محمد حسن: تقنيات حديثة في التعليم والتدريب ملتقى الفكر الاسكندرية ٢٠٠٠ م
- ١٧- رشا أحمد محمد علام: تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء مهارات الكات الاجبارية للاعبين الكاراتيه رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ٢٠٠٥ م
- ١٨- رشوان محمد جعفر، مها محمد الصالح: أثر استخدام منهج تعليمي مقترح باستراتيجية التعلم التوليدي على تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر التمجيد، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة، ديالى، العراق، ٢٠١٨م.
- ١٩- سمير عبد الله رزق: الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، عمان، الأردن، ٢٠١٢م
- ٢٠- صالح بشير سعد، ماهر أحمد عاصي، مصطفى حميد الكروي: الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب، دار زهران، الأردن، ٢٠١٣م
- ٢١- طارق محمد ندى: المنهاج في السباحة المركز العربي للنشر القاهرة ١٩٩٩ م
- ٢٢- السباحة آراء تعليمية وتطبيقية، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م
- ٢٣- عادل عز الدين الأشول: علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، ٢٠٠٨م.
- ٢٤- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ط٢ مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٢ م
- ٢٥- عبد الله محمود رابعه: المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٣م.
- ٢٦- عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد في الإسلام، ط٥، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٧م
- ٢٧- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات دار المعارف الاسكندرية ١٩٩٢ م
- ٢٨- عصام أمين حلمي، محمد صبري عمر: الإدارة الفنية لحمامات وبطولات ومدارس تعليم السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٩ م.
- ٢٩- عصام محمد أمين حلمي: تدريب السباحين بين النظرية والتطبيق دار المعارف الاسكندرية ١٩٨٠ م
- ٣٠- عفاف احمد عثمان: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية دار الوفاء للنشر الاسكندرية ٢٠٠٨م
- ٣١- على أبو زمع: أثر استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي في تعلم المهارات الاساسية لسباحة الظهر نظريات وتطبيقات العدد ٦٣ مارس جامعة الاسكندرية ٢٠٠٧م
- ٣٢- علي الديري، صادق الحايك: استراتيجيات تدريس التربية الرياضية المبنية على المهارات الحياتية في عصر الاقتصاد المعرفي، المكتبة الوطنية، الأردن، ٢٠١١م.
- ٣٣- قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ٢٠٠٠م.
- ٣٤- قاسم لزام صبر: موضوعات العلم الحركي مطبعة كلية التربية الرياضية بغداد ٢٠٠٥م
- ٣٥- ماهر أحمد عاصي ومصطفى حميد محمد: الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، دار الشؤون الثقافية، بغداد، ٢٠٠٩م.
- ٣٦- محروس محمد قنديل: تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي على بعض المدركات الحس حركية لسباحة الزحف على البطن المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠١٥ م
- ٣٧- محمد أحمد محمود علي بدر: أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئ هوكي الميدان رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ٢٠٠٦ م
- ٣٨- محمد الحيلة: تصميم التعليم، نظرية وممارسة، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٢م.
- ٣٩- محمد حامد محمود: فعالية برنامج تعليمي مقنن على الأداء المهاري لبراعم السباحة في اختبارات النجوم، بحث منشور، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٨، المجلد الأول، ٢٠١٧م.
- ٤٠- محمد حسين عبد المنعم: تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م
- ٤١- محمد سامي السطوح: تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الاداء الفني لمرحلة الدوران في سباحة الزحف على الظهر رسالة دكتوراة جامعة المنصورة ٢٠١١م.
- ٤٢- محمد علي القط: استراتيجية تدريب السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٤٣- السباحة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ٤٤- محمد فتحي البحراوي: تدريس السباحة بين النظرية والتطبيق كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٧ م
- ٤٥- محمد فتحي الكرداني وآخرون: السباحة (تعليم - تدريس - برامج) مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة الاسكندرية ٢٠١٤م.
- ٤٦- محمد محمد الحماحمي امين انور الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٠ م

- ٤٧- مصطفى ابو السعود عبد الله: تأثير برنامج تعليمي بأستخدام أسلوب النمذجة على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ مرحلة الاعداد المهني بمدارس التربية الفكرية، ٢٠٢٠م
- ٤٨- مصطفى حميد الكروي، صالح بشير سعد: الأسس العلمية والفنية للسباحة، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠١١م.
- ٤٩- معتز رجب صادق: معوقات جدارات العملية التعليمية لمدارس السباحة بصعيد مصر، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م.
- ٥٠- مكارم أبو هرجة، أيمن عبد الرحيم، عصام عزمي: العولمة والإبداع في التربية الرياضية المدرسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٥١- موسى محمد حسنين علام: تأثير برنامج تعليمي بأستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة اسيوط رسالة دكتوراة قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ٢٠٠٧ م
- ٥٢- ناهد عيد زيد الدليمي: أساليب التعلم الحركي دار الكتب العلمية بيروت لبنان ٢٠١٢ م
- ٥٣- نهاد الكري: الدليل الرياضي الشامل في تعلم رياضة السباحة، الطبعة العربية، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٥م.
- ٥٤- هاشم جاسم محمد: تأثير برنامج تعليمي لتعلم المهارات الأساسية في السباحة للأطفال بدولة الكويت من (٦-٩) سنوات، مجلة جامعة الزقازيق، مجلد ٥٢، عدد ٩٦، ٢٠١٥م
- ٥٥- هبة إبراهيم الأشقر: فاعلية التدريب العقلي باستخدام ادراك الوقت والمسافة على مستوى الاداء الفني والرقمي لسباحتي الزحف على الظهر والبطن رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ٢٠٠٦م
- ٥٦- هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، ٢٠٠٤م.
- ٥٧- هديل حسن ذياب: تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية، ط١، دار البداية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠م.
- ٥٨- وجدان محمد ابراهيم: تأثير برنامج تعليمي بأستخدام بعض الادراكات الحس حركية على مستوى الاداء الفني للدوران في سباحة الزحف على الظهر للدرام رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة ٢٠١٠م.
- ٥٩- وسام حسن صاحب: تمرينات متقدمة في السباحة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٤م.
- ٦٠- وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية منشأة المعارف الاسكندرية ٢٠٠٠ م

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 61- **Cancela & Ayán.**: The effecincy of Learn swimming basic skills on the swimming skills, Faculty of Physical Education and Sports Science, Spain, 2014
- 62- Cohen, R., Cleary, P. and Mason, B. 2009. Simulations of human swimming using Smoothed Particle Hydrodynamics.
- 63- Gaspar, M., Amaral, T., Oliveira, B., & Borges, N. (2011). Protective Effect of Physical Activity on Dissatisfaction with Body Image in Children
- 64- Havriluk, R. 2010. Performance level differences in swimming: Relative contributions of strength and technique. A paper presented at the XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming, Oslo.
- 65- **Maglischo, Ernest W.;** Swimming Fastest, Human Kinetic America, 2003
- 66- Moran, K. 2011. Perceived and real swimming competence among young adults in New Zealand. Proceedings of the World Drowning Prevention Conference, Da Nang, Vietnam, 10-13th May, P.202.
- 67- **Sofijanovna, E & V. Zabijakin:** Employee Involvement and Organizational Performance, Evidence from the Manufacturin Sector in Republic of Macedonia, Trakia Journal of Science, 2013
- 68- Stachura A., Patek L. and Skwra M. 2008. The Effectiveness of the Process of Learning Swimming Skills in 7-year-old Children, Science In Swimming II, Wydawnictwo AWF Wroc³aw, Part One, P.23-30.
- 69- **Stan, I.:** Extracurricular learning to swim in the early stages of the first Age, 1st edition, wiley publishing, hoboken, U.S.A, 2012 Drasat