

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخوي

أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة

دراسة ميدانية على طلبة السنة الأولى ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية - جامعة البويرة -

تحت اشراف الدكتور:

خيري جمال

إعداد الطالبين:

● ستي وليد

● رشام ياسين

السنة الجامعية: 2015-2016

شكر و عرفان

إن الحمد لله نحمده و نستعينه و نستغفره
و الصلاة و السلام على من لا نبى بعده
قال تعالى : " و لئن شكرتم لأزيدنكم "
قال الشاعر: إذا أنت أكرمت الكريم ملكته
أما بعد :

نتقدم بالشكر و الامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد
على إتمام هذا العمل.

و على رأسهم الأستاذ المشرف "خيري جمال" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته
القيمة.

كما نتقدم بجزيل الشكر لكل من قدم لنا دعماً معنوياً
و شجعنا حتى النهاية.

كما لا ننسى أن نشكر كل اساتذة معهد التربية البدنية والرياضي جامعة
البويرة-

و الله و لي التوفيق

ستي وليد - رهام ياسين

الإهداء

قال الله تعالى: [...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
علي و علي والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني
برحمتك في عبادك الصالحين]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى محفزي على طلب العلم و التسليح به
إلى منبع الحب والحنان أمي الغالية "ذهبية"

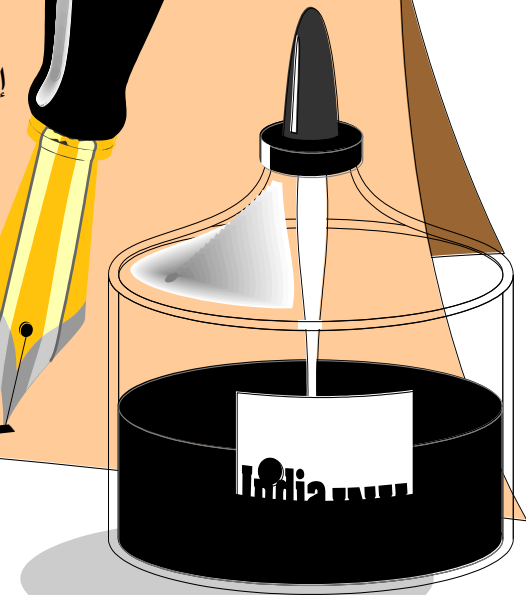
إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.
إلى من رباني و منحني الثقة ،إلى قاندي في
درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في
عمره "عمر".

إلى أخي مجيد و أختاي فوفو وسوسو
إلى رموز البراءة إيمان و رمزي

إلى الحب، الأنوثة، الرقة، الطيبة ،المستقبل
،الجمال.....ليلي
إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب.وأصدقاء APT
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
إلى طلبة و أساتذة قسم STAPS.
إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي.

ياسين



الإهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتخزن لحزني إلى بر الأمان ...

أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يريد في عرسي

وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

من شاركوني الغرفة إلى خطيبي الغالية

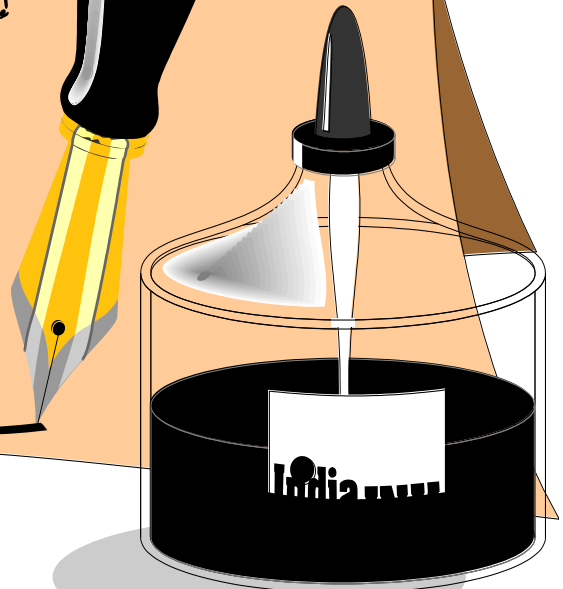
إلى كل من أدمر كة القلب ولم يدمر كة القلم

إلى أصدقاء الذين جمعني بهم أيام

الدراسة بجامعة البويرة دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

وليد



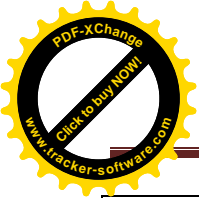
محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج - ز	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
ي	- ملخص البحث.
ك - م	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
09	- تمهيد.
المحور الأول: البرنامج التعليمي	
10	1-1-1- التعلم و التعليم
10	1-1-2- التعلم الحركي
11	1-1-3- العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارة الحركية.
12	1-1-4- مفهوم البرنامج.

12	1-1-5- أسس بناء البرامج.
13	1-1-6- أسس نجاح البرنامج.
13	1-1-7- خطوات تصميم البرامج.
15	1-1-8- خصائص التصميم للبرامج.
15	1-1-9- صعوبات تصميم البرامج.
المحور الثاني: رياضة السباحة	
16	1-2-1- تعريف رياضة السباحة.
16	1-2-2- أهمية السباحة.
17	1-2-3- فوائد السباحة.
17	1-2-4- أنواع السباحة.
18	1-2-5- حوض السباحة الدولي.
18	1-2-6- مجالات السباحة.
19	1-2-7- خطوات تعليم السباحة
19	1-2-8- تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنية المختلفة.
20	1-2-9- العمر المناسب لتعليم السباحة
20	1-2-10- خصائص والمواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة.
المحور الثالث: المهارات الأساسية في السباحة	
21	1-3-1- تعريف المهارة
21	1-3-2- المهارات الأساسية في السباحة
21	1-3-3- مراحل تعليم المهارات الأساسية في السباحة.
23	1-3-4- الأداء الفني في السباحة على البطن
23	1-3-5- الأداء الفني لضربات الرجلين في السباحة.
23	1-3-6- الأداء الفني لضربات الذراعين في السباحة.
24	1-3-7- التنفس.
26	خلاصة.
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة	
28	تمهيد.

29	2-1- دراسة صادق الحايك 2004/2003.
31	2-2- دراسة وضاح غانم الصميدعي 2005.
32	2-3- دراسة عيماد عزيز نشمي الغزي 2007/2006.
33	2-4- دراسة زاوي عبد السلام 2007/2006.
36	2-5- دراسة فراس عجيل ياور 2010/2009.
37	2-6- دراسة رشوان محمد الهاشمي 2012/2011.
38	2-7- دراسة أراز محمد نوري، جلال خضر أحمد 2013.
40	2-8- التعليق على الدراسات.
41	2-9- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة.
42	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
45	- تمهيد
46	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
47	3-2- الدراسة الأساسية.
47	3-2-1- منهج البحث.
47	3-2-2- متغيرات البحث.
48	3-2-3- تحديد مجتمع البحث وعينة البحث.
50	3-2-4- التجانس والتكافؤ.
51	3-2-5- مجالات الدراسة.
52	3-2-6- أدوات البحث.
53	3-2-7- الشروط العلمية للاختبارات.
57	3-2-8- البرنامج التعليمي المقترح.
57	3-2-9- صدق المحتوى للبرنامج التعليمي المقترح.

58	3-2-10 الإطار العام للبرنامج التعليمي المقترح.
58	3-2-11- الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح.
59	3-2-12- بناء البرنامج التعليمي المقترح.
59	3-2-13- مدة البرنامج.
59	3-2-14- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى.
59	3-2-15- الوسائل البداغوجية.
60	3-2-16- الوسائل الإحصائية.
62	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
64	تمهيد
65	4-1- عرض وتحليل النتائج.
66	4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
67	4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية.
68	4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة.
70	4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
72	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
72	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
73	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
74	4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
75	4-2-4- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة
76	خلاصة.
77	- الاستنتاج العام.



78	- الخاتمة.
81	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	- الببليوغرافيا.
	- الملاحق.
	- الملحق رقم (1)
	- الملحق رقم (2)
	- الملحق رقم (3)
	- الملحق رقم (4)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
48	يبين المتغيرات المرتبطة بالبحث.	شكل رقم (01)
55	يوضح كيفية أداء اختبار التنفس المنتظم.	شكل رقم (02)
56	يوضح كيفية أداء اختبار ضربات الرجلين.	شكل رقم (03)
57	يوضح كيفية أداء اختبار ضربات الذراعين.	شكل رقم (04)
65	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	شكل رقم (05)
67	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.	شكل رقم (06)
69	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.	شكل رقم (07)
70	أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	شكل رقم (08)

أثر برنامج تعليمي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة.

"دراسة ميدانية على طلبة السنة أولى ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة البويرة"

إعداد الطالبين: ستي وليد، رشام ياسين إشراف الدكتور: خيري جمال

ملخص البحث: هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تعليمي لتعليم بعض المهارات الأساسية لطلبة السنة أولى ليسانس لمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (جامعة البويرة) ، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التعليمية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للطلبة، وكذا أهمية اختيار المدرس للطريقة التعليمية المناسبة لتطبيقها بحيث يعتبر اختيار طريقة التعليم من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التعليمي.

كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرس في اختيار أحسن الطرق التعليمية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والتعرف على واقع إعداد وتكوين طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة البويرة والكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد إستخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في طلبة السنة أولى ليسانس، وتم إختيار العينة بطريقة عمدية وتمثلت في 40 طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (أ) 20 طالب من الفوج رقم 05 التي طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح، والمجموعة (ب) 20 طالب من الفوج رقم 03 التي اتبعت البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التعليمي المقترح في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة، كما اعتمد الباحثين على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss18) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسون، معامل الارتباط بيرسون، (T) ستودنت للعينات المستقلة، و(T) ستودنت للعينات المرتبطة.

في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى مساهمة البرنامج التعليمي المقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لدى طلبة السنة أولى ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

من خلال هذا خرج الباحثين بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي: ضرورة إعداد البرامج التعليمية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري باستخدام طرق التعليم المختلفة،، الاهتمام بتلقين المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان ترميمتها وصلتها وتثبيتها في المراحل المقبلة،، مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التعليمية أثناء تسطير البرامج التعليمي ، ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج ، ضرورة إطلاع وإمام جميع المدرسين والمعلمين بطرق التدريب والتعليم المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية .

الكلمات الدالة: البرنامج التعليمي المقترح، السباحة، المهارات الأساسية.

مقدمة:

إن التطور الحاصل والسريع في مختلف ميادين الحياة عامة ورياضة السباحة خاصة التي تعتبر من أقدم الرياضات على وجه البشرية، حتى أن السباحة تكاد أن تكون من أهم الرياضات التي يجب على الإنسان تعلمها، ذلك لما لها أهمية في اجتياز الكثير من المواقف التي يتعرض إليها الإنسان، بحيث أنها قد تنقذ حياته من موقف ما يتعرض له في رحلة ترفيهية للبحر أو ما شابه كما أن للسباحة فوائد عديدة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية معا، فهي تريح الأعصاب و تقوي العضلات و تعطي الشعور بالراحة و التوازن الجسماني و هي مميزة و ممتعة لكثير من الشعوب، ويقدر حث الدين الإسلامي على تعلم السباحة لقول الفاروق عمر ابن الخطاب رضي الله عنه وهو يوصي عماله بتعليم أولادهم السباحة فيكتب إلى أمير الشام: "وعلموا صبيانكم الكتابة والسباحة" (نهاده الكردي، 2015، صفحة 15)، كما أنها تعتبر ثاني الألعاب الأولمبية بعد رياضة ألعاب القوة. (زاوي عبد السلام ، 2006/2007، صفحة 05)

ولكن هناك قواعد صحيحة لتعلم رياضة السباحة ومواجهة الأخطار التي قد بتسببها تلك الرياضة، وذلك ألزم العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية بما فيهم المدرسين أن يأخذوا وينهضوا به علة قدم وساق بحيث يجب العمل علة تطوير هذه الرياضة وذلك من خلال ترجمة البحوث والدراسات العلمية إلى واقع علمي في خدمة هذه الرياضة.

ولقد شهدت رياضة السباحة في السنوات الأخيرة المنصرمة تقدم عمليا واضحا في مجال تعليم السباحة، لذي بدأت الكثير من الدول منذ فترة ليست بقصيرة في تسابق مع الزمن لتطوير هذه الرياضة وصولا إلى أفضل الانجازات العلمية من خلال الدارسات والبحوث العلمية التي احتوى في مضامينها الارتقاء برياسة السباحة والتي من خلالها ساهمة في فهم مميزات المتعلمين بصفة خاصة، بغية التمكن من تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.

لذا من الضروري تعليم وتلقين هذه الرياضة التي لا تخفى فوائدها على أي كان، وإذا خفيت فالعلم لا يمكن أن يكون نكرة، وبالتالي السباحة رياضة عظيمة لا بد أن تعطى حقها وتعطى لأهلها، ومن أجل كل هذا وذلك لابد من مدرب السباحة ان يتميز بصفات ومزايا تخول له أداء مهامه وواجباته على أكمل وجه، وأهم هذه الصفات نجد طريقة التعليم والتلقين، وبما أنه لا يوجد طريقة واحدة يأخذ بها فيمكن للمدرس إيجاد طريقة تعليمية مناسبة والتي تتماشى مع مؤهلات المدرب أو المتعلم، فستمكنه من تحقيق أدوار مثالية.

وتعتبر السباحة الحرة هي الجوهر الأساسي ومن مميزاتا أنها تجعل السباح يتحرك في الماء أسرع من أي طريقة أخرى من طرق السباحة، والتي يلجأ إليها السباحون لتحقيق نتائج، ومن النقاط الفنية الهامة لهذه السباحة (وضع الجسم- حركة الذراعين- ضربات الرجلين- حركة الرأس- التنفس- التوافق). (نهاده الكردي، 2015، صفحة 94)

وتعد البرامج التعليمية جانب هاما من جوانب تطوير الرياضة عامة والمهارات الحركية خاصة، ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال

مقدمة البحث

ونواحي النشاط الواجب القيام بها، والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات في حجرة النشاط لمدة معينة وفقا لتخطيط وتنظيم هادف يعود على المتعلم بالتحسن.

وباعتبار مقياس أو مقرر السباحة من مقررات التربية الرياضية الهامة والرئيسية التي تأثرت بالتغير والتطور السريع الذي شهدته العملية التربوية والتعليمية بكليات التربية البدنية والرياضية، فأصبح من الضروري تطوير تدريس هذا المقرر ليتلاءم مع طبيعة أداء مهارات السباحة، فعلى الرغم من أهمية هذا المقياس إلى أن مهاراته تواجه صعوبة في تعلمها نظرا لعدم ممارسة المتعلم لها من قبل مع التقدم في المرحلة السنية، ولهذا فمن الضروري استخدام طرق وأساليب تعليمية تتناسب مع طبيعة هذه المهارات لأنها تحتاج للكثير من العناية والجهد عند بدأ تعلمها.

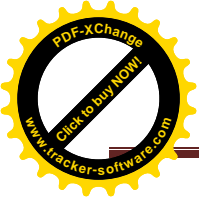
لذا اتجهت البحوث والدراسات في مجال تعليم السباحة إلى البحث عن طرق وأساليب متنوعة تتلاءم مع طبيعة هذه المهارات المراد تعلمها من ناحية وقدرات وميول الطلبة من ناحية أخرى مع مراعاة الفروق الفردية فيما بينهم وجعل الطلبة أكثر مشاركة إيجابية في التعلم والارتقاء بمستواهم.

فالموضوع قيد الدراسة تكمن أهميته كونه عبارة عن دراسة تجريبية وتقييمية للجانب المهاري لطلبة السنة أولى ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (البويرة) ولعل أهميته تكمن في كونه يهدف إلى الوصول إلى معرفة العوامل التي من شأنها أن تحسن مستوى الطلبة في جامعاتنا من ناحية التعلم المهاري، كما تطرق هذا البحث إلى استعمال طريقة تعليم ، إضافة إلى تطبيقه على طلبة السنة أولى ليسانس .

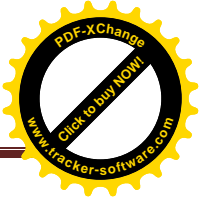
والاعتماد على عملية التخطيط وبناء البرامج التعليمية وفق الأسس العلمية السليمة دون الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية فقط.

وهذا البحث يتطرق أيضا إلى واقع الذي يعيشه الطلبة في للمعاهد الجزائرية للتربية البدنية و الرياضية (مقياس السباحة) وأهم المعطيات الموجودة. كما أن للبحث أيضا فائدة وأهمية من حيث مساهمته في تنمية المعرفة العلمية في مجال البحث العلمي ومجال التدريب و التدريس الرياضي كما نرجو أن يدفع بحثي هذا زملائي الباحثين إلى إجراء بحوث أخرى لإثراء البحوث الميدانية والتجريبية.

وقصد تناولنا لموضوع الدراسة فقد كانت البداية والانطلاقة بتحديد المشكل وضبطها، ثم التطرق إلى الخلفية المعرفية النظرية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على فصل أول تطرقنا فيه إلى ثلاثة محاور مهمة، الأول ألقينا فيه الضوء على التعلم و البرنامج التعليمي، أما المحور الثاني فخصصناه لرياضة السباحة ومميزاتها، ومحور ثالث يشتمل على المهارات الأساسية للسباحة وأهم مميزاتها ، كما يحتوى العرض النظري على فصل ثاني خاص بالدراسات المرتبطة بالبحث والتي لها علاقة بموضوع الدراسة، أما الخلفية المعرفية التطبيقية لهذا البحث فتضمنت فصلين، فصل ثالث يخص منهجية البحث وإجراءاته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة والأدوات المعتمدة في الدراسة وحدود الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة ، أما الفصل الرابع فهو خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية المطبقة على مجموعتي الدراسة المجموعة (أ) الفوج الخامس السنة أولى ليسانس



مقدمة البحث



الذي طبق عليه البرنامج التعليمي المقترح والمجموعة (ب) الفوج الثالث السنة أولى ليسانس الذي خضع للبرنامج التعليمي العادي وهما ينشطان في معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (البويرة)، وصولا إلى الاستنتاج العام وخاتمة البحث وتقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

1- الإشكالية:

حضت الرياضة منذ القدم باهتمام وعناية كبيرة عند مختلف المجتمعات وذلك لما تعود به من فوائد على صحة الفرد الممارس لها، وتعتبر رياضة السباحة من الرياضات الشائعة التي يمارسها الإنسان منذ العصور القديمة، وتعد من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلى الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، ولقد حثنا دين الإسلام على تعلم السباحة، لقوله صلى الله عليه وسلم "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل" (ذياب، هديل حسن، 2010م/ 1431هـ، صفحة 2)، فمن الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى ينعم بفوائدها العظيمة.

و تعد عملية تعلم السباحة واجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره، حيث تمكنه من المحافظة على حياته وإنقاذ الآخرين من الغرق، كما أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة، وإن تعلم السباحة يؤثر بشكل إيجابي على صحة الإنسان عند ممارستها بشكل منتظم من خلال تطوير الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين، ويمكن اعتبار تعلم رياضة السباحة على أنها وسيلة يمكن الاستفادة منها في أوقات الفراغ أو للوصول إلى المستويات الرياضية العليا التي تمكننا من بناء علاقات سياسية واجتماعية واقتصادية.

ومع التطور الحاصل في مختلف ميادين الحياة وفي ظل المنعطف العلمي الذي تشهده ساحات العلم والمعرفة من أجل الارتقاء بالعملية التربوية والتعليمية (المنعم، محمد حسيم محمد عبد، 2009، صفحة 12)، ومنها ميدان التربية البدنية والرياضية وللنهوض بمستوى الرياضة وبالخصوص السباحة، قد شهدت رياضة السباحة في السنوات الأخيرة تقدم علمي واضح في مجال تعليم السباحة، وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمر في غاية الأهمية، ومع كثرة وتنوع أساليب التعليم وبحسب قابلية الرياضي وجنسه وميوله ومستواه لذلك أصبح لزاما على المدرس لهذه الرياضة تطبيق طرائق وأساليب تعليمية للنهوض بمستوى الرياضي. (مجلة علوم التربية الرياضية. (2012). (5)، صفحة 351).

لهذا فقد حث الإسلام على تعلم السباحة فقد ورد في أثر مرفوع إلى الرسول عليه السلام " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لغو أو سهو إلا أربع خصال: "مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلم السباحة " (في البيهقي، 1993، ص 66)، وورد عن الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله " :علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل" ، كما وشجع الإمام الخليفة علي بن أبي طالب كرم الله وجهه على تعلم السباحة حيث قال : " من تعلم وعلم وضرب الحسام، فنعم الغلام " (أبو طامع، 2008، أ، ص132).

كما أن ممارسة السباحة تعمل على إكساب الفرد عدد من الميول والاتجاهات والمعارف والمهارات التي تسعد حياته وتشعره بالمتعة والسرور وتدفعه للعمل وتجعله ينظر إلى الحياة بأمل ورجاء.

إن عملية النهوض بدرس التربية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تتطلب تجريب واختيار انسب للطرائق والأساليب التعليمية للارتقاء بالمستوى التعليمي للطلبة بالرغم من تنوع وتوسع طرائق التدريس

وأساليب التعليم، ومن خلال ملاحظتنا في الحصة التعليمية الخاصة بدرس السباحة، وجدنا أن هناك صعوبة تواجه الطلبة في تعلم المهارات الأساسية للسباحة وهو الأمر الذي يغفله كثير من القائمين على عملية التعليم في مجال السباحة من جهة ومن جهة أخرى عدم تعليمها بالأسلوب الذي يتيح للطلاب تعلمها.

ومن هنا أتت مشكلة دراستنا المتمثلة:

"هل للبرنامج التعليمي المقترح تأثير في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة(التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين)؟".

من تساؤلنا هذا نستخرج الأسئلة الفرعية:

- ما مدى أثر البرنامج التعليمي في تعلم مهارة التنفس في السباحة ؟
- ما مدى أثر البرنامج التعليمي في تعلم مهارة الضرب بالرجلين في السباحة؟
- ما مدى أثر البرنامج التعليمي في تعلم مهارة الضرب بالذراعين في السباحة؟

2-الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- للبرنامج التعليمي المقترح أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة(التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين).

2-2- الفرضيات الجزئية:

- يساهم البرنامج التعليمي في تعلم مهارة التنفس في السباحة.
- يساهم البرنامج التعليمي في تعلم مهارة الضرب بالرجلين في السباحة.
- يساهم البرنامج التعليمي في تعلم مهارة الضرب بالذراعين في السباحة.

3- أسباب اختيار الموضوع:

- نقص كبير في البرامج التعليمية المبنية على أسس علمية وعدم مراعاة الطرق التعليمية المناسبة.
- معرفة أسباب صعوبة تعلم المبتدئين لمهارات السباحة.
- معظم المدربين لا يزالون يعتمدون على طرق تقليدية لا تتماشى أصلا وطريقة التعلم الحديث.
- محاولة تجسيد البرنامج التعليمي في الميدان وعدم تركه حبر على ورق.
- محاولة تحسس المعلم أو المدرس لأهمية اختيار الطريقة التعليمية المناسبة للوصول إلى تحقيق الأهداف بأقل التكاليف.

4- أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله وهو "تأثير برنامج تعليمي مقترح في تعليم بعض المهارات الأساسية للسباحين ويمكن حصر أهمية هذا البحث في جانبين هامين هما:

4-1- الجانب العلمي :

- إثراء المكتبة بمثل هذه الأعمال لقلت البحوث التي تعتمد على المنهج التجريبي وتهرب الكثير من الباحثين من استخدامه.
- إثراء الرصيد العلمي للمدرسين والباحثين في هذا المجال.
- المساهمة في إرشاد المدرسين للاستفادة من هذا النوع من البحوث.
- استخلاص جملة من التوصيات وتقديم مجموعة من الاقتراحات العلمية قصد جعلها كمرجع علمية يستفيد منها الطلبة وكقاعدة لبداية بحوث أخرى.

4-2- الجانب العملي:

- توفير للمدرسين اختبارات مهارية مقننة تساعد على معرفة مستويات رياضيتهم في مهارة من مهارات السباحة
- تقيد المدرسين أو المعلم في استخدام البرامج التعليمية أو التعديل عليها بما يلاءم قدرات الرياضيين لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- إبراز دور المعلم أو المدرب في اختيار أحسن الطرق التعليمية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة.
- وضع البرامج التعليمية قيد التنفيذ ميدانيا.
- إبراز دور المعلم في اختيار أحسن الطرق التعليمية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة.

5- أهداف البحث:

- هدفت هذه الدراسة إلى:
- إعداد برنامج تعليمي مقنن ويرعي جميع المتغيرات المتعلقة بالطلبة السباحين المبتدئين لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة.
- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية للطلبة السباحين المبتدئين.
- تحديد الفروق بين البرامج التعليمية القديمة والبرنامج التعليمي المقترح وتأثيرهما في تعليم بعض المهارات الأساسية للسباحين المبتدئين.
- اختيار الطريقة التعليمية المناسبة بالنسبة للمدرس.
- الوصول إلى الأمور الميدانية التطبيقية لاكتشاف تجارب وخبرات من أجل سد بعض ثغرات الميدان التطبيقي المتشعب.
- تحديد أهمية استخدام برامج تعليمية جديدة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- البرنامج التعليمي :

6-1-1- التعريف النظري:

هو مجموعة الأنشطة والمسابقات التعليمية والترفيهية والمواقف الدرامية المنظمة أو غير المنظمة والتي تهدف إلى

تعلم المهارات، يشكل البرنامج لائحة المحتويات التي يجب تدريسها، وأنماط التعليم والمواد والحصص المراد تبليغها. أما دولاندشير فيرى في المنهاج الدراسي على أنه مجموعة من الأنشطة المخططة من أجل تكوين المتعلم، إنه يتضمن الأهداف، والأدوات، والاستعدادات المتعلقة بالتكوين الملائم للمدرسين. (عصام عبد الخالق، 2005م، ص 2).

6-1-2- التعريف الإجرائي:

تعد البرامج التعليمية جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة، والبرنامج عبارة عن مجموعة من الأنشطة والممارسات العلمية بقاعة أو حجرة النشاط لمدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتنظيم هادف محدد ويعود على المتعلم بالتحسن والبرنامج هو جميع الخبرات التي تم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من المنهج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق .

6-2- تعريف المهارة:

6-2-1- التعريف النظري:

تُعرف المهارة حسب رأي "بور جردسيبون" بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة.

وتعرف المهارة أيضاً بأنها الأداء الدقيق المتقن، السهل، المختزل إلى أقصى حد، والذي يؤدي بطريقة شبه آلية ويحد أدنى من الجهد. (ربابعه، عبد الله محمود، 2013م/1434هـ، صفحة 31)

6-2-2- التعريف الإجرائي:

المهارة هي الأداء الدقيق والصحيح والجميل للحركة من قبل لاعب دون الوقوع في الخطاء وتأتي مع التدريب المستمر والعلمي المقنن.

6-3- المهارات الأساسية في السباحة :

6-3-1- التعريف النظري:

هي المهارات الأساسية التي يجب أن يكتسبها الرياضي تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة، وتتضمن " التنفس (شهيق - زفير) . حبس النفس داخل الرئتين . الغوص تحت الماء مع فتح العينين . القفز إلى الماء من أماكن مختلفة الارتفاع . الطفو الأمامي والخلفي والوقوف منهما . الانزلاق على البطن والظهر وأداء ضربات الرجلين الأولية." (ربابعه، عبد الله محمود، 2013م/1434هـ، صفحة 301)

6-3-2- التعريف الإجرائي:

هي المهارات التي يتمتع بها كل سباح في الفترة الأولى للتعلم وهي أساس رياضة السباحة وتتضمن التنفس، الطفو، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، الانسياب فوق الماء... الخ.

6-4-4- تعريف السباحة:

6-4-1- التعريف النظري:

السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع. تعتبر السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية. كما أن هناك العديد من الفوائد للرياضة، بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذراً. كما تعرف بأنها نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين.

(رباعه، عبد الله محمود، 2013م/1434هـ، صفحة 17).

6-4-2- التعريف الإجرائي:

هي رياضة تعتمد على الطفو فوق الماء دون لمس القاع، والانتقال داخل الماء بسرعة، وهي رياضة تعتمد على الذراعين والرجلين والتنفس الجيد.

6-5-5- تعريف السباحة التعليمية:

6-5-1- التعريف النظري:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي. بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءاً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة) وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة. (أحمد القط محمد علي، 1999، صفحة 17)

وكما تعرف أنها إحدى مجالات رياضة السباحة وتتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات السباحة وطرقها المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية والمهارات التمهيديّة وصولاً إلى اكتساب المتعلم طرق السباحة المختلفة. (رباعه، عبد الله محمود، 2013م/1434هـ، صفحة 31).

6-5-2- التعريف الإجرائي:

هي أحد مجالات رياضة السباحة وتهدف إلى تعليم المتعلم الطرق والأساليب الجيدة للسباحة وتعليمه المهارات الأساسية.

تمهيد:

السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح ، لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك و نظرا لما تشهده المؤسسات التربوية في عصر الثورة العلمية والتكنولوجية تطورا كبيرا في شتى المجالات ليتم تشيئة الجيل الصاعد على المبادئ والقيم والعادات والتقاليد وإعداده بالدرجة التي تمكنه من إفادة المجتمع والعمل على تقدمه وتطوره لمواكبة التغيرات والتطورات الراهنة، حيث أصبح من الضروري مواكبة هذه التغيرات من أجل تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل وتحقيق النمو الشامل والمتزن للنشئ.

والتربية الرياضية قد طرقت في الآونة الأخيرة أبواب التكنولوجيا الحديثة حيث يتسابق الباحثين في تصميم برامج تعليمية باستخدام أحدث النظريات العلمية للوصول بالعملية التعليمية إلى أعلى مستوى لذا فإن التقدم والتطور الكبير في مجالات الرياضة المختلفة أدى بطبيعة الحال إلى التقدم والتطور في رياضة السباحة ونتيجة لذلك استلزم الأمر للتطوير في أساليب التعلم واستخدام التقنيات الحديثة والإطلاع على أحدث ما وصل له العلم في مجال السباحة لتساير رياضة السباحة ذلك الركب من التقدم والتطور

ومن هنا تجلت أهمية البحث في إيجاد وسائل تعليمية ناجحة ذات البناء العلمي الصحيح الذي يعمل على تخفيف هذه الصعوبات في ضوء بناء منهج تعليمي بالسباحة الحرة يحتوي على العديد من الأنشطة المشوقة والمتنوعة التي تم بناءها على أساس تخفيف بعض صعوبات التعلم

وفي هذا الفصل نتولنا عدة محاور المحور الأول التعلم والبرنامج التعليمي، المحور الثاني تطرقنا فيه إلى رياضة السباحة، أما المحور الثالث تطرقنا فيه إلى بعض المهارات الأساسية في السباحة.

قد يختلط على القارئ مصطلحا التعلم والتعليم إذ يفهم على أنهما مصطلحان لمفهوم واحد ولكن بالواقع أن لكل منهما له معنى ومفهوم خاص به على الرغم من كون كل منهما متمم للآخر حيث أن عملية التعلم تحتاج إلى وجود المعلم والمتعلم. (عماد عزيز نشمي الغزي، 2006، صفحة 7).

حيث عرف التعلم تعريفات كثيرة منها عرفه نجاح وأكرم نقلاً عن (Singer,1980) بأنه (النتاج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغير المستمر نسبياً في الأداء والسلوك بسبب الخبرة السابقة والتطبيق العملي) (نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، 1994، صفحة 17)

أما التعليم فقد عرف (على أنه تحديد للتعلم وتحكم في شروطه وظروفه حيث يمكن للمتعلم أن يتعلم ذاتياً أو تلقائياً أو تعلم عرضياً أو مصاحباً)

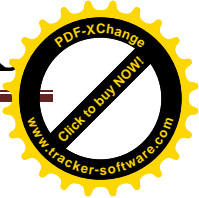
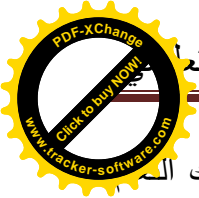
وكذلك يعرف التعليم على أنه (عملية نقل وتحويل المعلومات والمعرفة والخبرة والمهارة من المعلم إلى المتعلم بواسطة التعلم بكون المعلم الحافز والمشجع للمتعلم والموجه لنحوه. ا). (محمد محمود الخوالدة واخرون، 1997، صفحة 3)

ويمكن بيان الفرق بين التعلم والتعليم على النحو الآتي:

حدد مفهوم التعلم بكونه ينطوي على اختيار وتنظيم وتقوية السلوك ثم قياس النتائج والتعليم هنا يدور حول التعلم وينصب عليه والذي يقوم به المعلم أو المدرب أو المربي من واجبات وأداء التوجيهات لطلبتة. أما التعلم فهو ذلك النشاط الذي يقوم به الطالب من انتقاء وتعزيز وتعميم وتمييز والذي يؤدي إلى تغيير سلوكه داخل الدرس ، أما نشاط المعلم أو المدرس أو المدرب هو نشاط ظاهري وأن نشاط الطالب في هذه العملية هو نشاط داخلي غير مرئي إلا أنه يمكن ملاحظة نتائجه والذي يكون على شكل أداء حركي للمهارة المراد تعلمها أن السلوك هو الأساس في التعلم والمحصلة النهائية في التعلم هو تغيير سلوك الفرد فعند تعلم مهارة من المهارات الرياضية ولتكن ضربات الذراعين أو الرجلين ففي البداية يتم شرحها بصورة مفصلة ثم عرضها أمام المتعلم ثم أدائها من قبل متعلم ولعدة مرات إلى أن يصل إلى الأداء الصحيح للمهارة ويتم ذلك من خلال طرق ووسائل مساعدة هي الأدوات والأجهزة والتمارين الخ. (نجتج مهدي شلش وأكرم صبحي، 2000، صفحة 18)

1-1-2- التعلم الحركي:

إن التعلم الحركي لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي ومن الجدير بالذكر أن التعلم الحركي يتم نتيجة للتدريب والتكرار وليس نتيجة النضوج أو الدوافع فهناك الكثير من تغيرات السلوك الحركي تظهر نتيجة تطور ونضوج الفرد فلا يمكن اعتبار هذه التغيرات ضمن دائرة التعلم الحركي فهناك علاقة بين التعلم والتدريب لان كليهما يخضع للتكرار فالتدريب هو تكرار واجب معين الغرض منه تطوير الصفات البدنية والمهارية وتحسينها كذلك حالة الفرد الفسيولوجية أما التعلم فهو تكرار لحركة معينة يؤدي إلى تغيير في السلوك والتصرف . (أحمد أمين فوزي، 1980 ، الصفحات 41-42)



ولقد تعددت وجهات النظر في تعريف مفهوم التعلم الحركي ، فقد عرفه (Singer,1980) بأنه (ذلك الذي الذي يربط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب وأداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة).(Singer, 1980, p. 21).

أما (مفتي , 1998) فعرفه بأنه (إجادة المهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم بجهد مما يؤدي إلى تغيير سلوكه الحركي الأفضل).(مفتي ابراهيم حماد، 1998، صفحة 181).

3-1-1- العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارة الحركية:

كما هو معلوم فإن هناك الكثير من العوامل والمتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي وهذه العوامل والمتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرس والمدرّب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات والتحكم بتأثيراتها فقد قام الكثير من الباحثين إلى تقسيم هذه العوامل إلا إننا ارتأينا هنا إلى إن نقسمها على ثلاثة أقسام هي:

1- العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم وبرز هذه العوامل هي:

أ -العمر والجنس .

ب - الخبرات السابقة .

ج . الذكاء.

د . النضج الانفعالي .

هـ . القدرات الحركية العامة .

و . لياقة الأجهزة الداخلية.

ز . المستوى الاجتماعي.

2. العوامل الخارجية والخاصة بحالة المتعلم وهي :

أ . برنامج التدريب وطرقه المختلفة .

ب . أدوات التدريب ومكانه ووقته .

ج . المدرّب والبيئة الاجتماعية .

3 . العوامل والمتغيرات المتوسطة :

إن هدف العوامل والمتغيرات المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها وحدوثها ويمكن الاستدلال عليها من أثارها ونتائجها في المواقف المختلفة واهم هذه العوامل هي :

أ . الانتقاء .

ب . التعزيز .

ج . التصميم والتمييز

أما أهم العوامل التي يشترط توافرها لحدوث عملية التعلم فهي:

1. تكوين روابط بين الموقف ورد الفعل لإتمام التعلم.
2. التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط.
3. عامل الضيق وعدم الارتياح للحادث من بعض الحركات يعمل على أضعاف المتعلم.
4. القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف.
5. ضرورة وجود الإثارة التي تحقق الاستجابة.

أما الأنشطة التي يتعلمها الفرد فقد قسمت على:

1. المهارات والعادات.
2. المعارف والمعلومات والمعاني.
3. السلوك الاجتماعي.
4. السلوك المميز للفرد.
5. سن المتعلم وقدراته وجنسه الخ . (نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، 1994، صفحة 18)

1-1-4- مفهوم البرنامج:

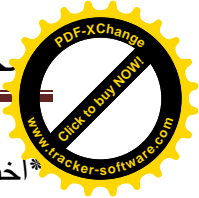
يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاص باختلاف تخصصاتهم لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام عز الرجال ، إبراهيم الحملي ، 2002، صفحة 26)

ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص". (مفتي إبراهيم حماد ، 1997، صفحة 260)

1-1-5- أسس بناء البرامج:

يتفق كل من عمرو أبو المجد جمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة في كرة اليد هي:

- * أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- * تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- * أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.



* اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
 * يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
 يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (النمكي، عمرو أبو المجد و جما، 1997، الصفحات 184-185).

1-1-6- أسس نجاح البرنامج:

ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للاعبين يجب أن يراعي المدرب ما يلي:
 - يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وان يقتنع كل لاعب بان ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
 - يجب أن يتعود لاعب على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
 - يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجيد والذي يتطلب التصميم والعطاء.
 - لابد وان يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعله فقط.
 - يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموسوعة في إطار خطة التدريب السنوية.
 - يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للاعبين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.

- يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
 - يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وان تصفي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

1-1-7- خطوات تصميم البرامج:

يرى مفتي إبراهيم، حنفي محمود مختار، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فان من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:

أولا: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

إن برنامج كرة اليد يجب أن يبنى على أسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وضائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.... إلخ.

ثانيا: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفقد هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

لتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

*الفئة المستهدفة في البرنامج.

*مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.

*الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه (السكرانة, بلال خلف, 2011, صفحة 138).

ثالثا:تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

مثل: الإحماء والتهدئة وكذا الإعدادات بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي)

رابعا: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

خامسا: الخطوات التنفيذية للبرنامج:

يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

*لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتوى التدريب.

*إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.

*إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

*بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

*إجراء تمارينات الإحماء.

*إجراء تمارينات تحقيق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

*إجراء تمارينات التهدئة.

*مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعدادات النفسي.

سادسا: تقويم البرنامج:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة الجوانب للبرنامج التدريبي(بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي) وعلى

المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

سابعا: تطوير البرنامج:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

*التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.

*التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

*التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.

*التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.

*التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.

*التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج. (الوقاد, محمد رضا, 2003, صفحة 309).

8-1-1- خصائص التصميم للبرامج:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفير التقنيات المساعدة
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقويم وأساليبه.
- حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.
- تحديد مشرف ومنسق على البرنامج.

9-1-1- صعوبات تصميم البرامج:

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.
- تحميل البرامج أهداف ومهام اكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- الاستعجال في تصميم البرامج.
- غياب التقويم العلمي لما ينفذ من البرامج. (السكرنة, بلال خلف, 2011, الصفحات 148-149)

1-2-1- تعريف رياضة السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات. (افتخار أحمد، 2000، صفحة 11)

كما تعرف السباحة بالمفهوم العام بأنها حركة انتقال الإنسان أو أي كائن حي في الماء دون أي مساعدة. (نهاد الكردي، 2015، ص09) .

ويقول الدكتور **ابن منظور سبج**: السبح والسباحة العوم، سبح في النهر وفيه يسبح سبحا وسباحة ورجل سباح وسبوح من قوم السبحاء وسابح من قوم السباحين. (ابن منظور، 2005، صفحة 103)

1-2-2- أهمية السباحة:

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي:

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
- تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.
- تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
- تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
- يعتبر الماء مدلك طبيعى لعضلات الجسم.
- تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- تساعد في إنجاز المهمات العسكرية.

- تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم. (فيصل رشيد العياشي، 1989، الصفحات 13-14)

1-2-3 - فوائد السباحة:

تعتبر السباحة رياضة ترويحية وهوائية لها أهمية كبيرة على جسم الإنسان باعتبارها الرياضة الوحيدة التي يعمل فيها كل أجهزة الجسم.

كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات الموجودة في جسم الإنسان كالظهر المحدب والانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض، وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربوية كبيرة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباح مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمية الخلق.

أما من الناحية العقلية فتساعد على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي.

وأيضاً تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارستها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية. (محمد علي القط، 1999، صفحة 7)

1-2-4 - أنواع السباحة:

1- السباحة الحرة "crawl".

2- سباحة الظهر "dos".

3- سباحة الصدر "brass".

4- سباحة الفراشة "Papillon".

تتنوع السباحة وكيفية أداؤها فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وكل نوع له طرقه الخاصة نعرضها

كالتالي:

أ- السباحة على الصدر:

يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي 100م، 200م و50م.

ب- السباحة على الظهر:

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 100م، 200م و50م.

ج- السباحة الحرة:

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التتابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوباً مختلفاً عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين.

د- السباحة فراشة:

في السباحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الفراشة هي 100م، 200م، 50م، سباحة الفراشة عموماً تحتاج إلى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة.

1-2-5- حوض السباحة الدولي:

يبلغ طول حوض السباحة الدولي 50م وعرضه 21م، وعمقه 1.80م يوجد به ثمانية أروقة طول كل واحد منهم 2.5م يفصل بينهما حبال تمتد على طول الحوض أما بالنسبة لمنصة البداية فهي على ارتفاع نصف متر فوق سطح الماء.

1-2-6- مجالات السباحة:

أ- السباحة التنافسية:

وتمارس وفقاً لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير واستعداد نفسي وبدني وعقلي لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك يجب على السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم الكافي، الصحة. (افتخار أحمد، 2000، الصفحات 28-29)

ب- السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارة السباحة بدأً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسحاب ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (صدر، ظهر، فراشة، حرة) . (وجدى مصطفى الفاتح، طارق صلاح الفضلي، 1999، صفحة 21)

ج- السباحة العلاجية:

هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه

ويجمع الخبراء على أن السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من جسمه، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه. (افتخار أحمد، 2000، صفحة 29)

د- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ لأغراض ترويحية بعيداً عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لوناً بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية. (أسامة راتب، 1990، الصفحات 22-23)

هـ - السباحة الإيقاعية (التوقيتية) :

السباحة الإيقاعية من أحدث أنواع السباحة الاولمبية التي دخلت الألعاب الاولمبية حديثاً (لوس انجلوس 1984) و لها تسميات متعددة:الباليه المائية-السباحة الفنية-السباحة التشكيلية . و هي رقص مع حركات جمباز في الماء و على أنغام الموسيقى تمارسها السيدات . (عبد الله محمود رابعه، 2013، صفحة 29)

1-2-7- خطوات تعليم السباحة:

إن تعلم السباحة مرهون بمدرب السباحة، فلا نستطيع أن نعلم الطفل السباحة إلا إذا كنا مختصين لذلك فتستطيع الأسرة دمج الطفل في الماء كأخذ حمام واللعب بالماء والتأقلم مع الماء وذلك حتى لا يخاف من الماء وللتعلم عدة ميزات أهمها:

- يتعلم الدوران داخل الماء في حوض مملوء بالماء.
- يتعلم التنفس داخل وخارج الماء.
- يتعلم فتح العينين داخل الماء.
- يتعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء

1-2-8- تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنوية المختلفة:

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنوية المختلفة خبرة وتجربة هادفة ويعتمد نجاح الطفل في السباحة على الوالدين والمدرّب والبرامج لذا تتفاوت خبرات الأطفال المستمدة من هذه التجربة والتوجيه السليم للأطفال في هذا

السن والتي تقود إلى فوائد سيكولوجية وتربوية كبيرة ويمكن عن طريق تطوير برامج هؤلاء السباحين أن نجني الكثير من الفوائد ويتوافق ذلك على مدى نجاح الوالدين وتشجيعهما لأولادهما ومتابعتهما ومعاونة المدرب أثناء إعداد أولادهم بما يهتم بهم أبناؤهم، ويجب أن يكون برنامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة لخدمة الأطفال ومعاونتهم.

1-2-9- العمر المناسب لتعليم السباحة:

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية.. (محمد علي القط، 2004، الصفحات 13-14)

1-2-10- خصائص و مواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة :

- تستثير دوافع المتعلم و حواسه .
- تتناسب مع قدرات و إمكانيات المتعلم .
- تراعي مبدأ الفروق الفردية .
- تتيح للمتعلم فرصة التعرف و الحكم على نتيجة أدائه .
- تسهل مهمة المعلم في توجيه المتعلم .

1-3-1- تعريف المهارة:

تُعرف المهارة حسب رأي "بور جردسيون" بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة.

وتعرف المهارة أيضاً بأنها الأداء الدقيق المتقن، السهل، المختزل إلى أقصى حد، والذي يؤدي بطريقة شبه آلية وبعدها أدنى من الجهد. (رباعه، عبد الله محمود، 2013م/1434هـ، صفحة 31)

1-3-2- المهارات الأساسية في السباحة :

هي المهارات الأساسية التي يجب أن يكتسبها الرياضي تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة، وتتضمن " التنفس (شهيقي - زفير) . حبس النفس داخل الرئتين . الغوص تحت الماء مع فتح العينين القفز إلى الماء من أماكن مختلفة الارتفاع . الطفو الأمامي والخلفي والوقوف منهما . الانزلاق على البطن والظهر وأداء ضربات الرجلين الأولية." (رباعه، عبد الله محمود، 2013م/1434هـ، صفحة 301)

1-3-3- مراحل تعليم المهارات الأساسية في السباحة:

تعلم السباحة بالأسلوب الصحيح يتطلب من المتعلم أتباع المراحل التعليمية الآتية (علي البيك وآخرون، 1998، صفحة 31)

أ- التعود على الماء وإزالة عامل الخوف:

هذه المرحلة أولى مراحل التعلم والأساس السليم للنجاح في العملية التعليمية، وهي تهدف إلى اكتساب الأولاد الثقة بالنفس وإزالة عامل الخوف الذي قد ينتج من دخول الطفل لوسط غير طبيعي وما قد ينشأ عن ذلك من عدم السيطرة على الاتزان أثناء المشي نتيجة دفع الماء لجسم الطفل لأعلى، وكذلك الضغط النسبي للماء على صدر الطفل وما يصاحب ذلك من ظروف تنفس غير طبيعية.

هذا إلى جانب الإحساس غير المرضي نتيجة دخول الماء إلى العينين، بناء على ذلك فإن المعلم يجب أن يحاول استخدام الأساليب التربوية التي تجعل الطفل يجتاز هذه المرحلة بسلام، وهذا يمكن أن يتم من خلال استخدام الألعاب الجماعية داخل وخارج الماء.

ب- مهارة الطفو:

إنه من المهارات الهامة والواجب تلقينها للطفل مهارة الطفو ونقصد هنا الطفو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء، ويمكننا الاستدلال هنا بنظرية أرخميدس التي تقول: " إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقى دفعا من أسفل إلى أعلى تعادل قوة وزن السائل المزاح"، وهذه القوة التي تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوي حجم وزن الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء، لذلك فإن دفع الماء من أسفل لأعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي فكلما زاد ثقل الشخص نسبياً عن حجمه كلما قلت لديه فرصة الطفو. وللطفو علاقة مباشرة مع الأجسام البشرية، حيث تختلف هذه الأخيرة من حيث خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونوا أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب.

أقل، ولهذا فإن الأجسام التي تتركب من نسبة عالية من العظام والعضلات نقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن، وهذا ما يفسر مقدرة البنات والسيدات على الطفو في الماء بشكل أفضل من الرجال. وعادة فإنه من الصعب على المبتدئ الطفو بشكل جيد، لهذا يستحسن أن يقدم المدرب بعض الأدوات المساعدة على الطفو في الماء -وتعود الصعوبة إلى طبيعة الأجسام بالنسبة للأطفال، الخوف الشديد الذي ينتابهم في الماء، التوتر والتشنج العضلي. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، صفحة 66)

ت-تعليم مهارة الانتقال في الماء:

أولا . حركة الذراعين:

تؤدي حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة 20 سم، بحيث تكون راحتا اليدين موجهتين والمرفقين مثبتيين مع الضغط الخفيف براحتي اليدين للداخل وللخارج في حركة إنزلاقية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتي اليدين.

ثانيا. حركات الرجلين:

تؤدي حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفا في الماء، ويمكن المحافظة على ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية.

ثالثا. التوافق:

تؤدي كل من حركات الرجلين والذراعين معا على نحو توافقي يسمح باحتفاظ المتعلم بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين بأن تؤدي كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء واستمرار، ويجب البدء بتعلم هذه المهارة باستخدام الذراعين فقط وفي الجزء غير العميق من الحماما، ثم يؤديها في جزء أعمق بمساعدة الزميل. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998، صفحة 26)

ث-الانزلاق :

ويعني أمكانية الطفل على اختراق الماء وذلك من الدفع للحائط أو لأرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء والشعور بالقدرة على الانزلاق داخل من أهم العوامل التي تؤدي إلى الثقة بالقدرة على تعلم السباحة حيث يشعر الطفل بعد هذه المرحلة انه قادر على التحرك في الماء.

ج- تعلم بعض الغطسات الأولية (الدخول إلى الماء بالغطس) :

خلال مراحل التعلم الأولية وقبل تعلم حركات السباحة (ضربات السباحة) الأساسية فإن تعلم بعض الغطسات تعتبر ضرورة تكميلية لمصاحبة الماء ومرحلة متقدمة من مراحل إزالة عامل الخوف ويتم ذلك عادة خلال الغطس بالرجلين في جزء ضحل نسبيا من حمام السباحة عند ذلك فان المتعلم ينتقل إلى مرحلة أعمق من الثقة بالنفس، كما إن دخوله الماء والبقاء تحت سطحه لفترة بعد الغطس يساعد المتعلم كثيرا على الإحساس بالجسم وأجزائه المختلفة تحت الماء، وإذا ما كان المتعلم خلال هذه المرحلة داخل الماء فانه من السهل على الطفل جدا أداء ذلك خاصة في الدروس الأولى من التعليم ويجب أن تتدرج الغطسات بما يحقق دائما عدم اصطدام الرأس بقاع الحمام حيث تبدأ غطسات الرأس من وضع الجلوس او الانبطاح على حافة حوض السباحة.

د- تعليم الوثب في الماء:

يجب أن يتعلم المبتدئ اعتياد الوثب في الماء منذ الدرس الأول باعتبار أن ذلك يساعد على زيادة الثقة عندما يكون في الماء، وأغلب المتعلمين الجدد يؤدون ذلك التمرين بحماس ويجب أن يستثمر المعلم رغبة المتعلم وإرادته في تحقيق ذلك لأن ذلك يساعد المتعلم في تحسين مهارات التنفس والغوص، فالوثب في ماء عميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى مما يزيد من ثقته في أن الماء يساعده في دفع جسمه إلى أعلى، والوثبة الأولى يجب أن تؤدي في عمق مساوي لطول المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف، ثم مع التقدم يمكن للمتعم الوثب في ماء أكثر عمقا. (ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد، 2009، صفحة 243)

1-3-4- الأداء الفني في السباحة على البطن :

تؤدي السباحة من الوضع الأفقي (على البطن) باستقامة كل من الجذع والرجلين بالقرب من سطح الماء والكتفين أعلى قليلا من مستوى الحوض والوجه بالكامل في الماء بحيث يكون سطح الماء أعلى الجبهة (عند منبت الشعر). ويمر الذراع أثناء السباحة بمرحلتين أحدهما خارج الماء والأخرى داخل الماء (الانزلاق، المسك، الشد، الدفع) حيث تؤدي ضربات الذراعين بانتظام وتتابع بدون توقف في أي من مراحل الأداء، داخل أو خارج الماء، في حين تؤدي ضربات الرجلين باستمرار وبالتناوب لأعلى ولأسفل وبدون توقف.

ويتم التنفس في نهاية دورة إحدى الذراعين (اليمنى أو اليسرى) داخل الماء بلف الرأس للجانب جهة هذا الذراع بما يسمح للرم بالوصول فوق سطح الماء، وبانتهاء أداء الشهيقي يتم لف الرأس بسرعة للدخول بدون توتر في الرقبة مع توجيه النظر للكف لحظة دخول الذراع بالماء وأداء الزفير.

1-3-5- الأداء الفني لضربات الرجلين في السباحة:

- تبدأ حركة الرجل بضغط الفخذ على الماء وعلى أثر حركة الفخذ يتحرك الساق والقدم بانثناء خفيف من مفصل الركبة لتتمكن القدم من أداء الضربة الكراباحية.

- عند نهاية ضرب الماء بالقدم يصل الفخذ لأسفل نقطة ثم يبدأ في الانطلاق بسرعة لأعلى والرجل ممتدة

- عند بداية أداء الضربة الكراباحية بالقدم لإحدى الرجلين تتحرك الرجل الأخرى ممتدة لأعلى. (علي البيك وآخرون، 1998، صفحة 31)

1-3-6- الأداء الفني لضربات الذراعين في السباحة:

أ- حركة الذراع داخل الماء:

. الدخول : يدخل الذراع الماء في نقطة أمام الكتف بأطراف أصابع اليد والكف مواجه لأسفل يليها الرسغ، فالمرق ثم تمتد الذراع للإمام ولأسفل قليلا استعدادا لمسك الماء.

- المسك : بعد دخول اليد الماء ومد الذراع للإمام يتم ثني المرفق قليلا مع ثني الرسغ للداخل لزيادة التحكم في القبض على الماء استعدادا للشد.

- الشد : يتم شد الماء بثني مفصل المرفق بحيث يمر الكف بمسار منحنى أسفل الخط الوهمي المنصف للجسم حتى تصل زاوية المرفق 90 ° ويلاحظ أنه أثناء عملية الشد يكون المرفق أعلى من الكف ويشير للجانب في حين يشير الكف دائما للخلف عكس اتجاه تقدم السباح.

- الدفع : يتم دفع الماء بالذراع بقوة بمد مفصل المرفق والكف يشير للخلف حتى يمتد الذراع بكامله بجوار الفخذ.

ب- حركة الذراع خارج الماء:

تبدأ حركة الذراع خارج الماء بسحب المرفق من الماء لأعلى ثم الساعد فرسغ اليد (الكف يشير للخلف) ثم يتم لف المرفق ربع دورة للداخل بحركة بندولية بحيث يكون المرفق أعلى من مستوى الكف.

ج- تتابع حركة الذراعين:

تعمل الذراعان بالتناوب داخل وخارج الماء فعندما تؤدي إحدى الذراعين الحركة داخل الماء تقوم الذراع الأخرى بالحركة خارج الماء وفقا لما يلي:

- عند بداية خروج إحدى الذراعين من الماء تبدأ الذراع الأخرى في مسك الماء.

- عندما تؤدي إحدى الذراعين من شد الماء تتحرك الذراع الأخرى خارج الماء وتستعد للدخول بالماء.

- عندما تنتهي إحدى الذراعين من شد الماء وتستعد للدفع للداخل تدخل الذراع الأخرى الماء. (علي البيك وآخرون، 1998، صفحة 31)

1-3-7- التنفس:

يتم التنفس عن طريق ضبط الإيقاع بين الرأس وأحدى الذراعين (اليمنى أو اليسرى) بدوران الرأس للجانب جهة هذا الذراع للسماح بالفم للوصول فوق سطح الماء لأداء الشهيق وبدخول الذراع الماء تنتهي حركة الرأس من الدوران للداخل لأداء الزفير . وتبدأ الرأس في الدوران للجانب عند نهاية دورة الذراع داخل الماء (أثناء الدفع) ويستمر أخذ الشهيق حتى خروج الذراع من الماء، وأثناء حركة الذراع خارج الماء يتم دوران الرأس للداخل حتى دخول الذراع الماء وإخراج الزفير.

توضح المراحل التالية التوافق بين حركة كل من الذراعين والرأس والرجلين في السباحة الحرة

أ- تستعد الذراع اليسرى للخروج من الماء بثني مفصل المرفق (يتجه المرفق لأعلى والكف للخلف) في حين تدخل الذراع اليمنى الماء وتبدأ مرحلة مسك الماء بالكف وتستعد للشد مع أداء الزفير وتوجيه النظر للإمام ولأسفل قليلا . تتناوب الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.

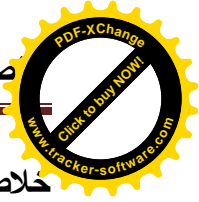
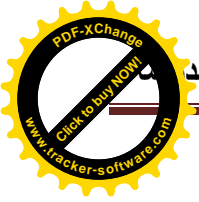
ت- تبدأ الذراع اليمنى في شد الماء بثني مفصل المرفق (يتجه المرفق للجانب وليس لأسفل) بحيث يمر الكف أسفل الخط الوهمي المنصف للجسم ، في حين تستمر الذراع اليسرى في الحركة خارج الماء، تتناوب ضربات الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.

ج- تنتهي الذراع اليمنى من مرحلة الشد وتستعد لدفع الماء في حين تدخل الذراع اليسرى الماء بأتساع الكتف، تتناوب ضربات الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.

د- تبدأ الذراع اليسرى في شد الماء بثني مفصل المرفق (يتجه المرفق للجانب) في حين تستمر الذراع اليمنى في الحركة خارج الماء ويبدأ الرأس في الدوران للداخل بعد انتهاء التنفس تتناوب ضربات الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف.

هـ- تنتهي الذراع اليسرى من شد الماء وتستعد لدفع الماء في حين تنتهي الذراع اليمنى من الحركة خارج الماء وتستعد للدخول في الماء وتبدأ الزفير بوضع الوجه بالماء -تتناوب ضربات الرجلين لأعلى ولأسفل بدون توقف .

و- بداية دورة جديدة للذراعين داخل وخارج الماء حيث تمتد الذراع اليمنى بالماء وتبدأ في مسك الماء في حين تنتهي الذراع اليسرى من دفع الماء وتستعد للخروج من الماء وتوجيه النظر للأمام ولأسفل. (أسامة كامل راتب ، محمد علي زكي، 1989، صفحة 250)



لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا فيها عملية التعليم الرياضي وذلك بإبراز خصائصها وأهدافها كما تطرقنا إلى البرامج التعليمية وخصائصها موضحين أسس بنائها ونجاحها والخطوات التي يجب إتباعها في تصميمها ومعرفة كيفية تقويم وتطوير هذه البرامج والصعوبات التي تواجهها.

كما تطرقنا إلى رياضة السباحة مميزاتها وكذا التكوين الرياضي في السباحة والمهارات الأساسية فيها وكيفية تعليمها.

ومنها فإن للخلفية النظرية لدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولاً إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق للانطلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع .

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، ويجب أن تكون لها بداية واضحة فلا يمكن أن ينطلق البحث العلمي من الصفر فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة، فامن المعروف أن أي بحث علمي يقدم مجموعة من الفروض المستقبلية التي تأسس لبداية بحث جديد، وبحكم أن بصدد إجراء بحث تجريبي في مجال التدريب الرياضي اعتمدنا على مجموعة من الدراسات المشابهة التي تناولت موضوعات مشابهة لبحثنا هذا لنرسم ما سمينه بخريطة الطريق نحو إنجاز هذا البحث ربحا للوقت من جهة وتفاديا للوقوع في الأخطاء التي وقع فيها من سبقنا في ذلك من جهة أخرى بحيث سوف نتطرق إلى سبعة دراسات محلية وعربية مشابهة لبحثنا هذا .

دراسات المرتبطة بالبحث:

1-1- الدراسة الاولى:

أراز محمد نوري ،جلال خضر احمد " تأثير منهج تعليمي بالسباحة الحرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة " مذكرة نيل شهادة الماستير ، 2013 .
مكان الدراسة: العراق

• مشكلة البحث:

ما مدى تأثير المنهج التعليمي بالسباحة الحرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة؟

• أهداف الدراسة:

معرفة تأثير المنهج التعليمي بالسباحة الحرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي لمرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة .

الفرضيات:

1- يوجد تأثير للمنهج التعليمي بالسباحة الحرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي عند الأطفال .

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ما بين اختبارات مجموعة الطفولة المبكرة ومجموعة الطفولة المتأخرة ولصالح مجموعة الطفولة المبكرة في تخفيف بعض صعوبات التعلم الحركي عند الأطفال من جراء تطبيق المنهج .

• منهج البحث: المنهج التجريبي.

• مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثون بإجراء مسح ميداني في يوم الاثنين الموافق 2012 / 4 / 6 ولغاية يوم الأحد الموافق 2012 / 4 / 26 لمدارس محافظة بابل ومدينة السليمانية الابتدائية (المركز) ومن نتائج المسح تم التعرف على مدرستين ابتدائيتين للبنين تابعيتين لمديرية تربية بابل ومديرية تربية السليمانية , لديها صفوف متخصصة بالتلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التعلم ، حيث تم تشخيصهم وتصنيف صعوباتهم الحركية من قبل فريق طبي متخصص وعلى ضوء ذلك شُخصت نوعين من صعوبات التعلم الحركي هما (التآزر الحركي و ضعف التوازن العام) ، وبلغ عدد أفراد العينة (23 تلميذاً) يمثلون مرحلتين عمريتين مرحلة الطفولة المبكرة للأعمار (7 – 9 سنة) ومرحلة الطفولة المتأخرة بأعمار (10 – 12 سنة) ، وقد اخذ الباحثون بنظر الاعتبار توزيع العينة على مجموعتين تجريبيتين وحسب العمر الأولى تمثل مرحلة الطفولة المبكرة بأعمار (7 ، 8 ، 9) وعددهم (11) تلاميذ ، والثانية تمثل مرحلة الطفولة المتأخرة وكان عددهم (12) تلاميذ وأعمارهم (10 ، 11 ، 12) سنة .

• طريقة اختيار العينة: تم اختيارها بالطريقة العمدية.

• أدوات البحث:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

3. الملاحظة.

4. الاختبارات الخاصة بالكشف عن صعوبات التعلم الحركي واختبارات مهارات السباحة الحرة الأساسية.

• أهم النتائج التي توصل إليها:

- إن ما يعانيه أفراد المجموعة التجريبية الأولى مرحلة الطفولة المبكرة من صعوبات في تعلم الحركات الرياضية خفت بشكل كبير في صعوبتي (التآزر حس - حركي) (ضعف التوازن العام) وذلك من خلال نتائج أدائهم في الاختبارات البعدية الخاصة بصعوبات التعلم الحركي من خلال نسب التطور
- إن ما يعانيه أفراد مجموعة التجريبية الثانية مرحلة الطفولة المتأخرة من صعوبة ضعف التوازن العام خفت لديهم بنسبة أفضل من صعوبة التآزر حس حركي طبقاً لنسب التطور التي ظهرت لديهم.
- أداء المجموعة التجريبية الأولى مرحلة الطفولة المبكرة في اختبار السباحة الكاملة كان أفضل من أداء المجموعة التجريبية الثانية.
- المنهج التعليمي الذي تم تطبيقه على أفراد عينة البحث كان له أثراً واضحاً على أداء كلتا المجموعتين التجريبتين في تعلمهم لمهارات السباحة الحرة بنسب مختلفة وكانت الأفضلية للمجموعة الأولى وفقاً لنسب التطور التي ظهرت.
- حققت المجموعة التجريبية الأولى للطفولة المبكرة نسب تطور جيدة وأفضل من المجموعة التجريبية الثانية للطفولة المتأخرة في اختبار صعوبة (التآزر حس - حركي) وضعف التوازن العام واختبار السباحة مما يدل على تخفيف هذه الصعوبات بنسب متفاوتة لدى المجموعتين.

التوصيات:

- إزالة كافة المعوقات الصحية والبدنية والنفسية والأسرية والاجتماعية التي تحول دون توافق الطفل الذي يواجه صعوبات بالتعلم مع نفسه والآخرين .
- عدم إتباع الأخطاء السلوكية والسلوكيات البديلة من قبل اسر الأطفال ذوي صعوبات التعلم اتجاه أبنائهم (الرفض, الغضب, الشعور بالذنب).
- التدخل المبكر من قبل المدرسة من أجل مساعدة الأسرة وتوعيتها وتقديم الخدمات التشخيصية والعلاجية والتربوية للطفل.
- تدعيم أسر الأطفال من ذوي صعوبات التعلم وزيارتهم وتدريبهم على وفق برامج معدة لمساعدة أطفالهم في نمو مهاراتهم الاجتماعية وحل ما يواجهونه من مشكلات والتواصل معهم.
- وضع برامج علاجية وتوعيفية ومناهج بديلة وألعاب ترويحوية خاصة للأطفال ذوي صعوبات التعلم فردية وجماعية.
- إعداد معلمين مختصين في التعامل مع ذوي صعوبات التعلم من التلاميذ .

1-2- الدراسة الثانية:

رشوان محمد الهاشمي " تأثير استخدام منهج تعليمي مقترح بأسلوب التعلم التعاوني في تعلم الأداء الفني

باحثي الحرة والظهر" رسالة لنيل شهادة الماجستير – 2012/2011. بغداد.

مكان الدراسة: بغداد، العراق.

• مشكلة البحث:

ما مدى تأثير استخدام منهج تعليمي مقترح بأسلوب التعلم التعاوني في تعلم الأداء الفني لسباحتي الحرة والظهر؟

• أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعلم الأداء الفني لسباحتي الحرة والظهر.

2. التعرف على مدى ناجعة المنهج التعليمي المقترح في تعلم الأداء الفني لسباحتي الحرة والظهر.

3. التعرف على الأفضلية في التعلم بالنسبة للأسلوبين موضوع البحث.

• الفرضيات:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين والتجريبية والضابطة ولصالح البعيدة

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية في التعلم ونسبة التحسن.

✓ **منهاج البحث:** المنهاج التجريبي.

• مجتمع وعينة الدراسة:

تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) من قسم التدريب، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

للعام الدراسي (2012/2011).

إذ بلغ عدد أفراد المجتمع (129) طالبا موزعين على (5) شعب وتم اختيار (20) طالبا من شعبة واحدة منها بالقرعة

وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساوية (10) طلاب لكل مجموعة بحيث تكون المجموعة الأولى تجريبية تطبق منهاج

تعليمي على وفق الأسلوب التعاوني والمجموعة الثانية ضابطة وتطبق منهاج المدرس (المتبع).

كيفية اختيار العينة: اختيرت العينة بالطريقة العشوائية.

أدوات البحث:

✓ الاختبارات المهارية والبدنية.

• نتائج البحث:

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في السباحة

لدى الرجال من متوسط العمر.

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى مفهوم الذات الاجتماعي لدى

الرجال من متوسطي العمر.

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة

لدى الرجال من متوسطي العمر.

• الاقتراحات:

• استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة العمرية في الأردن.

• تجريب هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم فئة الشباب وكبار السن للتأكد من مدى صلاحيته.

• ضرورة التركيز على التخلص من الخوف لدى المتعلمين في بداية أي عملية لتعليم سباحة.

براء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس عملية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية لباقي الفئات العمرية.

1-3-الدراسة الثالثة:

زاوي عبد السلام " علاقة بيداغوجية التدريب بمدربي السباحة فئة المبتدئين 05-12سنة" مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية 2007/2006 .
مكان الدراسة: الجزائر.

• مشكلة البحث:

- هل توجد علاقة بين المستوى التأهيلي والكفاءة والمنهج التعليمي المستخدم في تحقيق التدريب الجيد؟.
- *التساؤلات الجزئية:

- هل يتأثر المنهج التعليمي المتبع من طرف مدربي السباحة بالبيداغوجية المتبعة؟.
- هل هناك اختلاف الكفاءة، المستوى التأهيلي والشخصية من مدرب لآخر يؤثر على الأداء البيداغوجي أثناء تعليم السباحة للمبتدئين؟.

• أهداف البحث:

الهدف الرئيسي: يكمن الهدف الرئيسي للبحث في معرفة أهمية البيداغوجية التربوية في تعليم السباحة للمبتدئين، وكذا الصورة التي تتعكس بها على الطفل المبتدئ.

الأهداف الثانوية:

- معرفة الفروق الموجودة في المنهج التعليمي عند مدربي السباحة.
- معرفة المقومات والعوامل التي تؤثر على بيداغوجية مدربي السباحة.
- معرفة مدى فعالية هذه الأبعاد من خلال العلاقة مدرب-متدرب وكيفية انعكاسها على المبتدئين.

• فرضيات البحث:

الفرضية العامة: إن التجربة البيداغوجية لدى مدرب السباحة ذات أهمية بالغة في تدريب السباحين المبتدئين.

الفرضيات الجزئية:

- 1-يتأثر المنهج التعليمي المتبع من طرف مدربي السباحة بالبيداغوجية المتبعة.
- 2- إن اختلاف الكفاءة، المستوى التأهيلي والشخصية من مدرب لآخر يؤثر على الأداء البيداغوجي أثناء تعليم السباحة للمبتدئين.

• منهج البحث: المنهج الوصفي التحليلي.

• مجتمع البحث:

وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث مجموع مدربي السباحة الموجودين بمسبح " أحمد غرمول "والذي كان عددهم 51 مدرب و 14 مدربة، موزعين على 11 نادي رياضي للساحة، وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل نادي، حيث يضم كل نادي مجموعة من الأفواج يتراوح عددهم ما بين (01 إلى 10) أفواج، ولكل فوج مجموعة من المدربين والمدربات يتراوح عددهم ما بين (01 إلى 04)مدربين أو مدربات أو كليهما..

عينة البحث:

14مدرية و 26 مدرب.

كيفية اختيارها:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

• أدوات البحث:

- مقياس شيلادوري.

• النتائج المتوصل إليها:

• استخدامهم الطريقة الروسية في تعليم السباحة للمبتدئين.

• عدم الاهتمام بالجانب النفسي-التربوي بل الاهتمام بالنتائج المحصل عليها في نهاية الموسم الرياضي.

• عدد الأطفال لدى المدرب الواحد يفوق 20 طفل مما لا يسمح للمدرب بالاهتمام بهم بشكل جيد سواء من ناحية التدريب أو من ناحية المراقبة والحرص على أمن الأطفال.

• نقص الجانب الترفيهي الذي يؤهل للطفل ممارسة الحركة الرياضية في جو من الراحة النفسية والمرح.

• نلاحظ أن الشبكة الاتصالية مدرب-متدرب شبكة شبه منعدمة والمدرب لا يهتم بالحالة النفسية-الاجتماعية للطفل وجل اهتمامه في التدريب فقط.

• اهتمام المدربين بالجانب المادي نظرا لأن النادي الواحد لا يدفع بشكل جيد مما يؤدي بالمدرّب إلى العمل في أكثر من نادي خلال حصص متتالية مما يقلل من تركيزهم واهتمامهم أثناء العمل.

• وجود مدربين مؤهلين ويحملون شهادات تؤهل لهم العمل في المجال الرياضي وكذا يتمتعون بأسلوب جيد ومعرفة علمية ووجود عدد هائل من المدربين غير المؤهلين للعمل في النوادي الرياضية، لا يحملون أي شهادة غير مؤهلين حتى لتربية الأطفال.

• وجود مسبح بيداغوجي واحد لا يؤهل لجميع الأطفال الوصول في الوقت المحدد وغياب الأطفال بشكل مستمر لا يساعد المدربين على العمل وإنهاء البرنامج المخطط له.

• رفض بعض الأطفال الانضمام إلى بعض المدربين نظرا لأسلوب هؤلاء.

• الاقتراحات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها خرجنا بمجموعة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية، تتمثل فيما يلي:

على الصعيد البشري:

-إعادة رسكلة المدربين أو القيام بدورات ترصيفية من فترة لأخرى حتى يكونوا على إطلاع بالطرق التدريبية وعدم استخدامهم لنفس الأسلوب التدريبي.

-العمل على خلق جو ترفيهي أثناء الحصة التدريبية حتى لا يشعر الطفل بالملل والحرص على عدم تكرار نفس الحصة بشكل مستمر.

-فتح مجال الاتصال بين المدرب والطفل كي لا تنحصر العلاقة في التدريب فقط.

-اختيار المدربين على أساس الشهادات والكفاءات وليس على أساس المصالح الخاصة التي لا تخدم الرياضة ولا السباحة بشكل خاص.

يجب أن يكون المدرب على دراية علمية بالمنهج التدريبي والتدرج البيداغوجي في التعليم اللازمة وكذا تخطيط وبرمجة الحصص التعليمية بما يناسب ومؤهلات الطفل.

-من الناحية لإعلامية يجب أن يكون مدرب السباحة ملما بالمعطيات الجديدة والدراسات الحديثة المتعلقة بالجانب المنهجي ، العلمي والبيداغوجي.

-تكوين علاقات جيدة مع الأولياء حتى يقدموا للطفل الدعم النفسي الذي يحتاجه وتحسيسهم بمدى أهمية السباحة.
على الصعيد المادي:

-توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة والتي يحتاجها المدرب أثناء الحصة التدريبية لكي يقوم المدرب بدوره على أكمل وجه (planche). أدوات تطفو فوق الماء).

-يجب أن تكون حرارة المسبح مناسبة والماء معالج باستمرار كي لا يتعطل ويعرقل البرنامج المتبع من طرف المدرب.

-توفير مسابح بيداغوجية أخرى، حيث نلاحظ وجود مسبح بيداغوجي واحد في العاصمة وهو المركب الجوّاري الرياضي لمسبح "أحمد غرمول" مما لا يسمح للأطفال الذين يقطنون بعيدا التواجد في الوقت المناسب.

على صعيد السلطات:

-مساهمة السلطات في تطوير ممارسة الرياضة بتقديم الدعم المادي اللازم.

-فرض رقابة على الفرق والمدربين والسهر على فرض احترام قوانين التسيير وخصوصيات ممارسة السباحة كرياضة وعدم ترك المجال للتلاعبات والانحرافات (سواء من جانب التسيير المادي أو العلاقات الإنسانية).

-عدم الخلط بين السباحة الترفيهية والسباحة الرياضية، هذه الأخيرة تتطلب اهتمام خاص ودعم كبير في شتى المجالات.

-تخصيص ميزانية أكبر للسباحة فنلاحظ أن أكبر ميزانية بالنسبة للنادي الواحد تخصص لكرة القدم وتهتمش السباحة كغيرها من الرياضات.

4-1-الدراسة الرابعة:

عماد عزيز نشمي الغزي " أثر أساليب مختلفة في تعليم السباحة الحرة للمبتدئين للفئة العمرية من (6-8) سنوات " السنة الدراسية 2006/2007 مذكرة لنيل درجة ماجستير.

مكان الدراسة: بغداد.

• الإشكالية:

- ما هي أفضل الأساليب في تعليم السباحة الحرة للمبتدئين؟

• أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

عرف على أي الأساليب (أسلوب تعليم حركات الذراعين قبل حركات الرجلين)، (أسلوب تعليم حركات الرجلين قبل حركات الذراعين)، (أسلوب تعليم حركات الذراعين والرجلين معا)، أفضل في عملية تعليم السباحة الحرة للمبتدئين.

• فرضيات البحث:

يفترض الباحث أن:

1. جميع أساليب تعليم السباحة الحرة للمبتدئين لها تأثير في عملية تعلم السباحة الحرة للمبتدئين.

2. إن استخدام أسلوب تعليم حركات الذراعين والرجلين معا هو الأفضل في تعليم السباحة الحرة للمبتدئين.

• المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

• عينة البحث:

عينة مقدارها (45) تلميذا من تلاميذ مدرسة المعامل الابتدائية في محافظة القادسية من غير الممارسين للسباحة .

• كيفية اختيارها: تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية.

• أدوات البحث: الاختبارات البدنية والمهارية.

• أهم النتائج المتوصل إليها:

وعلى وفق ما أظهرته نتائج الدراسة، وفي حدود عينة البحث والمعالجة الإحصائية لتحليل النتائج تمكن الباحث من الاستنتاج ما يلي:

1. إن الأسلوب التعليمي الذي اتبعته المجموعة التجريبية الثالثة بتعليم حركة الذراعين والرجلين هو أفضل الأساليب التعليمية الثلاثة في تعليم السباحة الحرة للمبتدئين للفئة العمرية من (6-8) سنوات.

2. إن الأسلوب التعليمي الذي اتبعته المجموعة التجريبية الثانية بتعليم حركة الرجلين أولاً ومن ثم حركة الذراعين يأتي بالمرتبة الثانية من الأساليب الثلاثة بتعليم السباحة الحرة للمبتدئين للفئة العمرية من (6-8) سنوات.

3. إن الأسلوب التعليمي المستخدم بتعليم المجموعة الأولى والذي أعتمد في تعليم حركة الذراعين أولاً ثم حركة الرجلين كان أضعف المجموعات الثلاثة في تعليم السباحة الحرة للمبتدئين للفئة العمرية من (6-8) سنوات.

• التوصيات

في حدود عينة البحث وإجراءات الدراسة وبناءً على ماتم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

1. استخدام الأسلوب التعليمي المبني على أساس تعليم حركات الذراعين والرجلين معاً في تعليم السباحة الحرة للفئة العمرية من (6-8) سنوات بالدرجة الأساس.

2. استخدام الأسلوب التعليمي المبني على أساس تعليم حركة الرجلين أولاً ثم حركة الذراعين في تعليم السباحة الحرة للفئة العمرية من (6-8) سنوات بالدرجة الثانية.

يمكن إجراء بحوث مشابهة لأعمار وأنواع أخرى من السباحة.

4. يمكن إجراء دراسة مشابهة باستمرار المنهج لفترة أطول لغرض التعرف على نتائج التعلم للأساليب الثلاثة.

5-1- الدراسة الخامسة:

وضاح غانم الصميدعي "أثر استخدام أداة طفو مساعدة في تعلم السباحة الحرة" أطروحة دكتوراه -2005م- جامعة الموصل.

مكان الدراسة: العراق.

• مشكلة البحث:

• ما هو أثر استخدام أداة مساعدة (طوافة) في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين؟

• أهداف البحث:

1- الكشف عن أثر استخدام أداة مساعدة (طوافة) في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين

• الفرضيات:

إن استخدام الأداة المساعدة (الطوافة) تسرع في عملية تعلم السباحة الحرة للمبتدئين

✓ منهج البحث: المنهج التجريبي.

• عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بطريقة عمدية لأحدى الدورات التعليمية الصيفية في المسبح المغلق في كلية التربية الرياضية

- جامعة الموصل ، وبلغ عددهم (19) متعلما مبتدئا من أصل (32) متعلم ويعمر (10 - 13) سنة بعد استبعاد

(13) متعلم من الممارسين للسباحة فضلا عن عينة الثبات . تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وبواقع

(10) متعلمين والأخرى ضابطة بواقع (9) متعلمين مبتدئين

• أدوات البحث:

- الاختبارات المهارية والبدنية.

• نتائج البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في

اختبارات (الوقوف في الماء مدة عشرين ثانية مع تغيير وضع الجسم) و (ضربات الرجلين التبادلية مع

مسك أداة مساعدة بالذراعين والتقدم في الماء لمسافة (13.5) متر و (السباحة الكاملة لمسافة (15 متر) -

عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (كتم النفس لمدة عشر

ثواني).

- أثبتت الأداة المساعدة (الطوافة) فاعلية في إزالة عامل الخوف والسرعة في تعلم السباحة الحرة للمتعلمين

المبتدئين.

• الاقتراحات:

- استخدام الأدوات المساعدة في المراحل الأولى من عملية تعليم السباحة للمبتدئين.

- زيادة الاهتمام بالجانب النفسي للمتعلمين المبتدئين بالسباحة ولاسيما فيما يتعلق بالخوف.

- عقد ندوات متخصصة في مجال تعليم السباحة وبيان اهمية الأدوات المساعدة على سرعة تعلم السباحة

2الدراسات المرتبطة بالبحوث:

6-1- الدراسة السادسة:

صادق الحايك، عبد السلام جابر " أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر " السنة الجامعية 2004/2003 مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل درجة الماجستير .
مكان الدراسة: عمان ،الأردن .

• مشكلة البحث:

ما مدى تأثير برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر ؟
التساؤلات الفرعية :

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

• أهداف البحث:

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

• الفرضيات:

*الفرضية العامة:

للبرنامج التعليمي المقترح تأثير في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر .

*الفرضيات الجزئية:

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

1منهج البحث: المنهج التجريبي .

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

• **عينة البحث:**

اشتملت عينة الدراسة على مجموعة أفراد المجتمع المحلي المشاركين في دورات السباحة التعليمية وعددهم (24) مشاركاً من من ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة.

• **كيفية اختيارها:**

وفي هذا البحث تم اختيار العينة اختياراً عمدياً.

• **أدوات البحث:**

أ- الاختبارات:

1- الانزلاق على البطن لأطول مسافة (بالمتر).

2- ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة (12.5م) بالثانية.

3- ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة (12.5 م) بالثانية.

4- القفز بالماء العميق (الدرجة).

5- وقوف بالماء العميق لأطول فترة زمنية (بالثانية).

6- سباحة الظهر الابتدائية لأطول مسافة (بالمتر).

7- سباحة الزحف على البطن لأطول مسافة (بالمتر).

ب- استبانته المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة.

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

- **أهم النتائج المتوصل إليها:**

1- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في

السباحة لدى الرجال من متوسطي العمر.

2- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى مفهوم الذات الاجتماعي

لدى الرجال من متوسطي العمر.

3- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم

السباحة لدى الرجال من متوسطي العمر.

• **الاقتراحات:**

1- استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة العمرية في الأردن.

2- تجريب هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم فئة الشباب و كبار السن للتأكد من مدى صلاحيته.

3- ضرورة التركيز على التخلص من الخوف لدى المتعلمين في بداية أي عملية لتعليم سباحة.

إجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية لباقي الفئات العمرية.

7- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل.

* من حيث المجال المكاني: أجريت كل هذه الدراسات في البيئة العربية.

* من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السابقة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها إقترحت برامج تعليمية لتطوير صفات سواء كانت بدنية أو مهارية ما عدى دراستين .

* من حيث الهدف: كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو اقتراح برنامج تعليمي واختيار أفضل الطرق التعليمية لتطبيقه.

* من حيث المنهج: اشتركت كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي ما عدى دراسة واحدة.

* من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، الدراسة الحالية اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة العمدية .

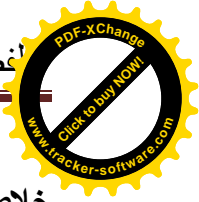
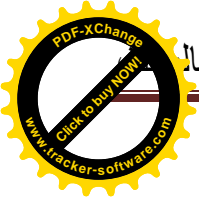
* من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، المقاييس، ونحن في دراستنا هذه اعتمادنا على مجموعة من الاختبارات المهارية.

* من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، 't' ستودنت ، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار.

* من حيث النتائج: إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي وأن البرنامج التعليمي حقق نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة في دراسة.

2-8- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:

- من خلال الدراسات المرتبطة بالبحث تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من حيث:
- رسم خريطة البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.
- تحديد فصول الجانب النظري.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى صياغة إشكالية البحث.
- كيفية اختيار العينة.
- تحديد الأدوات المستعملة في الدراسة.
- التعرف على أهم الاختبارات المهارية المستخدمة وتحديد أنسبها.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً



خلاصة:

تعد الدراسات السابقة والمشابهة خريطة الطريق للمواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كما من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراسة الحالية ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الإستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وموضوع بحثنا يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح في العمليات الإجرائية الميدانية للخوض في التجربة الرئيسية للدراسة وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من خلالها تم التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للجهد والوقت، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث وانتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

وفي هذا الفصل سنوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة الميدانية.

1-3-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298)

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

1-3-1 الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قام الباحث بزيارة مقر ادارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (جامعة البويرة) من أجل ضبط مجتمع الدراسة وكان ذلك يوم 22 أكتوبر 2015 بحيث تحصل الباحث على قائمة اسمية لجميع أفواج السنة أولى ليسانس .

1-3-2 الخطوة الثانية:

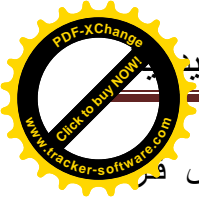
بعد اختيار عينة البحث قام الباحث بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، تم التوجه مباشرة إلى رئيس وحدة المسبح (المسبح النصف الاولمبي رابح بيطاط) ، بحيث تم عقد جلسة معه لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات وذلك يوم 28 نوفمبر 2015 بحيث تحصل الباحث على موافقة الأستاذ فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التعليمي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

1-3-3 الخطوة الثالثة:

قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة شهرين وكذا من أجل استخلاص أهم المهارات الأساسية التي يحتاجها الطلبة حسب متطلبات السباحة ، ثم تم بعد ذلك إقتراح مجموعة من الاختبارات المهارية (06 اختبارات) ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة ، قام الباحث بعرض البرنامج التعليمي المقترح واستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة) من داخل الجامعة عددهم (07)، قصد تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص ما وكذا ترشيح أهم الاختبارات المهارية التي تتناسب مع قدرات الطلبة (سنة أولى) وكان ذلك في الفترة الممتدة بين 30 نوفمبر 2015 و 18 ديسمبر 2015.

1-3-4 الخطوة الرابعة:

بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات المهارية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الاختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولا ثم التطبيق العملي لها ، بالإضافة إلى توضيح فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الاختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل و تفرغ النتائج في هذه الاستمارة، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم



توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الاختبارات تفاديا لخلط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء.

ومن أجل توضيح طريقة العمل ميدانيا لأعضاء فريق العمل المساعد تم استغلال فرصة إجراء الاختبارات للتأكد من ثباتها "Test-Retest" تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحا عن كيفية إجراء هذه الاختبارات وكنا ذلك يومي 12 و 16 ديسمبر 2015.

3-2- الدراسة الأساسية:

3-2-1- منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تعليمي مقترح على مجموعة من الطلبة لتحديد تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية لديهم فإننا نرى أن هذه الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، صفحة 217)

ويعرف المنهج التجريبي بأنه محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة للتجربة ماعدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث وهو المنهج التجريبي يقوم أساسا على التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميت أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي. (بوداود عبد اليمن - عطاء الله أحمد، 2007، الصفحات 136-137)

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات التأثير الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التعليمي لتعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين).

3-2-2- متغيرات البحث:

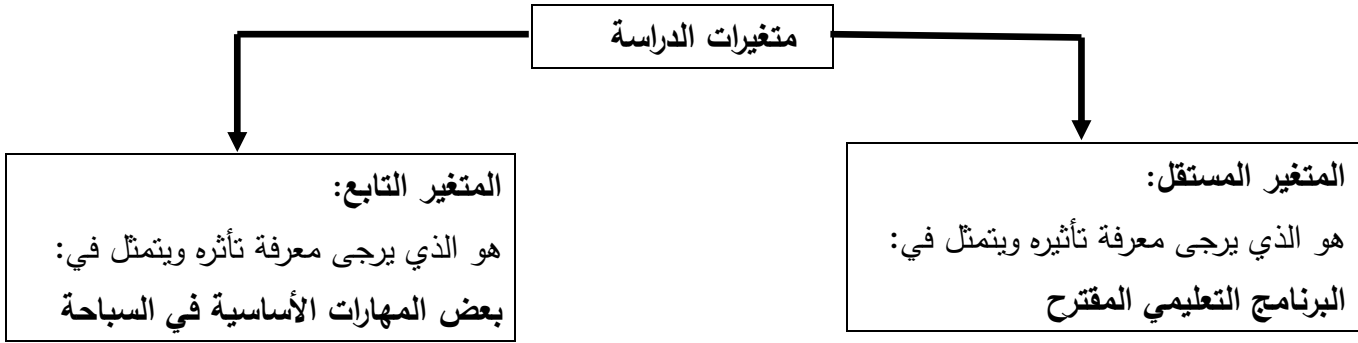
* **المتغير المستقل:** ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، في دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التعليمي المقترح.

* **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، الصفحات 82-84)

ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محورها شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل. في دراستنا المتغير التابع تتمثل في بعض المهارات الأساسية (ضربات الذراعين - ضربات الذراعين - التنفس).

الشكل رقم 1: يبين المتغيرات المرتبطة بالبحث



3-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث:

أ- المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث يتمثل مجتمع البحث في أفواج السنة أولى ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة البويرة).

الجدول رقم (1) يمثل مجتمع البحث:

الرقم	الفوج	عدد الطلبة
01	01	36
02	02	34
03	03	31
04	04	33
05	05	33
06	06	35

ب- عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93). إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

اشتملت هذه الدراسة على فوجين وهما الفوج 03 والفوج 05 ويتكون كل فوج من 32-33 على الترتيب كعينة للدراسة حيث أن الفوج 05 عينة تجريبية والفوج 03 عينة ضابطة وبعد الاستثناءات التي قمنا بها وذلك باستثناء الطلبة الذين مارسوا السباحة من قبل، والذين تغيبوا أكثر من ثلاثة غيابات وذلك لكي لا يؤثر في النتائج، أصبح عدد أفراد العينة التجريبية 20 طالب والعينة الضابطة 28 طالب ومن أجل تحقيق التكافؤ العينتين قمنا بأخذ 20 طالب من العينة الضابطة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية، فان اختيارنا وقع على : الفوج رقم 03 و الفوج رقم 05، بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة (التجريبية) التي تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح عليها: تحتوي على 20 طالب من الفوج رقم 05.

ب- المجموعة (الضابطة) التي إستمرت في اتباع البرنامج التعليمي الخاص بها: تحتوي على 20 طالب من الفوج رقم 03.

- جدول رقم(02): يمثل العينة المدروسة :

العينة	عدد الطلبة
الفوج رقم 05	33
الفوج رقم 03	31

3-2-4 - التجانس و التكافؤ :

أ- التجانس في متغيرات (السن، الطول والوزن)

الجدول رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين.

المجموعة (الضابطة)				المجموعة (التجريبية)				المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.679	20	1.87	20.60	1.273	20	1.72	20.40	العمر (السن)
0.449	175	4.45	175.10	0.816	175	4.44	175.20	طول الجسم (سم)
-0.029	69	5.80	67.45	0.418	65	6.59	65.65	الوزن الجسم (كغ)

يلاحظ من الجدول أعلاه بأن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين (التجريبية) و (الضابطة) كانت محصورة بين (-3 ، +3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

ب- تكافؤ مجموعتي البحث:

1- أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن)

الجدول رقم (04): يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

المجدولة (T)	(T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.021	0.426	1.18	20.60	1.72	20.40	العمر (السن)
	0.185	0.427	15.35	0.426	175.60	طول الجسم (سم)
	0.825	5.48	67.90	7.06	66.25	الوزن الجسم (كغ)

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ للمجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة على التوالي (0.426) (0.185) (0.825) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب (2,021) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرت ب (38).

2- أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث وفق المتغيرات المهارية قبل تطبيق البرنامج التعليمي.

الجدول رقم(05) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (t) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المهارية التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

المتغيرات	المجموعة (الضابطة)		المجموعة (التجريبية)		(T) المحسوبة	(T) الجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التنفس	37.70	6.74	36.95	6.73	0.35	2.0.21
ضربات الذراعين	12.19	2.23	12.50	2.0083	0.46	
ضربات الرجلين	17.67	3.22	16.97	2.92	0.71	

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (04) والذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة الخاصة بالمتغيرات المهارية التي إعتد عليها الباحث في التكافؤ المجموعتين المجموعة (التجريبية) والمجموعة (الضابطة) نلاحظ : أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (0.35-0.71) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.0.21)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية، وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين.

3-2-5 مجالات الدراسة:

➤ **المجال البشري:** أجريت الدراسة على الفوجين رقم 03 و الفوج رقم 05 السنة أولى ليسانس (سباحة) والتابعين لمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة والتي تتراوح أعمارهم من 19-23 سنة .

➤ **المجال المكاني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:

• **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة) ، مكتبة جامعة الجزائر .

• **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبليّة والبعديّة على المجموعة الضابطة المتمثلة في الفوج رقم 03 على مستوى المسبح النصف الاولمبي رابح بيطاط بالبويرة.

كما تم تطبيق البرنامج التعليمي والاختبارات القبليّة والبعديّة على المجموعة التجريبية المتمثلة في الفوج رقم 05 على مستوى المسبح النصف الاولمبي رابح بيطاط.

➤ **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين و هما:

• **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر نوفمبر 2015 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر فيفري 2016.

• **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

بالنسبة للاختبارات المهارية فكانت كما يلي:

1- **الاختبار القبلي** : قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلي للمجموعتين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح عليها والمجموعة الضابطة التي استمرت في إتباع البرنامج العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات

- يوم 14 ديسمبر 2015 وفقا للتسلسل التالي:

- يوم 14 ديسمبر 2015 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ، من الساعة 8:00 إلى غاية الساعة 10:00 صباحا.

- يوم 14 ديسمبر 2015 أجريت الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة ، من الساعة 10:00 إلى غاية الساعة 12:00 صباحا.

2- **البرنامج التعليمي المقترح**: تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة من 04 جانفي 2016 إلى غاية 18 أبريل 2016.

3- **الاختبار البعدي**: تم إجراء الاختبارات البعدي يوم 18 أبريل 2016.

6-2-3 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

أ- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا" ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،....الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

ب **البرنامج التعليمي**: قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

ج- الاختبارات المهارية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد ما يلي: تحديد مستوى الطلبة، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينتين، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

7-2-3 الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

أ- ثبات الاختبار:

إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام اختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.

ن مجس ص - مجس ص

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

بحيث: ن: عدد العينة. مجس ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مجس ص*مجس ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص.

مجس ص²: مربعات درجات الاختبار الأول. مجس ص²: مربعات درجات الاختبار الثاني.

ب- صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه.

ويحسب كالاتي:

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

الجدول رقم (06) : نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات المهارية.

الإختبارات	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	مستوى الدلالة		قيمة "ر" الثبات الجدولية		درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
				0.05	0.01	0.745	0.874		
التنفس	06	0.907	0.925	0.01	0.05	0.745	0.874	05	دال
ضربات الذراعين		0.985	0.972						دال
ضربات الرجلين		0.942	0.889						دال

يتضح من الجدول رقم (06) أن الاختبارات المهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية في جميع المهارات مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

ج- موضوعية الاختبار

يقصد بالموضوعية عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304).

وفي هذا البحث يمكن توضيح موضوعية الاختبارات من خلال توافرها ونوع النشاط المختار لذلك (السباحة) وهذا ما أكده أغلب المصححين، وهو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) تحكيم الاختبارات المهارية من حيث الموضوعية:

النسبة المئوية للموافقة % من طرف المحكمين	عدد الحكام		الإختبارات المهارية	المهارة
	موافق	غير موافق		
%71.42	02	05	اختبار مهارة كتم النفس.	التنفس
%100	00	07	اختبار التنفس المنتظم.	
%100	00	07	أداء ضربات الرجلين بانتظام وتتابع بدون توقف.	ضربات الرجلين
%28.57	05	02	أداء ضربات الرجلين بانتظام وتتابع لمسافة 10متر.	
%85.71	01	06	أداء ضربات الذراعين بانتظام وتتابع بدون توقف.	ضربات الذراعين
%57.14	03	04	أداء ضربات الذراعين بانتظام وتتابع لمسافة 10متر.	

الجدول رقم (08) يمثل الأساتذة المحكمين للإختبارات المهارية:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	قرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
6	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
7	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

د- الاختبارات المهارية:

1- اختبار التنفس المنتظم:

* الهدف: قياس مستوى التوافق بالتنفس والقدرة على التنفس بالشكل المنتظم.

* الوسائل:

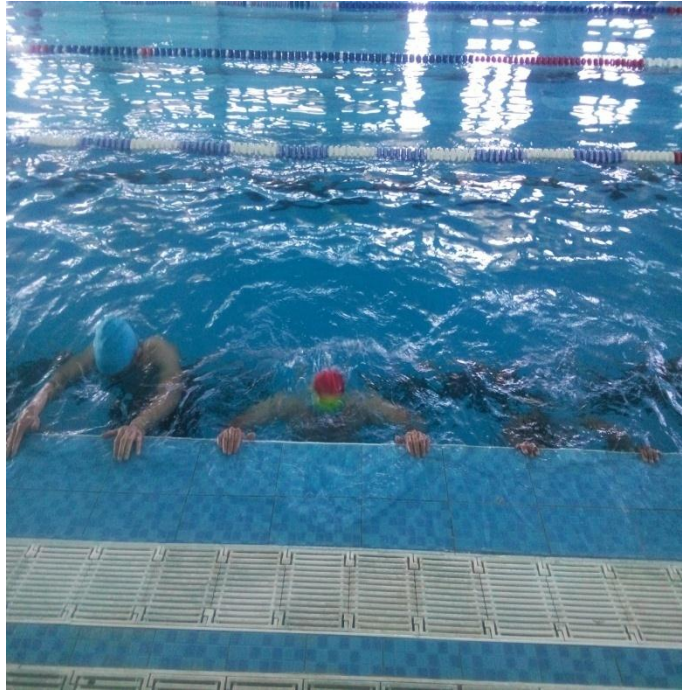
مسيح ، ميقاوية، صفارة.

* كيفية أداء الاختبار:

يقف المختبر داخل الحوض في الماء، ممسكا الحائط باليدين بينما تبق القدمين على الأرض وبعيدا عن الحائط، عند الإشارة يبدأ الطالب بأداء الاختبار دون التوقف حتى الإشارة إلى انتهاء الوقت، بحيث يغمر الرأس كاملا في الماء وطرح الزفير داخل الماء ثم خروج الرأس وأخذ الشهيق لمدة 1.30 دقيقة.

* تعليمات الاختبار:

- ✓ يسجل عدد مرات أداء التنفس المنتظم.
- ✓ على الطالب القيام بأداء التنفس المنتظم بطرح الزفير داخل الماء وأخذ الشهيق عند خروج الرأس من الماء.



الشكل رقم 02 يوضح كيفية

أداء اختبار التنفس المنتظم

2- اختبار ضربات الرجلين 10 متر.

* الهدف من الاختبار: معرفة قدرة المختبر على أداء ضربات الرجلين بشكل صحيح لمسافة 10 أمتار .

* الأدوات والإمكانات: المسبح، شريط قياس، الصفارة، الميقاتية.

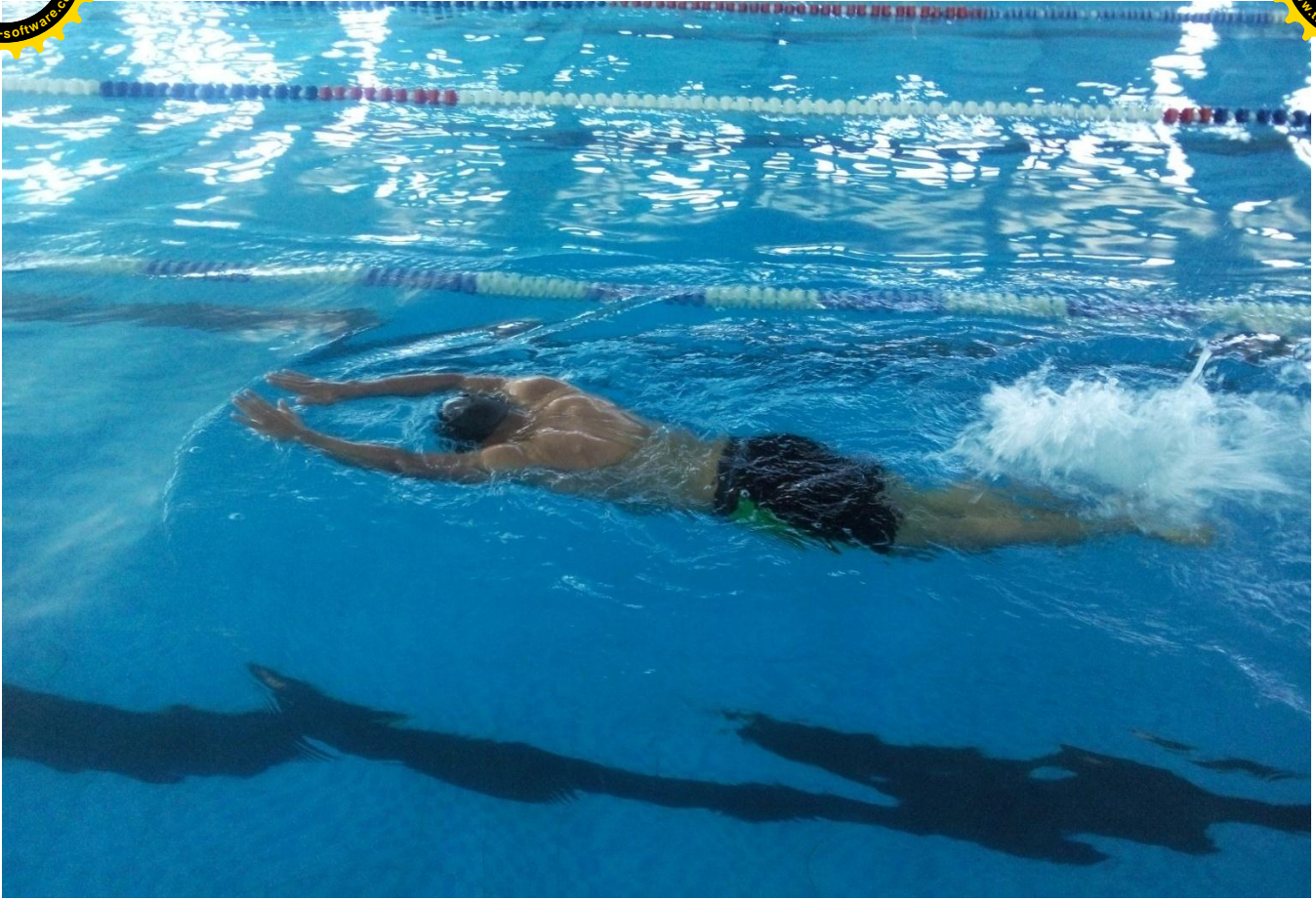
* طريقة الأداء :

إسناد القدم على جدار الحوض عند سماع صفارة البدء دفع الجدار بالقدم ومد الجسم للأمام والانسحاب ثم الانزلاق وأداء ضربات الرجلين دون استخدام اليدين .

* طريقة التسجيل:

✓ يسجل الزمن المستغرق في المسافة المحددة، وتعطى المختبر محاولتان.

✓ عدم احتساب نتيجة المحاولة عند استعمال اليدين.



الشكل رقم 03 يوضح كيفية أداء اختبار ضربات الرجلين.

3- إختبار مهارة ضربات الذراعين:

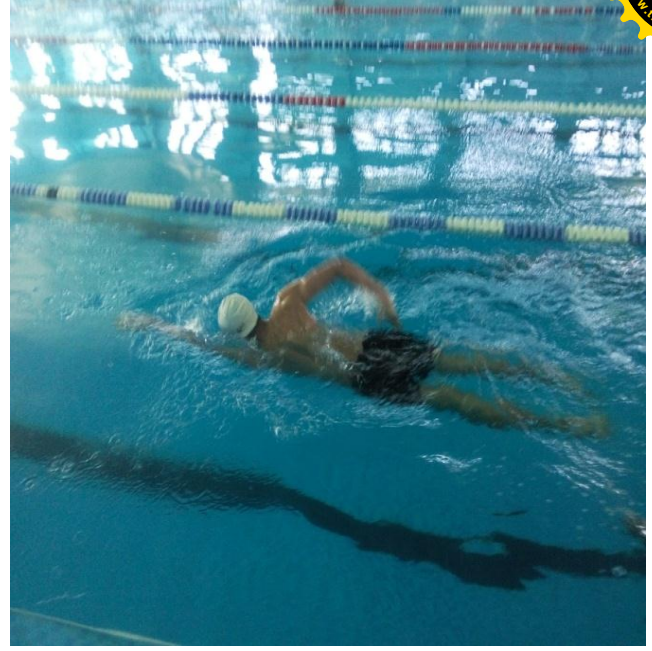
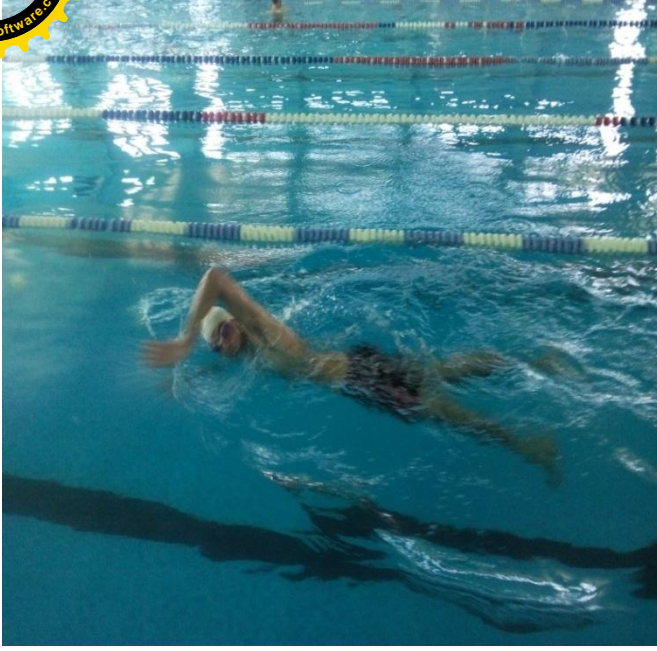
*الهدف من الاختبار: ويهدف الاختبار إلى معرفة قدرة المختبر على أداء ضربات الذراعين بشكل صحيح لمسافة 10 أمتار.

*الأدوات والإمكانات: المسبح، شريط قياس، الصفارة، الميفاتية.

*طريقة الأداء: إسناد القدم على جدار الحوض عند سماع صفارة البدء دفع الجدار بالقدم ومد الجسم للأمام والانسحاب ثم الانزلاق وأداء ضربات الذراعين دون استخدام الرجلين .

*طريقة التسجيل:

- ✓ يسجل الزمن المستغرق في المسافة المحددة، وتعطى المختبر محاولتان.
- ✓ عدم احتساب نتيجة المحاولة عند استعمال الرجلين.



الشكل رقم 04 يوضح كيفية أداء اختبار ضربات الذراعين.

3-2-8- البرنامج التعليمي المقترح:

تشمل الوحدة التعليمية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة ، الرئيسية ، الختامية.

*المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمارينات تحضيرية لدخول في النشاط.

- 1- الإحماء (العام).
- 2 - تمارينات الإطالة.
- 3- بعض أبجديات السباحة.
- 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية).

*المرحلة الرئيسية: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة.

- 1- تمارين التنفس.
- 2- تمارين ضربات الرجلين.
- 3- تمارين ضربات الذراعين.

*المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

- 1- المشي داخل الماء.
- 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرجحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

3-2-9- صدق المحتوى للبرنامج التعليمي المقترح:

تم عرض البرنامج التعليمي المقترح بصورته الأولى على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التعليمية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

الجدول رقم (09) يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

رقم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
4	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
6	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات
7	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ملاحظات

3-2-10- الإطار العام للبرنامج التعليمي المقترح:

يعتبر بناء البرامج التعليمي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى المتعلم.

أما فيما يخص البرامج التعليمية في السباحة فقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التعليمي في السباحة لا بد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات المتعلمين ومتطلبات المرحلة العمرية.

3-2-11- الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

لقد اعتمد الباحث على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التعليمي، كما اعتمدنا على رأي دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرامج لطبيعة التشكيلات ومساحة المسبح.
- مراعاة البرامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج .
- بناء البرنامج وفق الإمكانيات المتاحة.
- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

3-2-12- بناء البرنامج التعليمي المقترح:

قام الباحث خلال مرحلة بناء البرنامج التعليمي المقترح بالاعتماد على:
تحديد الهدف يهدف البرنامج التعليمي إلى تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة وهي: مهارة التنفس، مهارة ضربات الرجلين ، مهارة ضربات الذراعين.
من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهم المهارات، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التعليمية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية والمهارية والإمكانيات والوسائل المتاحة.

3-2-13- مدة البرنامج التعليمي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج التعليمي ب (11 أسبوع)، بواقع حصة تعليمية أسبوعيا يوم الاثنين، بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التعليمية في البرنامج المقترح (11) حصة تعليمية، وبناء على ذلك استغرق البرنامج التعليمي ثلاثة أشهر كاملة في الفترة الممتدة من 14 ديسمبر 2015 إلى غاية أبريل 2016. ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التعليمي بالمسبح النص الأولمبي رابح بيطاط (البويرة).

3-2-14- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

- لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:
- عدد الطلبة الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التعليمي المقترح.
 - تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج.
 - مكان ووقت التعليم والوسائل البيداغوجية.
 - الاختبارات المهارية للوقوف على مستوى التطور.
 - الزمن الكلي لمختلف الفترات التعليمية للبرنامج التعليمي المقترح.

3-2-15 الوسائل البيداغوجية :

- مسبح.
- صفاة من نوع RUCANOR
- ميفاتييه.
- ديكامتر لقياس المسافات.

➤ وسائل أخرى:

- الآلة الحاسبة.
- جهاز كمبيوتر محمول من نوع acer.
- البرنامج الإحصائي SPSS 18.
- أقلام.

3-2-16- الوسائل الإحصائية :

*تم استخدام برنامج SPSS18: وهو البرنامج الإحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

(أ) المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز (\bar{x}) .

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل: x_1, x_2, \dots, x_n فإن:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

(ب) الإنحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{x})^2}{n}}$$

(ج) إختبار "ت" ستيودنت: (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 424)

1- إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الإختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة التالية: (عبد الوصيف والسامرائي، 1996، ص 75)

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

(2) إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلي وبعدي. (رضوان، 2003، ص 95)

$$t = \frac{\text{م ج ف}}{\sqrt{\frac{2 \text{ م ج ف}^2 - (\text{م ج ف})^2}{n - 1}}}$$

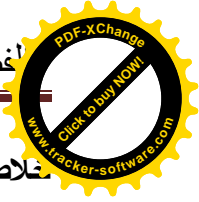
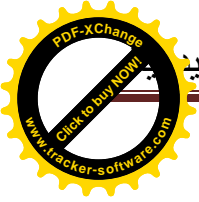
حيث: $م$ ف = مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

هـ) معامل الإلتواء: يمثل إنعدام التماثل فيه فجميع التوزيعات المتماثلة أو الطبيعية ينعدم فيها الإلتواء نظرا لانتظامها أو تماثلها حول نقطة التركيز فيها، فوجود الإلتواء دليل انعدام الانتظام في التوزيع.

$$SK = \frac{\bar{x} - Mod}{S}$$

حيث أن:

SK : معامل الإلتواء.
 \bar{x} : المتوسط الحسابي.
 mod : الوسيط.
 S : الانحراف المعياري.



خلاصة:

يشكل هذا الفصل أساس دراستنا ويعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي يساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة بسهولة كبيرة في هذه الدراسة. حيث تم توضيح كل خطوات الدراسة الميدانية وتناولنا أهم العناصر المفيدة للدراسة منها (الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، أدوات البحث العملية والوسائل الإحصائية).
وبواسطة هذه الوسائل والتوضيحات تمكنا من الحصول على كل البيانات اللازمة لتحديد نتائج دراستنا بشكل منطقي مبني على أسس علمية.

تمهيد:

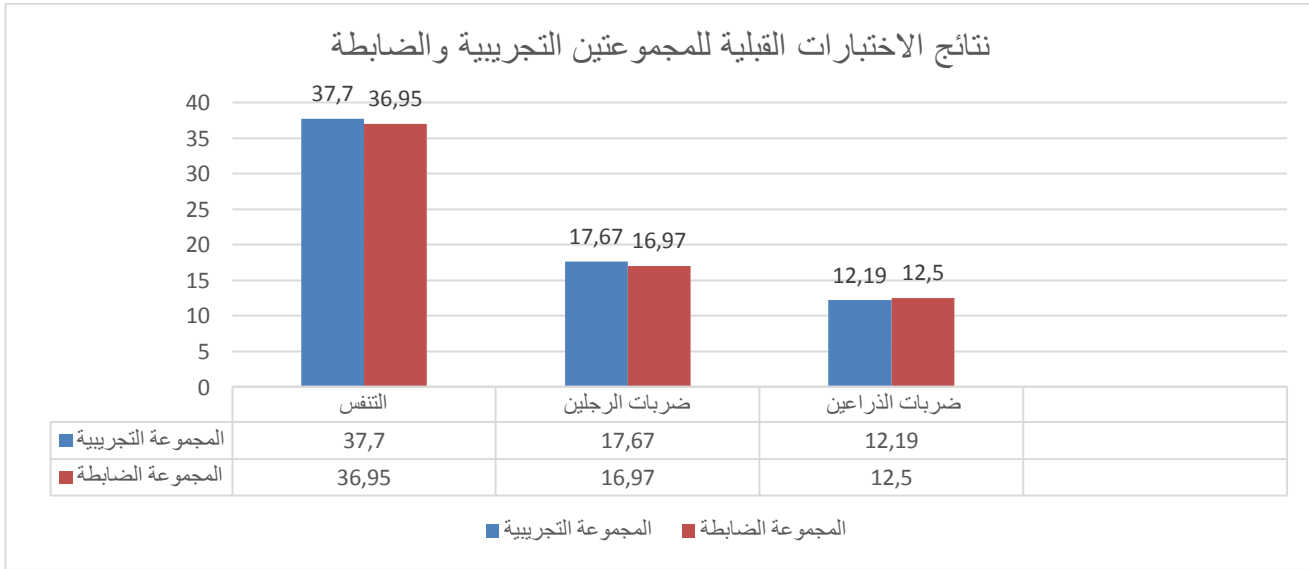
تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصّل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على طلبة السنة الأولى ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة، وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام وهو أن للبرنامج التعليمي المقترح أثر على تعلم وتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين)، فلقد حرصنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة.

سننتقل من خلال هذا الفصل إلى عرض نتائج الاختبارات المهارية القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما سننتقل إلى عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين، كما سننتقل إلى مقارنة النتائج الاختبارية المهارية البعديّة للمجموعتين في جداول تبين الفروق وكذلك مقارنة نتائج العمليات الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائيّة وتوضيح تلك النتائج استناداً إلى المفاهيم التدريبيّة والى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار الفرضيات البحث استخدم الباحث اختبارات (T) للعينات المرتبطة والمستقلة.

والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقصدها.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية. الجدول رقم (10) يمثل نتائج الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	الانحراف	المتوسط	العينات	المتغيرات المهارية	
غير دال	2.021	0.35	6.74	37.70	المجموعة التجريبية	التنفس	
			6.73	36.95	المجموعة الضابطة		
غير دال		0.72	3.22	17.67	المجموعة التجريبية	ضربات الرجلين	
			2.92	16.97	المجموعة الضابطة		
غير دال		0.46	2.23	2.23	12.19	المجموعة التجريبية	ضربات الذراعين
				2.008	12.50	المجموعة الضابطة	



الشكل رقم (05) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية. التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (10) والشكل رقم (05) والذان يبينان نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) قيد الدراسة.

بحيث حقق الاختبار القبلي للمجموعة (التجريبية) والمتعلق بمهارة التنفس متوسطا حسابيا قدره (37.70)، وانحرافا معياريا قدره (6.74)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (الضابطة) متوسطا حسابيا قدره (36.95) وانحرافا

معياريًا قدره (6.73)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.35) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.021)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38).

أما الاختبار المتعلق بمهارة ضربات الرجلين، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (التجريبية) متوسطًا حسابيًا قدره (17.67) وانحرافًا معياريًا قدره (3.22)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (الضابطة) متوسطًا حسابيًا قدره (16.97) وانحرافًا معياريًا قدره (2.92)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.72) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.021)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38).

أما الاختبار المتعلق بمهارة ضربات الذراعين، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (التجريبية) متوسطًا حسابيًا قدره (12.19) وانحرافًا معياريًا قدره (2.23)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (الضابطة) متوسطًا حسابيًا قدره (12.50) وانحرافًا معياريًا قدره (2.008)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.46) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.021)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38).

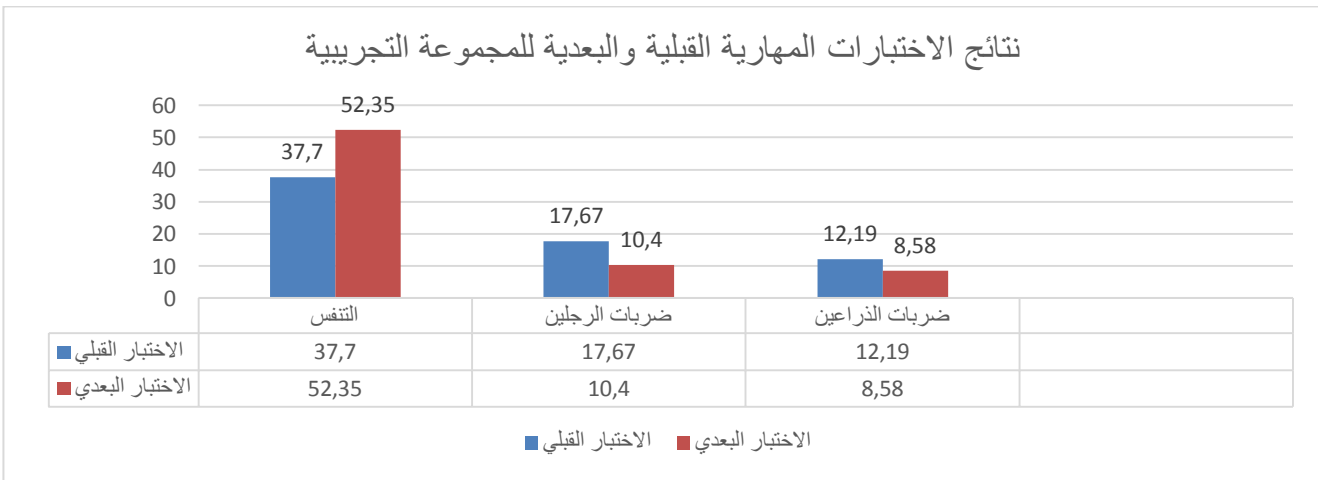
و من خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق اختبار ليفن لتجانس التباين **Levene`s Test For Equality of Variances** ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T) وقد حسبت مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين **Equal Variances assumed** والثانية في حالة إفتراض عدم تساوي التباين **Equal Variances not assumed** وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى ل(T) التي في السطر الأول **Equal Variances assumed** ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن قيمة (sig. (tailed) المقابلة لها مع مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبما أن جميع قيم (sig. (tailed) في كل الاختبارات هي على الترتيب (0.436-0.46-0.703) وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,133-1,353) وهي أقل من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(2.021)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية (أنظر الملحق الخاص بالعمليات الإحصائية).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية القبلية المطبقة على المجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى المهاري في المهارات الأساسية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب حيث أكدت جميع الدراسة المرتبطة بالبحث أن الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث هي العامل الأساسي الذي يجب توفره قبل الشروع في أي دراسة تعتمد على اقتراح برنامج تعليمي من أجل تحقيق التكافؤ بين المجموعات التي سوف تخضع لدراسة، وهذا ما سيضيفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح مرتبطة بتأثير هذا البرنامج على هذه المهارات الأساسية المختارة بصفة مباشرة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية:
الجدول رقم(11) يمثل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	(T) المجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهاريّة
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	1.729	7,925	4.39	52.35	6.74	37.70	التنفس
دال		6,797	1.58	10.40	3.22	17.67	ضربات الرجلين
دال		7.132	1.11	8.58	2.23	12.19	ضربات اليدين



الشكل رقم (06) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية.
التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول(11) والشكل رقم (06) واللذان يبينان نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية، نلاحظ:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات، ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة لاختبار التنفس وضربات الرجلين وضربات اليدين على الترتيب (7.429- 6.797 -7.132) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(1.734)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (19)، وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بالتنفس متوسطا حسابيا قدره (37.70) وانحرافا معياريا قدره (5.69)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (52.35) وانحرافا معياريا قدره (4.39)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وبالبالغة (7.429) وهي أكبر من قيمة (T) المجدولة والمقدرة ب(1.729)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (19).

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بمهارة ضربات الرجلين متوسطا حسابيا قدره (17.67) وانحرافا معياريا قدره (1,45)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (10.40) وانحرافا معياريا قدره (1.58)، وعند

استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6,797) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(1.729)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (19)، أما الاختبار المتعلق بمهارة ضربات اليدين حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (12.19) وانحرافا معياريا قدره (1,12)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (8.58) وانحرافا معياريا قدره (1.11)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7.132) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(1.729)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (19).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق ومن الدلالة المعنوية لنتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية أنه:

يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات للمجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدي.

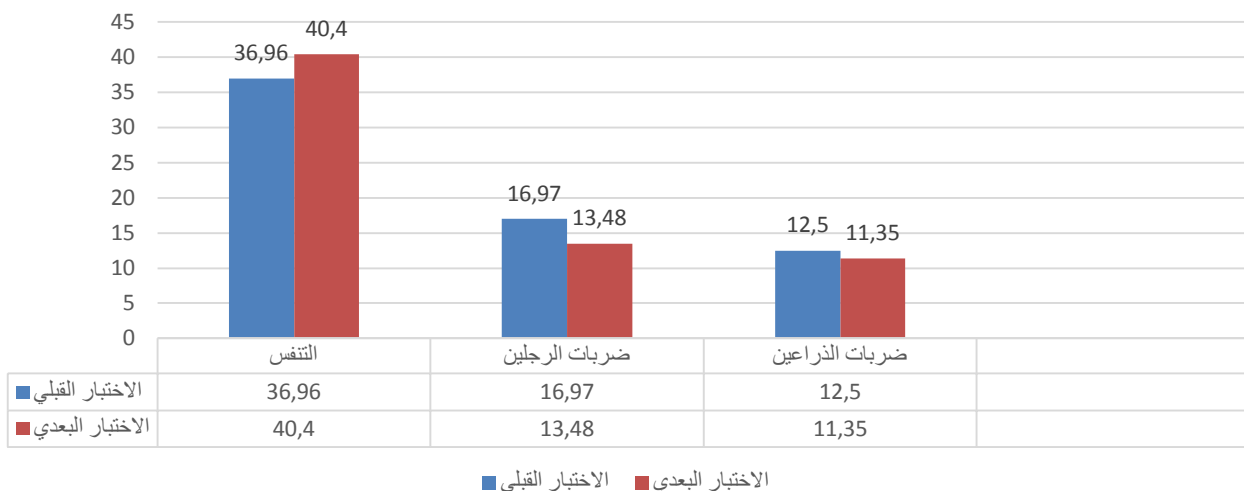
وهذا ما أكد أن تعلم أفراد عينة البحث الحركات الأساسية في السباحة من خلال التكرار والممارسة على أداء الحركات طيلة فترة تطبيق البرنامج وتصحيح الأخطاء التي قد تحدث من قبل المختصين في تعلم السباحة ، مما أدى ذلك إلى التعلم الصحيح والجيد للمهارات الأساسية للعينة التجريبية ولكن بنسب متفاوتة ، حيث ان أداء حركات السباحة " يحتاج إلى توافق وتوازن في القدرات الحركية للأجهزة الداخلية والخارجية " (يعرب خيون وعادل فاضل، 2007، الصفحات 81-82)

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم(12) يمثل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات المهارية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	1.729	2.691	5.69	40.40	6.97	36.96	التنفس
دال		5.245	1.135	13.48	2.92	16.97	ضربات الرجلين
دال		2.102	1,45	11.35	2.0083	12.50	ضربات اليدين

نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة



الشكل رقم (07) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.
التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (12) والشكل رقم (07) وللذان يبيننا نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة، نلاحظ :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (2.102-5.245-2.691) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة (1.729)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (19)، وهذا على النحو التالي: حقق الاختبار القبلي والمتعلق بالتنفس متوسطا حسابيا قدره (36.96) وانحرافا معياريا قدره (6.97)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (40.40) وانحرافا معياريا قدره (5.69)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.691) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(1.729)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (19).

حقق الاختبار القبلي والمتعلق بضربات الرجلين متوسطا حسابيا قدره (16.97) وانحرافا معياريا قدره (2.92)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (13.48) وانحرافا معياريا قدره (1.35)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.245) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(1.729)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (19)، أما الاختبار المتعلق بضربات الذراعين حقق الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره (12.50) وانحرافا معياريا قدره (2.0083)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (11.35) وانحرافا معياريا قدره (1.45)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.102) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(1.729)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (19).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق ومن الدلالة المعنوية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة أنه:

يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع اختبارات والمتعلقة بالمهارات التالية: التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين.

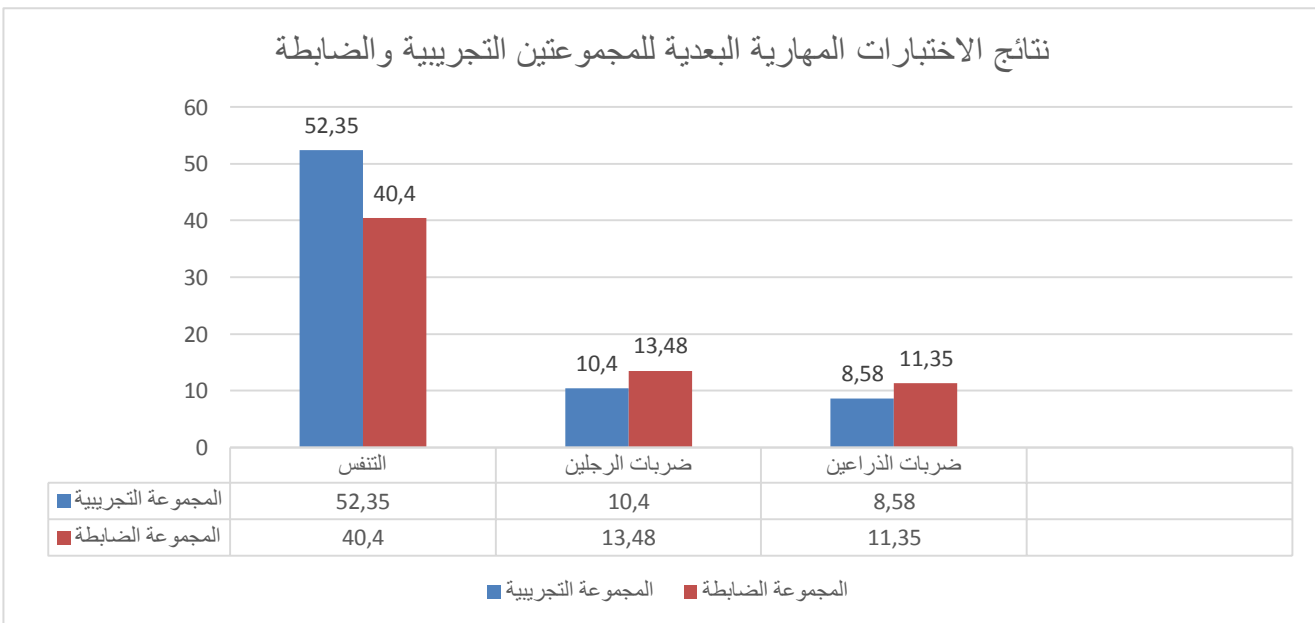
منه فإن البرنامج الذي اعتمده العينة الضابطة لديه فعالية أيضا في تعلم المهارات الأساسية في السباحة ولكن بدرجة أقل مقارنة مع البرنامج التعليمي المقترح .

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم (13) يمثل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	(T) الجدولة	(T) المد سوية	الانحراف	المتوسط	العينات	المتغيرات المهارية
دال	2.021	7.429	4.39	52.35	المجموعة التجريبية	التنفس
			5.69	40.40	المجموعة الضابطة	
دال		7.132	1.11	10.40	المجموعة التجريبية	ضربات الرجلين
				1.135	13.48	
غير دال		6.797	1.58	8.58	المجموعة التجريبية	ضربات الذراعين
				1.45	11.35	

نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة



الشكل رقم (08) : أعمدة بيانية تمثل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

التحليل:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) والشكل رقم (08) والذان يبينان نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا في كل الاختبارات التنفس، ضربات الرجلين، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة على الترتيب (7.429- 7.132 - 6.797) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,021)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38).

حقق الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمتعلق بالتنفس متوسطا حسابيا قدره (52.3) وانحرافا معياريا قدره (4.39)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (40.40) وانحرافا معياريا قدره (5.69)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7.429) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.021)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38).

حقق الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمتعلق بضربات الرجلين متوسطا حسابيا قدره (10.40) وانحرافا معياريا قدره (1.11)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (13.48) وانحرافا معياريا قدره (1,135)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7.132) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.021)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38).

أما الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية المتعلق بضربات الذراعين حقق الإختبار متوسطا حسابيا قدره (8.58) وانحرافا معياريا قدره (1.58)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسطا حسابيا قدره (11.35) وانحرافا معياريا قدره (1.45)، وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.797) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.021)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38).

ومن خلال النسبة الفائية (F) ودلالاتها الإحصائية sig والتي تحدد مدى تجانس العينتين عن طريق إختبار ليفن

لتجانس التباين **Levene`s Test For Equality of Variances** ثم قيمة (T) ودرجة الحرية ومستوى دلالة (T)

وقد حسيات مرتين الأولى في حالة افتراض تساوي التباين **Equal Variances assumed** والثانية في حالة

إفتراض عدم تساوي التباين **Equal Variances not assumed** وبما أن القيم الخاصة بجميع الاختبارات تحت

sig أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فهذا معناه وجود تجانس فإن (F) غير دالة وبالتالي نأخذ القيمة الأولى

ل (T) التي في السطر الأول **Equal Variances assumed** ولمعرفة إذ كانت قيمة (T) هذه دالة أم لا نقارن

قيمة (sig. (tailed) المقابلة لها مع مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبما أن جميع قيم (sig. (tailed) في كل الاختبارات

هي على الترتيب (0.165-0.035-0.105) وهي أقل من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ كما أن قيمة (T) المحسوبة

هي على الترتيب (6.797-7.132-7.429) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2.021)، وهذا عند

مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (38) دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

في جميع الاختبارات المهارية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وهذا في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والمتعلقة بمهارة التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين، لصالح العينة التجريبية وهذا بعد تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح. ويعزو الباحث ذلك إلى كون المجموعة الضابطة كانت تملك نفس المستوى مع المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية، وهذا ما يدل على تأثير البرنامج التعليمي المقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة الحرة (التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين)، ويرجع هذا إلى اهتمام البرنامج التعليمي المقترح بالجانب المهاري والذي ساهم في تطوير هذه المتغيرات مهارية ومن الأسباب الرئيسية الأخرى التي يرى الباحث أنها ساهمت في هذه النتائج هي طبيعة الطريقة التعليمية المستخدمة وكذلك محتوى الوحدات التعليمية التي تتلاءم مع مستوى المجموعة.

2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين) وجاءت الفرضية العامة لدراسة على النحو التالي:

➤ يساهم البرنامج التعليمي المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين) لدى طلبة السنة الأولى ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

أما الفرضيات الجزئية حولنا من خلالها إبراز مساهمة البرنامج التعليمي المقترح في تنمية المهارات الأساسية المختارة وجاءت على النحو التالي:

- يساهم البرنامج التعليمي المقترح في تعلم مهارة التنفس.
- يساهم البرنامج التعليمي المقترح في تعلم مهارة ضربات الذراعين.
- يساهم البرنامج التعليمي المقترح في تعلم مهارة ضربات الرجلين.

1-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10)، (11)، (12)، (13)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (05)، (06)، (07)، (08)، تبين أن البرنامج التعليمي المقترح ساهم في تنمية مهارة التنفس ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (التجريبية) التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح في اختبار التنفس سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا شك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في 20 طالب من الفوج 05 قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة التنفس.

كما تعتبر مهارة التنفس حسب " على البيك" من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع السباحين بدون استثناء وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها السباح الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة طريقة السباحة (علي البيك وآخرون ، 1998 ، ص31).

بحيث يرى الباحث أن طريقة التعليم المعتمدة هي من أبرز العوامل الأساسية التي ساهمت في تنمية هذه المهارة.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أن البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعلم مهارة التنفس قد تحققت.

4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم(10)،(11)،(12)،(13) ، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (05)،(06)،(07)،(08)، تبين أن البرنامج التعليمي المقترح ساهم في تنمية مهارة ضربات الذراعين ويظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح في اختبار ضربات الذراعين سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح المطبق على المجموعة التجريبية والتمثلة في 20 طالب من الفوج 05 قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير ضربات الذراعين.

كما يرى على البيك تؤدي حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة 20 سم، بحيث تكون راحتنا اليدين موجّهتين والمرفقين مثبتيين مع الضغط الخفيف براحتي اليدين للداخل وللخارج في حركة إنزلاقية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتي اليدين. (علي البيك وآخرون، 1998، صفحة 31)

بحيث يرى الباحث أنه عند تعليم مهارة ضربات الذراعين من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيرا في إدراك ميكانيكية حركة الذراع عند أدائها، هذه الحقيقة هي كلما زادت درجة إسترخاء الجزء من الجسم الذي يستخدم في أداء ضربات الذراعين كم أن عملية بناء البرنامج التعليمي وفق الأسس العلمية (أنظر الجانب التطبيقي الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية صفحة 58)، والاعتماد على طريقة التعليم المناسبة يلعبان دورا هاما في الجانب الفني والمهاري وخاصة المهارات التي تتطلب دقة وتركيز كبيرين كضربات الذراعين وهذا ما يؤكد حسام عز الرجال بأن البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاص باختلاف تخصصاتهم لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام عز الرجال ، إبراهيم الحملى ، 2002، صفحة 26)

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أهمها دراسة بوعلي لخضر "أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر" حيث أكدت هذه الدراسة على أن البرامج التعليمية العلمية المقترحة تثير دوافع اللاعبين وتحفزهم على بذل مجهود أكبر، شرط أن تكون هذه البرامج

مبنية على شروط علمية تراعي مؤهلات وخصائص المراحل العمرية للاعبين، وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أن البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعلم وتحسين مهارة ضربات الذراعين.

4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10)، (11)، (12)، (13)، والأعمدة البيانية في الأشكال رقم (05)، (06)، (07)، (08)، تبين أن البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعليم وتحسين مهارة ضربات الرجلين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة (التجريبية) التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح في اختبار ضربات الرجلين سواء كان مقارنة بالاختبارين القبليين للمجموعة (التجريبية) أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة (الضابطة) هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح والمطبق على المجموعة (التجريبية) والمتمثلة في 20 طالب من الفوج 05 السنة الأولى ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة، قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تنمية وتطوير مهارة ضربات الرجلين.

يرى أبو العلا أحمد عبد الفتاح أن حركات الرجلين تؤدي بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفا في الماء، ويمكن

المحافظة على ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998، صفحة 26)

بحيث يرى الباحث أن التركيز والدقة مطلوبتان عند أداء ضربات الرجلين، ويجب على المتعلم دائما أن يوازن بينهما أثناء الأداء وهي من أولى المهارات التي يجب إكسابها للمتعلم في المراحل الأولى من التعليم في السباحة، (أنظر الصفحة 23 الفصل الأول في الجانب النظري المحور رقم 03).

كما توافقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات الأخرى أبرزها دراسة وضاح غانم الصميدعي "أثر استخدام أداة طفو مساعدة في تعلم السباحة الحرة" حيث أكدت هذه الدراسة على وجوب تسطير برامج لتعليم ضربات الرجلين لفئة المبتدئين بالاعتماد على الطرق التعليمية والتدريبية الحديثة والمناسبة والاهتمام بالمهارات الأساسية للسباحة لأنه سر النجاح والتفوق وكذا إتباع الطرق التعليمية والتدريبية الحديثة ذات الصبغة العلمية.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على أن البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعليم وتحسين مهارة ضربات الرجلين قد تحققت.

4-2-3- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن البرنامج التعليمي

المقترح يساهم في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين) قد تحققت.

- الجدول رقم (14): مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعلم مهارة التنفس	الفرضية الأولى
تحققت	البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعلم مهارة ضربات الذراعين	الفرضية الثانية
تحققت	البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعلم مهارة ضربات الرجلين	الفرضية الثالثة
تحققت	البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين)	الفرضية العامة

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من إعطاء القيمة العلمية الحقيقية لنتائج المتعلمين المسجلة من خلال الاختبارات المهارية، وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التعليمي المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين)، ومن ثم الخروج باستنتاج للاختبارات المهارية، ولقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا لمعرفة الفرق في المستوى المهاري للمجموعتين، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج، وحاولنا الوقوف على التطور القدرات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال المقارنة بين الاختبارات المهارية البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، من خلال الاعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة معتمدين على البرنامج الإحصائي spss18 واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستيودنت للمجموعات المرتبطة والمستقلة، وكذا اختبار ليفن لتجانس التباين **Levene's Test For Equality of Variances**، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في اختبار (T) لعينتين مستقلتين، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة. وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

من خلال كل ما تم تقديمه في كلى الجانبين النظري والتطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى استخلاص مضمون هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقاً، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير البرنامج التعليمي المقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين) ، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين (التجريبية) التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح والمجموعة (الضابطة) التي استمرت وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج والتمثلة في:

- أن المجموعتين كانت تمتلكان نفس المستوى المهاري قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة (التجريبية).
- أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارية لصالح الاختبار البعدي.
- أما الاختبارات المهارية البعديّة للمجمعتين (التجريبية) و(الضابطة) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات المهارية البعديّة للمجمعتين ولصالح المجموعة (التجريبية) التي طبق عليه البرنامج المقترح، وهذا في جميع المهارات قيد الدراسة.
- فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذه الطريقة التعليمية تساعد على تنمية مهارة التنفس ، ومهارة ضربات الذراعين والرجلين وهذا ما يعني أن البرنامج التعليمي المقترح المطبق على المجموعة (التجريبية) المتمثلة في 20 طالب من الفوج 05 للسنة الأولى ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قد أثر على جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة ، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.
- الفرضية الأولى يساهم البرنامج التعليمي المقترح في تعليم مهارة التنفس.
- الفرضية الأولى يساهم البرنامج التعليمي المقترح في تعليم مهارة ضربات الذراعين.
- الفرضية الأولى يساهم البرنامج التعليمي المقترح في تعليم مهارة ضربات الرجلين.
- ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن " البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين)".

إن السباحة رياضة عريقة ولأنها تقوم على مبادئ وأسس مضبوطة استوجب استدعاء أخصائيين لتحقيق أدوار مثالية في علاقاتهم التدريبية والتعليمية، ولكن الشيء الملاحظ في الوقت الراهن هو قلة هؤلاء في المسابح. إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهى هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، وفي خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع ومدى قدرة الباحث على تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التعليمي المقترح لبعض المهارات الأساسية في السباحة والتي تمثلت في مهارة ضربات الرجلين، ضربات الذراعين، التنفس، ومعرفة إمكانية تنمية هذه المهارات بهذا البرنامج التعليمي مقارنة بالبرامج التعليمية الأخرى، ومحاولة معرفة مميزات هذا البرنامج التعليمي، خاصة إذا تعلق الأمر بتعليم فئات المبتدئين.

ولقد تم إجراء هذه الدراسة على طلبة السنة أولى ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (جامعة البويرة) وبحكم أن البرنامج التعليمي المقترح يسعى إلى تنمية الجانب المهاري (بعض المهارات الأساسية) للطلبة. أيضا تم مراعاة الفئة لهذه الدراسة وما تتميز به من خصائص وظيفية وحركية ونفسية، لمعرفة أهم المؤهلات التي يمكن العمل على تحسينها في هذه المرحلة.

ومن أهم النقاط المهمة التي اعتمدت عليها الدراسة هي بناء البرنامج التعليمي المقترح الذي كان بمثابة تحدي للباحث وأكبر دليل على ذلك هي الفترة الزمنية التي استغرقها الباحث في بناء هذا البرنامج والتي قدرت بأكثر من شهرين حيث تم فيها جمع مجموعة من التمارين وتحديد المدة الزمنية اللازمة لتنفيذه التي قدرت بشهرين كاملين ومن ثم ترتيبها ووضعها على شكل وحدات تعليمية حسب المهارات الخاصة بالدراسة ومن ثم تقنينها حسب الحمل المستهدف من طرف الباحث قبل عرضها على مجموعة من المحكمين ثم تم اختيار الاختبارات المهارية المناسبة لعينة الدراسة، فلقد اعتمدا الباحث على مجموعة من الاختبارات تم ترشيحها من قبل مختصين وخبراء في مجال التدريب الرياضي لكشف عن المستويات المهارية لدى الطلبة في المهارات قيد الدراسة، ولقد تم اختيار هذه الاختبارات ليس لمعرفة فقط القدرات المهارية التي استهدفتها الدراسة أو التي تم إدراجها في البرنامج التعليمي، وإنما كانت هناك قدرات أخرى لمعرفة تأثير البرنامج المقترح على الخصائص البدنية والمهارية الأخرى التي لم يتناولها البرنامج التعليمي من حيث الهدف.

وتم تقسيم الطلبة في هذه الدراسة إلى مجموعتين المجموعة (التجريبية) وتمثلت في 20 طالب من الفوج (5) الذي طبق عليه البرنامج التعليمي المقترح من طرف الباحث والمجموعة (الضابطة) وتمثلت في 20 طالب من الفوج

(3). قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين المجموعة (التجريبية) التي تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح عليها والمجموعة (الضابطة) التي استمرت في تطبيق البرنامج التعليمي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات يومي 21 و 22 ديسمبر 2015 وبعد تطبيق الاختبارات القبليّة على المجموعتين تأكد الباحث من عدم وجود فروق في المستوى المهاري للمهارات المختارة في الدراسة الشيء الذي سوف يسمح للباحث من التعرف على تأثير البرنامج التطبيقي بعد تطبيقه على المجموعة (التجريبية) وكذا معرفة مدى فاعليته مقارنة بالبرنامج التعليمي العادي الذي خضعت له المجموعة (الضابطة) .

انطلق الباحث في تنفيذ البرنامج التعليمي يوم 26 ديسمبر 2015 وذلك حسب البرنامج المنفق عليه مع الأستاذ المسؤول على الفوج قيد الدراسة حيث اشتمل البرنامج التعليمي على 12 وحدة تعليمية واستغرق فترة زمنية قدرة بثلاثة أشهر كاملة بمعدل حصة تعليمية في الأسبوع أما في ما يخص محتوى الحصة التعليمية فإنه تم تحديدها وفق الأهداف التي وضعا من أجلها البرنامج التعليمي مع مراعاة الحجم الساعي المحدد لكل حصة تعليمية وكذا خصائص الفئة وأخر حصة تعليمية من البرنامج المقترح طبقت يوم 08 فيفري 2016 بحيث لم يتم تضيع حصة تعليمية واحدة تم إجراء الاختبارات البعديّة يومي 08 فيفري 2016 أي بعد 11 أسبوع من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح .

تبين من خلال نتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات البعديّة وإخضاعها للعمليات الإحصائية أن البرنامج التعليمي المقترح قد حقق نجاح كبير في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة وهذا ما أكدته عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة (التجريبية) التي كانت لصالح الاختبارات البعديّة وبفارق كبير .

ومن أجل معرفة مدى نجاح البرنامج المطبق على المجموعة (الضابطة) ومن خلال عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة (الضابطة) لوحظ هناك تحسن ولكن بنسبة ضعيفة لم تكن لها دلالة إحصائية، ومن أجل التأكيد على فاعلية هذا البرنامج وإثبات نجاعته مقارنة بالبرامج الأخرى وإعطاء نتائج ذات مصداقية أكبر وقابلة لتعميم تم إجراء مقارنة بين النتائج البعديّة للمجموعتين وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح وهذا ما أكد نجاح ونجاعة البرنامج التعليمي المقترح الذي استغرق مدة 3 أشهر كاملة 12 حصة تعليمية بمعدل حصة في الأسبوع وإمكانية تطبيقه على أي فئة تكون لها نفس خصائص شروط العينة التي طبق عليها البرنامج المقترح.

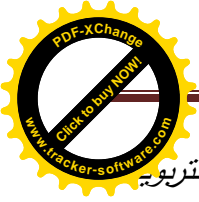
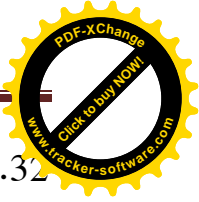
فالبرامج التعليمية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم قوانين ونظريات التعليم و التدريب الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول الرياضي خاصة في المراحل السنية الصغرى إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التعليمية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدرسين و المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة السباحة خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب و التعليم الرياضي الحديث .

➤ اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعلم وتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة ، وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي أظهرتها الدراسة وما ذكر في خاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:
- محاولة إعداد البرامج التعليمية المقترح المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التعليم المختلفة.
- مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التعليمية أثناء تسطير البرامج التعليمية.
- الاهتمام بتلقي المهارات الأساسية في مرحلة سنوية مبكرة من أجل ضمان تميزها وصلتها وتثبيتها في المراحل المقبلة.
- الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات .
- مراعاة الاهتمام بالاختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
- محاولة إطلاع وإمام جميع المعلمين بطرق التدريب والتعليم المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية.
- أن يتولى العمل في المراحل السنوية الصغيرة مدربين ومدرسين مؤهلون علميا وعمليا.
- الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد برامج تعليمية وأيضا عند القيام بعملية التعليم والتدريب.
- العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل العملية التعليمية، مع انتهاز وسائل بيداغوجية حديثة لتطوير العملية التعليمية.
- إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية للفئات الصغرى سواء من طرف الدولة أو المؤسسة العمومية أو من طرف الخواص فالواقع يوضح التهميش الكبير الذي تعني منه هذه الفئة فاهتمام الأندية من نصب على الفئات السنوية الكبرى متناسيا هذه الفئة التي تعد لبنة وقاعدة لاستمرارية هذه الفرق.
- وفي ضوء مشكلة الدراسة الحالية ومن خلال التجربة الميدانية تبين للباحث أن هناك مشكلات أساسية والتي تحتاج إلى دراسة علمية في مجال التعليم الرياضي تخصص السباحة نذكر منها ما يلي:
- اقتراح برامج تعليمية لفئة الطلبة ومختلف الفئات التي تمارس اللعبة وبمختلف طرق التعليم.
- إجراء دراسة مقارنة لواقع السباحة لمختلف معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر بين الواقع والمأمول.
- الاعتماد على أساتذة متخصصين في مجال السباحة لتعليم الطلبة.

1. أحمد القط محمد علي. المبادئ العلمية للسباحة. الزقازيق: المركز العربي للنشر. (1999).
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين. طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر. (2000).
3. المنعم، محمد حسيب محمد عبد. تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية. (1، المحرر) دار الوفاء لندنية للطباعة والنشر. (2009).
4. أحمد أمين فوزي. سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية والرياضية. الاسكندرية: منشأة المعارف. (1980).
5. ابن منظور. لسان العرب (الإصدار 4). لبنان: دار صادر للطباعة والنشر. (2005).
6. أسامة راتب. تعليم السباحة. (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي. (1990).
7. افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر. (2000).
8. أبو العلا أحمد عبد الفتاح. السباحة من البداية إلى البطولة. القاهرة: دار الفكر. (1998).
9. أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين. فيزيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي. (2003).
10. أسامة كامل راتب، محمد علي زكي. الاسس العلمية لتدريب السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي. (1989).
11. أمر الله أحمد البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي. منشأة المعارف الاسكندرية. (1998).
12. بوداود عبد اليمين - عطاء الله أحمد،. المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: دوان المطبوعات الجامعية. (2007).
13. وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح الفضلي. دليل رياضة السباحة. دار الهدى للنشر والتوزيع. (1999).
14. حتم صابر خوشناو، تأثير المنهج التعليمي في تعلم سباحتي الحرة والظهر، ط1، عمان، دار غداء للنشر والتوزيع، (2012).
15. محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي. (1999).
16. موريس أنجريس، بوزيد صحراوي. منهجية البحث في العلوم الإنسانية (الإصدار ط 2). الجزائر: دار القصبية للنشر. (2004).
17. محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي. (2002).

18. محمد محمود الخوالدة وآخرون. : طرق التدريس العامة (الإصدار 1). اليمن: مطبعة وزارة التربية والتعليم اليمنية. (1997).
19. مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث (التخطيط، التدريب، القيادة) (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي. (1998).
20. محمد علي القط. السباحة والغطس. بيروت: دار بيروت للنشر والطباعة. (1999).
21. محمد علي القط. المبادئ العلمية للسباحة (الإصدار 1). مصر: المركز العربي للنشر. (2004).
22. ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد. الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها (الإصدار 1). بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة. (2009).
23. نجاح مهدي شلش اكرم محمد صبحي. التعلم الحركي (الإصدار 2). جامعة البصرة: مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. (2000).
24. نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي (الإصدار 1). جامعة البصرة: دار الكتب للطباعة والنشر. (1994).
25. نهاد الكردي، الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة، الطبعة العربية، عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع، (2015).
26. علي البيك وآخرون. اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف، الظهر). الاسكندرية: منشأة المعارف. (1998).
27. عبد الله محمود رابعه. المنطلقات والمفاهيم الاسسية في السباحة (الإصدار الاولى). مكتبة المجامع العربي للنشر والتوزيع. (2013م/1434هـ).
28. عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو. الاسس المنهجية و الاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. الاردن: إثراء للنشر والتوزيع. (2009).
29. عصام الدين عبد الخالق. التدريب الرياضي (نظريات ، تطبيقات) (الإصدار 11). الاسكندرية: منشأة المعارف. (2003).
30. فيصل رشيد العياشي. رياضة السباحة. . الموصل: دار الكتب. (1989).
31. قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. مبادئ وأسس السباحة . عمان: دار الفكر. (2000).



32. خلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين. طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر. (2000).

33. ذياب, هديل حسن. تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية (الإصدار الاولي). دار البداية للنشر والتوزيع. (2010م / 1431هـ).

المذكرات:

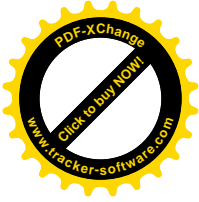
- زاوي عبد السلام، علاقة بداعوجية التدريب بمدربي السباحة فئة المبتدئين (5-12 سنة)، 2006/2007.
- عماد عزيز نشمي الغزي، أثر أساليب مختلف في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين للفئة العمرية من (06-08) سنوات، 2006.

المجالات:

- مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الخامس 2012

المراجع باللغة الأجنبية:

1. jurgon, Weineck .manuel d'entrainement .paris: vigot(1986) .
2. Singer , R.N: Motor Learning and Human Performance , New York :Madcimllan Publishing co, Inc,1980



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة ترشيح المختصين لبعض اختبارات المهارات الأساسية للسباحة

تحية طيبة

يروم الباحث القيام بدراسة (تأثير برنامج تعليمي مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة)، وبين أيديكم فقرات الاختبارات ووحدة القياس لبعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال اختصاصكم تم اختياركم لبيان رأيكم في مدى صلاحية اختبارات بعض المهارات الأساسية في السباحة لتطبيقه على هذه العينة

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

الاسم اللقب :

الدرجة العلمية:

الاختصاص:

التوقيع:

اختبارات لبعض المهارات الأساسية للسباحة والهدف ووحدة القياس لكل مهارة

رقم	الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	يصلح	لا يصلح
1	اختبار مهارة كتم النفس	معرفة قدرة المتعلم كتم التنفس	ثا		
2	اختبار التنفس المنتظم	قياس مستوي التوافق بالتنفس المنتظم للمتعلم في السباحة الحرة	ثا		
3	اختبار ضربات الرجلين	أداء ضربات الرجلين بانتظام وتتابع بدون توقف	م		
	اختبار ضربات الرجلين	أداء ضربات الرجلين بانتظام وتتابع لمسافة 8متر	ثا		
5	اختبار ضربات الذراعين	أداء ضربات الذراعين بانتظام وتتابع بدون توقف	م		
	اختبار ضربات الذراعين	أداء ضربات الذراعين بانتظام وتتابع لمسافة 8متر	ثا		

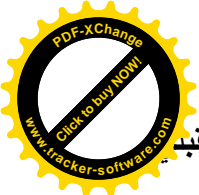
إذا هناك اقتراحات لاختبارات أخرى فزودونا بها:

-
-
-
-
-
-
-

الاختبار القبلي

لعينة التجريبية:

الرقم	الاسم واللقب	التنفس المنتظم درجة	ضربات الذراعين الثانية	ضربات الرجلين الثانية
01	ادريقان وليد	44	14.70	12.52
02	عكاشة أسامة	37	10.90	13.35
03	بلقاسمي سعيد	43	15.63	16.11
04	زوايد محمد نذير	27	8.11	19.35
05	صام زكرياء	32	14.98	13.31
06	مداح عبد القادر	46	14.80	19.35
07	سعدون محمد	31	13.57	21.10
08	سعيدني أيمن	26	13.80	16.90
09	بزاجي ابراهيم	31	14.02	13.73
10	بسايج راجح	45	12.49	21.02
11	بلعربي امين	44	12.80	16.90
12	ربيعي وليد	36	13	19.32
13	عيسات خليل	29	11.77	19.99
14	مسلم كمال	34	9.27	19.99
15	العيزي حسام	42	10.08	20.61
16	مشري عبد الباسط	36	9.78	13
17	مزارق منير	45	9.94	22.30
18	معقاسي احمد	45	9.33	22.30
19	نوري كسيلة	37	13.48	17.30
20	رابية مراد	44	11.35	18



الإختبارات المهارية



الإختبار القنب

بنية الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	التنفس المنتظم الدرجة	ضربات الذراعين الثانية	ضربات الرجلين الثانية
01	جمعي كمال	36	12.36	17.74
02	موقاري عبد النور	35	10.63	13.35
03	تريعة احمد	41	14.80	18.02
04	قرين علاء الدين	44	16	21.01
05	قرازم محمد لمين	30	9.26	16.27
06	صوالح ماسينيسا	28	9.89	14
07	مرسلي عثمان	34	12.02	19.09
08	شريف عبد الله	46	13.63	23.03
09	جديات عثمان	46	14	21.01
10	مزرارق محمد رمزي	42	15.22	17.06
11	خريفي علي	38	9.64	18
12	رشام ناصر	37	13.08	21.08
13	مذكور عمر	27	15	13.83
14	العباسي علي	26	11.47	14.68
15	تمزوغث ياسين	38	12.72	17.07
16	طالب عبد الغاني	45	13.08	13.35
17	بوحاج عزيزين	37	9.78	14.68
18	عبي عبد الحق	29	10.73	17
19	لهواس بن علية	47	12.88	13.63
20	عرعار وليد	33	13.63	15.53

الإختبارات المهارية

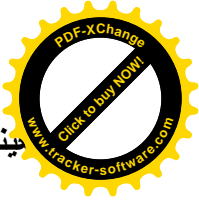
الاختبار البعدي

العينة التجريبية:

الرقم	الاسم واللقب	التنفس المنتظم درجة	ضربات الرجلين الثانية	ضربات الذراعين الثانية
01	ادريقان وليد	52	7.58	6.82
02	عكاشة أسامة	44	8.72	9.39
03	بلقاسمي سعيد	49	12.17	10.82
04	زوايد محمد نذير	56	8.58	7.78
05	صام زكرياء	54	10.12	8.16
06	مداح عبد القادر	50	11.52	9.03
07	سعدون محمد	48	10.10	7.55
08	سعيدني أيمن	50	10.82	8.36
09	بزاجي ابراهيم	49	8.63	7.56
10	بسايج راجح	52	9.09	9.29
11	بلعربي امين	47	12.12	8.49
12	ربيعي وليد	57	9.52	9.03
13	عيسات خليل	53	10.53	9.68
14	مسلم كمال	56	11.02	8.33
15	العيزي حسام	60	12.52	8.33
16	مشري عبد الباسط	58	12.52	8.43
17	مزارق منير	53	12.52	6.74
18	معقاسي احمد	53	8.98	7.78
19	نوري كسيلة	59	9.02	10.80
20	رابية مراد	47	12	9.33



الإختبارات المهارية



الإختبار البعدي

بينة الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	التنفس المنتظم درجة	ضربات الرجلين الثانية	ضربات الذراعين الثانية
01	جمعي كمال	38	12.04	10.09
02	موقاري عبد النور	37	13.22	9.98
03	تريعة احمد	45	13.72	11.03
04	قرين علاء الدين	48	12.22	9.03
05	قرازم محمد لمين	33	13.50	10.48
06	صوالح ماسينيسا	32	15.30	11.09
07	مرسلي عثمان	37	12.30	11.77
08	شريف عبد الله	50	13.72	12.02
09	جديات عثمان	48	14.12	13.82
10	مزارق محمد رمزي	42	13.43	10.45
11	خريفي علي	42	14.06	11.22
12	رشام ناصر	39	15.08	11.78
13	مذكور عمر	34	11.58	13.08
14	العباسي علي	32	12.09	11.99
15	تمزوغث ياسين	43	15.06	12.22
16	طالب عبد الغاني	46	13.08	9.22
17	بوحاج عزدين	42	14.22	10.23
18	عبي عبد الحق	36	15.16	13.03
19	لهواس بن علية	47	13.22	14.22
20	عرعار وليد	37	12.88	10.22



نتائج الاختبار الأول للعينة المختارة لقياس مدى ثبات الاختبارات (6 طلبية من خارج عينة البحث).

الرقم	التنفس المنتظم درجة	ضربات الذراعين " الثانية "	ضربات الرجلين "الثانية"
01	35	12.72	18.08
02	37	11.03	17.98
03	36	14.30	17.12
04	34	15.80	18.50
05	36	10	15.03
06	30	12.30	20.80

➤ نتائج إعادة الإختبار للعينة المختار لقياس مدى ثبات الاختبارات (6 طلبية خارج عينة البحث).

الرقم	التنفس المنتظم درجة	ضربات الذراعين " الثانية "	ضربات الرجلين "الثانية"
01	36	12.36	17.74
02	37	10.63	18.02
03	35	14.80	16.72
04	33	16	19.09
05	38	9.88	14
06	28	12.02	21.01

البرنامج التعليمي المقترح بعد التحكيم

*البطاقة الفنية للبرنامج التعليمي المقترح:

➤ الهدف: تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين).

➤ الحمل المعتمد: متوسط إلى فوق المتوسط.

➤ الشدة : تراوحت بين 40-70 % وتم حسابها من خلال معدل النبض باستخدام طريقة أقصى معدل للنبض " فوكس"

حيث يتم الحصول على النبض المستهدف من خلال معرفة أقصى معدل لضربات القلب حيث أن أقصى معدل لضربات القلب = 220 - العمر الزمني، وبعد معرفة أقصى معدل لضربات القلب يتم التعويض في المعادلة.
*النبض المستهدف = نبض الراحة + الشدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة).

مثال :

$$\text{أقصى معدل لضربات القلب} = 220 - 20 = 200 \text{ ض/د.}$$

$$\text{النبض المستهدف} = 60 + (100 / 70) \times (200 - 60) = 158 \text{ ض/د.}$$

➤ الحجم: تمثل في مسافة تكرار الأداء وزمن تكرار الأداء الخاص بالتمارين وهي تختلف حسب التمارين.

➤ الكثافة: تمثل في الراحة بين التكرارات بحيث أن زمن الراحة بين التكرارات يختلف من تمرين إلى آخر حسب نوع التمرين وعدد التكرارات.

➤ عدد الوحدات التعليمية المبرمجة: 11 وحدة تعليمية خلال 11 أسبوع بمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع يوم الاثنين من كل أسبوع.

➤ مدة الوحدة التعليمية الواحدة : 90 دقيقة.

➤ مجتمع البحث : السنة الأولى ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -جامعة البويرة-

➤ العينة هي : 20 طالب من الفوج 05 المجموعة التجريبية تم تطبيق البرنامج المقترح عليها ، 20 طالب من الفوج 03 الذي يمثل المجموعة الضابطة والتي استمرت في تطبيق البرنامج العادي.

* ملاحظات عامة حول البرنامج التعليمي المقترح.

تشمل الوحدة التعليمية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة ، الرئيسية ، الختامية.

المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمارين تحضيرية لدخول في النشاط.

1- الإحماء (العام) .

2 - تمارين الإطالة.

3- بعض أبجديات السباحة. 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية).

المرحلة الرئيسية: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

1- تمارين التنفس. 2- تمارين ضربات الرجلين 3- تمارين ضربات الذراعين

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- المشي داخل الماء.

الوحدة التدريبية رقم 01

الحجم الساعي: 90د

الوسائل المستخدمة: صافرة ، مقاتية

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الهدف: تعلم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
			15د	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبة الحضور ، اللباس ، الحالة الصحية. • الإحماء خارج الماء • القيام بتمارين التمديد والإطالة • شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ، ثم أداء نموذج للمهارة 	فترة تمهيدية
60-40	4 3 4 4 4	2د 2.5د 2د 4د 2د	8د 7.5 8د 6د 8د 10د	<p>- القيام بالتمارين التالية داخل الحوض</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. مسك حافة الحمام باليدين، أخذ النفس من الفم ونفخه على سطح الماء في محاولة لأحداث ثقب في سطح الماء . 2. أداء مهارة ضربات الذراعين خارج الحوض . 3. الجلوس على حافة الماء أداء ضربات الرجلين في الهواء . 4. أخذ النفس من الفم، أنزال الرأس كامل تحت سطح الماء، تفرغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين فوق سطح الماء. 5. مسك حافة الحمام باليدين، فرد الجسم على سطح الماء للوصول لوضع الطفو الأفق على البطن، أداء ضربات الرجلين. 6. نشاط حر . 	الفترة الرئيسية
			15د	<ul style="list-style-type: none"> - لخروج من الماء والاصطفاف. - تصحيح الأخطاء. - فتح مجال للنقاش وطرح الأسئلة حول الحصة. - شرح هدف الحصة القادمة. - الانصراف. 	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التعليمية رقم 02

الحجم الساعي: 90د

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الوسائل المستخدمة: صفارة، ميقاتية.

الهدف: تعلم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة الحضور ، اللباس ، الحالة الصحية. الإحماء خارج الماء. القيام بتمارين التمديد والإطالة. القيام ببعض من الألعاب الشبه الرياضية. 	فترة تمهيدية
60-40	4	3د	6د	<p>- القيام بالتمارين التالية داخل الحوض</p> <p>1- أخذ النفس من الفم ، إنزال الرأس كاملا تحت سطح الماء ،تفريغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين مفتوحتين.</p> <p>2- مسك حافة الحمام باليدين، فرد الجسم على سطح الماء للوصول لوضع الطفو الأفق على البطن، أداء ضربات الرجلين.</p> <p>3- الوقوف في الماء مع انثناء الجذع للأمام والاستناد على الركبتين، شبيق خارج الماء ثم زفير داخل الماء.</p> <p>4- الوقوف فتحا، ميل الجذع أماما مع بقاء الوجه خارج الماء، أداء ضربات الذراعين.</p> <p>5- نفس التمرين السابق مع المشي أماما .</p> <p>6- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.</p>	الفترة الرئيسية
			15د	<p>- الخروج من الماء والاصطفاف.</p> <p>- تصحيح الأخطاء.</p> <p>- فتح مجال للنقاش وطرح الأسئلة حول الحصة.</p> <p>- شرح هدف الحصة القادمة.</p> <p>الانصراف.</p>	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 03

الحجم الساعي: 90د

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الهدف: تعلم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

الوسائل المستخدمة: صفارة، ميقاوية.

محتوى	فترات الوحدة	مجموع زمن أداء التمارين	الراحة	مجموع زمن التكرار	درجات الشدة %
<ul style="list-style-type: none"> • مراقبة الحضور ، اللباس ، الحالة الصحية. • الإحماء خارج الماء • القيام بتمارين التمديد والإطالة • الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية) 	فترة تمهيدية	٥ ٣ ٤ ٥	٣		
<ol style="list-style-type: none"> 1. أخذ الشهيق خارج الماء وثني الركبتين لإخراج الزفير تحت سطح الماء. 2. الطفو الأفق على البطن، مسك الزميل لذراعي المؤدي، أداء ضربات الرجلين . 3. مسك الطواف باليدين، الطفو الأفق على سطح الماء، أداء ضربات الرجلين . 4. الوقوف فتحا، ميل الجذع أماما مع بقاء الوجه خارج الماء، أداء ضربات الذراعين مع وضع الوجه في الماء . 5. الطفو الأفق على البطن، مسك الزميل للرجلين من الفخذ، أداء ضربات الذراعين . 6. نشاط حر . 	الفترة الرئيسية	٦ ٦ ٧ ٦ ٦ ٦ ١٠	٣ ٣ ٣ ٣ ٣	6 6 4 3 6	60-40
<ol style="list-style-type: none"> 1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير. 3- تغير الملابس والانصراف. 	فترة العودة إلى الهدوء	١٥			

الوحدة التدريبية رقم 04

الحجم الساعي: 90د

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الوسائل المستخدمة: صفارة، ميقاتية.

الهدف: تعلم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبة الحضور ، اللباس ، الحالة الصحية. • الإحماء خارج الماء • القيام بتمارين التمديد والإطالة • الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية) 	فترة تمهيدية
60-40	6	4د	6د	1-مسك حافة المسبح باليدين، أداء تمارين التنفس المنتظم لمدة 5 دقائق (شهيق خارج الماء ثم إنزال الجسم كاملا تحت سطح الماء وإخراج الزفير).	الفترة الرئيسية
	3	3د	7د	2-أداء تمرين التنفس المنتظم بالمشي داخل الماء، على شكل صف (أخذ شهيق خارج الماء ثم إخراج الزفير تحت الماء)، وذلك أثناء أداء حركة المشي حتى منتصف المسبح.	
	4	4د	6د	3-دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي والانزلاق على البطن، أداء ضربات الرجلين.	
	5	5د	5د	4-نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة .	
	6	4د	6د	5-دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى الوضع الطفو الأفق والانزلاق أماما على البطن، أداء ضربات الذراعين .	
				6- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.	
			5د		فترة العودة إلى الهدوء
			15د	<ul style="list-style-type: none"> - الخروج من الماء والاصطفاف. - تصحيح الأخطاء. - فتح مجال للنقاش وطرح الأسئلة حول الحصة. - شرح هدف الحصة القادمة. 	

الوحدة التدريبية رقم 05

الحجم الساعي: 90د

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الوسائل المستخدمة: صفارة، ميقاتية.

الهدف: تعلم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة الحضور ، اللباس ، الحالة الصحية. الإحماء خارج الماء القيام بتمارين التمديد والإطالة الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية) 	فترة تمهيدية
65-45	6 4 6 6 3	3د 2د 3د 3د 3د	6د 7د 6د 6د 6د 10د	<p>1-أداء التنفس المنتظم مع الزميل، التقابل ومسك اليدين والتناوب في أداء التنفس المنتظم.</p> <p>2-الوقوف في الماء مع انثناء الجذع للأمام والاستناد على الركبتين، شهيق جانبي خارج الماء زفير أمامي داخل الماء.</p> <p>3-وضع الطوافة بين الفخذين، ميل الجذع أماما للوصول إلى الوضع الطفو الأفق، أداء ضربات الذراعين .</p> <p>4-دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى الوضع الطفو الأفق والانزلاق أماما على البطن، أداء ضربات الذراعين .</p> <p>5-دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفق والانزلاق على البطن، أداء ضربات الرجلين.</p> <p>6-نشاط حر .</p>	الفترة الرئيسية
			15د	<ul style="list-style-type: none"> الخروج من الماء والاصطفاف. تصحيح الأخطاء. فتح مجال للنقاش وطرح الأسئلة حول الحصة. الانصراف. 	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 06

الحجم الساعي: 90د

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الوسائل المستخدمة: صفارة، ميقاتية.

الهدف: تعلم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة الحضور ، اللباس ، الحالة الصحية. الإحماء خارج الماء القيام بتمارين التمديد والإطالة الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية) 	فترة تمهيدية
65-45	6	4د	6د	1- أداء تمرين التنفس المنتظم بالمشي داخل الماء، على شكل صف (أخذ شهيق خارج الماء ثم إخراج الزفير تحت الماء)، وذلك أثناء أداء حركة المشي حتى منتصف المسبح.	الفترة الرئيسية
	5	5د	5د	2- دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفق والانزلاق على البطن، أداء ضربات الرجلين.	
	6	4د	6د	3- نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة .	
	56	4د	6د	4- وضع الطوافة بين الفخذين، ميل الجذع أماما للوصول إلى الوضع الطفو الأفق، أداء ضربات الذراعين .	
		2د	13د	5- عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.	
			15د	<ul style="list-style-type: none"> الخروج من الماء والاصطفاف. تصحيح الأخطاء. فتح مجال للنقاش وطرح الأسئلة حول الحصة. الانصراف. 	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 07

الحجم الساعي: 90د

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الوسائل المستخدمة: صفارة، ميقاتية.

الهدف: تعلم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة الحضور ، اللباس ، الحالة الصحية. الإحماء خارج الماء القيام بتمارين التمديد والإطالة الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية) 	فترة تمهيدية
65-45	6	2د	6د	1- الوقوف فتحا، مسك الحافة باليدين دوران الرأس إلى أحد الجهتين لأخذ النفس من الفم ثم وضع الوجه داخل الماء لتفريغ الهواء من الأنف داخل الماء .	الفترة الرئيسية
	6	4د	4د	2- مسك حافة الحمام باليد اليسر ووضع باطن اليد اليمن على حائط الحمام، الوصول لوضع الطفو الأفق على البطن ، وضع الوجه داخل الماء، دوران الرأس يمين أو يسار لأخذ النفس من الفم ووضع الوجه داخل الماء وتفريغ الهواء من الأنف داخل الماء .	
	4	4د	4د	3- وفوق فتحا ميل الجذع أماما الوجه داخل الماء، أداء ضربات الذراعين مع تفريغ الهواء ثم دوران الرأس جانبا لأخذ الهواء مرة أخرى وإعادته داخل الماء .	
	4	4د	4د	4- نفس التمرين السابق مع المشي أماما .	
	8	2د	6د	5- الطفو الأفقي على البطن ، مسك الزميل للرجلين من الفخذ أداء ضربات الذراعين مع أخذ الهواء من الجانب ثم تفريغه داخل الماء.	
			2د	13د	
			15د	<ul style="list-style-type: none"> الخروج من الماء والاصطفاف. تصحيح الأخطاء. فتح مجال للنقاش وطرح الأسئلة حول الحصة. 	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 08

الحجم الساعي: 90د

الوسائل المستخدمة: صفارة، ميقاتية.

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الهدف: تعليم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة الحضور، اللباس، الحالة الصحية. الإحماء داخل الماء. القيام بتمارين التمديد والإطالة. الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية) 	فترة تمهيدية
65-45	4	4د	4د	1. مراجعة لبعض المهارات السابقة.	الفترة الرئيسية
	4	4د	4د	2. ضربات الرجلين مع أخذ الهواء من الجانب.	
	6	2د	6د	3. ضربات الذراعين مع تفرغ الهواء داخل الماء.	
	5	3د	5د	4. نفس التمرين السابق مع المشي.	
	6	3د	5د	5. دفع الحائط بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي على البطن، أداء ضربات الرجلين أولاً ثم الذراعين وربطهما بأخذ التنفس	
	6	3د	5د	6. نفس التمرين السابق في الماء العميق .	
	2د	3د	13د	7. عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.	
			15د	<ul style="list-style-type: none"> الخروج من الماء والاصطفاف. تصحيح الأخطاء. فتح مجال للنقاش وطرح الأسئلة حول الحصة. الانصراف. 	فترة العودة إلى الهدوء

الوحدة التدريبية رقم 09

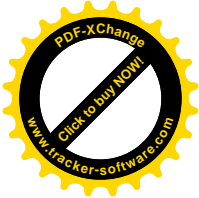
الحجم الساعي: 90د

الوسائل المستخدمة: صفارة، ميقاتية.

المكان: المسبح النصف الأولمبي (البويرة)

الهدف: تعلم التنفس، ضربات الرجلين، ضربات الذراعين.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	فترات الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة الحضور ، اللباس ، الحالة الصحية. الإحماء داخل الماء القيام بتمارين التمديد والإطالة الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية) 	فترة تمهيدية
65-45	4 4 6 6 6	4د 4د 3د 3د 2د	4د 4د 5د 5د 6د 3د	<ol style="list-style-type: none"> 1. الوقوف تشبيك الرجلين أداء حركات الذراعين. 2. وضع الطوافة بين الفخذين، أداء حركة الذراعين. 3. مسك حافة الحمام باليدين، أداء حركة الرجلين . 4. ضم الطوافة بين الذراعين على الصدر، أداء حركة الرجلين . 5. ربط حركة الذراعين والرجلين في المنطقة العميقة. 6. عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة. (سباحة الزحف على البطن) 	الفترة الرئيسية
			15د	<ul style="list-style-type: none"> الخروج من الماء والاصطفاف. تصحيح الأخطاء. فتح مجال للنقاش وطرح الأسئلة حول الحصة. الانصراف. 	فترة العودة إلى الهدوء



الوحدة التعليمية العاشرة

الهدف التعليمي: مراجعة للمهارات السابقة وربطها بعضها البعض

المدة: 1:30 سا

الوحدة التعليمية الحادية العاشرة

الهدف التعليمي: مراجعة للمهارات السابقة وإجراء الاختبارات

تجانس العينة التجريبية من حيث السن، الطول، الوزن:

		الوزن	السن	الطول
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		67,4500	20,6000	175,1000
Median		69,0000	20,0000	175,0000
Std. Deviation		5,80812	1,18766	4,45917
Skewness		-,029	,679	,449
Std. Error of Skewness		,512	,512	,512

تجانس العينة الضابطة من حيث السن، الطول، الوزن:

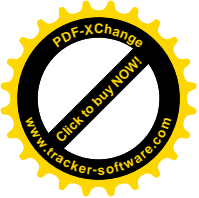
		الوزن	السن	الطول
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		65,6500	20,4000	175,2000
Median		65,0000	20,0000	175,0000
Std. Deviation		6,59565	1,72901	4,44380
Skewness		,418	1,273	,816
Std. Error of Skewness		,512	,512	,512

التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن)

		السن			
VAR00007		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00003	1.00	20	20.6000	1.18766	.26557
	2.00	20	20.4000	1.72901	.38662

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VA R00003	Hypothèse de variances égales	.726	.400	.426	38	.672	.20000	.46904	-.74953-	1.14953
	Hypothèse de variances inégales			.426	33.665	.673	.20000	.46904	-.75356-	1.15356



الطول

VAR00007		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002	1.00	20	1.7535	.04271	.00955
	2.00	20	1.7560	.04260	.00953

Test d'échantillons indépendants

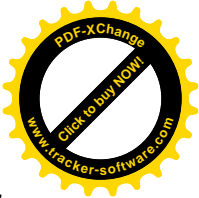
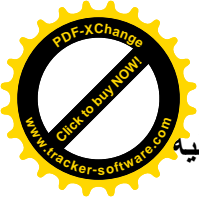
	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
VA Hypothèse de R0 variances égales	.245	.623	-.185-	38	.854	-.00250-	.01349	-.02981-	.02481
00 Hypothèse de 02 variances inégales			-.185-	38.000	.854	-.00250-	.01349	-.02981-	.02481

الوزن

VAR00007		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1.00	20	67.9000	5.48587	1.22668
	2.00	20	66.2500	7.06269	1.57927

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
VA Hypothèse de R0 variances égales	1.069	.308	.825	38	.414	1.65000	1.99970	-2.39819-	5.69819
00 Hypothèse de 01 variances inégales			.825	35.808	.415	1.65000	1.99970	-2.40634-	5.70634



التكافؤ بين مجموعتي البحث وفق المتغيرات المهارية قبل تطبيق البرنامج التدريبي. (الاختبارات القبلية للمجموعتين)

ضربات الرجلين

VAR00004		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00003	1.00	20	17.6720	3.22947	.72213
	2.00	20	16.9715	2.92562	.65419

Test d'échantillons indépendants

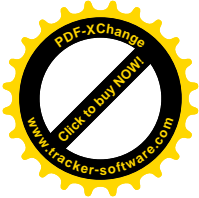
	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
VAR00003	.556	.460	.719	38	.477	.70050	.97439	-1.27205-	2.67305
Hypothèse de variances inégales			.719	37.635	.477	.70050	.97439	-1.27268-	2.67368

التنفس

VAR00004		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1.00	20	37.7000	6.74420	1.50805
	2.00	20	36.9500	6.73932	1.50696

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
VAR00001	.148	.703	.352	38	.727	.75000	2.13193	-3.56587-	5.06587
Hypothèse de variances inégales			.352	38.000	.727	.75000	2.13193	-3.56587-	5.06587



ضربات الذراعين

VAR00004		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002	1.00	20	12.1900	2.23111	.49889
	2.00	20	12.5010	2.00838	.44909

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
VAR00002	Hypothèse de variances égales	.621	.436	-.463-	38	.646	-.31100-	.67125	-1.66987-	1.04787
	Hypothèse de variances inégales			-.463-	37.587	.646	-.31100-	.67125	-1.67036-	1.04836

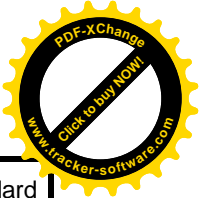
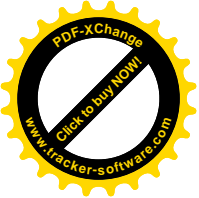
الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية:

التنفس

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00001	37.7000	20	6.74420	1.50805
	VAR00002	52.3500	20	4.39228	.98214

Test échantillons appariés

		Différences appariées				t	Ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	VAR00001 - VAR00002	-14.65000	8.26709	1.84858	-18.51912-	-10.78088-	-7.925-	19	.000



ضربات الرجلين

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00001	17.6925	20	3.19986	.71551
	VAR00002	10.4040	20	1.58556	.35454

Test échantillons appariés

		Différences appariées				t	Ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	VAR00001 - VAR00002	7.28850	3.09043	.69104	5.84213	8.73487	10.547	19	.000

ضربات الذراعين

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00001	12.1900	20	2.23111	.49889
	VAR00002	8.5850	20	1.11280	.24883

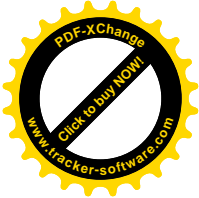
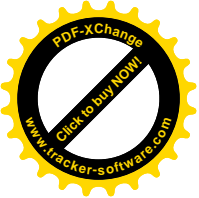
Test échantillons appariés

		Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatérale)	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
					Inférieure				Supérieure
Paire 1	VAR00001 - VAR00002	3.60500	2.51569	.56253	2.42762	4.78238	6.409	19	.000

الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

التنفس

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	VAR00001	36.9500	20	6.97722	1.56015
	VAR00002	40.4000	20	5.69764	1.27403



Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 VAR00001 - VAR00002	- 2.45000 -	4.07140	.91039	-4.35547-	-.54453-	-2.691-	19	.014

ضربات الرجلين

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 VAR00001	16.9715	20	2.92562	.65419
VAR00002	13.4860	20	1.13519	.25384

Test échantillons appariés

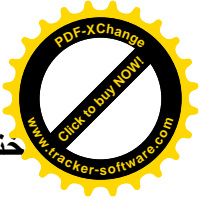
	Différences appariées					t	Ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenn e	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 VAR00001 - VAR00002	3.4855 0	2.97199	.66456	2.09457	4.87643	5.245	19	.000

ضربات الذراعين

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 VAR00001	12.5010	20	2.00838	.44909
VAR00002	11.3585	20	1.45112	.32448

Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyen ne	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 VAR00001 - VAR00002	1.1425 0	2.43030	.54343	.00509	2.27991	2.102	19	.049



حسابات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

التنفس

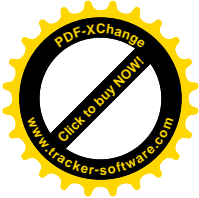
VAR00002		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1.00	20	40.4000	5.69764	1.27403
	2.00	20	52.3500	4.39228	.98214

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
VAR00001	2.758	.105	-7.429	38	.000	-11.95000	1.60865	15.20655	-8.69345
			-7.429	35.68	.000	-11.95000	1.60865	15.21349	-8.68651
			-7.429	9					

ضربات الرجلين

VAR00002		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1.00	20	13.5000	1.12029	.25050
	2.00	20	10.4040	1.58556	.35454



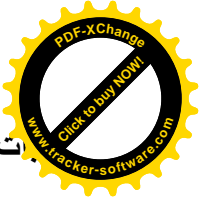
	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
VAR 0000	4.760	.035	7.132	38	.000	3.09600	.43411	2.21719	3.97481
1			7.132	34.186	.000	3.09600	.43411	2.21396	3.97804

ضربات النراعين

VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	
VAR00001	1.00	20	11.3585	1.45112	.32448
2.00	20	8.5815	1.11024	.24826	

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
VAR00001	2.000	.165	6.797	38	.000	2.77700	.40856	1.94992	3.60408
			6.797	35.567	.000	2.77700	.40856	1.94806	3.60594



التنفس

	VAR00001	VAR00002
VAR00001	1	.949**
Corrélacion de Pearson		
Sig. (bilatérale)		.004
N	6	6
VAR00002	.949**	1
Corrélacion de Pearson		
Sig. (bilatérale)	.004	
N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ضربات الرحن

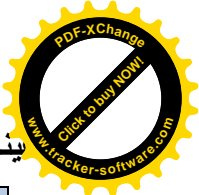
	VAR00007	VAR00008
VAR00007	1	.986**
Corrélacion de Pearson		
Sig. (bilatérale)		.000
N	6	6
VAR00008	.986**	1
Corrélacion de Pearson		
Sig. (bilatérale)	.000	
N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ضربات الذراعين

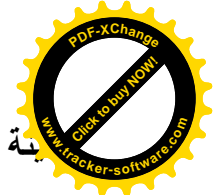
	VAR00004	VAR00005
VAR00004	1	.996**
Corrélacion de Pearson		
Sig. (bilatérale)		.000
N	6	6
VAR00005	.996**	1
Corrélacion de Pearson		
Sig. (bilatérale)	.000	
N	6	6

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).



بينة المجموعة (التجريبية) التي خضعت للبرنامج التعليمي: 20 طالب من الفوج رقم: 05

الرقم	الاسم واللقب	السن	الوزن (كـلغ)	الطول (سم)
01	ادريقان وليد	20	74	184
02	عكاشة أسامة	20	74	180
03	بلقاسمي سعيد	20	65	175
04	زوايد محمد نذير	21	69	178
05	صام زكرياء	20	75	180
06	مداح عبد القادر	22	62	170
07	سعدون محمد	20	69	173
08	سعيد أيمن	19	63	168
09	بزاجي ابراهيم	21	64	169
10	بسايج راجح	22	61	177
11	بلعربي امين	23	59	175
12	ربيعي وليد	20	58	178
13	عيسات خليل	19	66	170
14	مسلم كمال	21	75	177
15	العيزي حسام	23	70	183
16	مشري عبد الباسط	20	60	173
17	مزارق منير	21	77	173
18	معقاسي احمد	21	69	175
19	نوري كسييلة	20	69	170
20	رابية مراد	19	70	170



بنة المجموعة (الضابطة) التي تعلمة بالطريقة العادية : 20 طالب من الفوج رقم : 03

الرقم	الاسم واللقب	السن	الوزن (كغ)	الطول (سم)
01	جمعي كمال	20	68	176
02	موقاري عبد النور	21	64	173
03	تريعة احمد	20	60	177
04	قرين علاء الدين	20	64	170
05	قرازم محمد لمين	19	56	170
06	صوالح ماسينيسا	19	62	185
07	مرسلي عثمان	21	66	175
08	شريف عبد الله	20	65	176
09	جديات عثمان	20	76	184
10	مزرلق محمد رمزي	18	55	172
11	خريفي علي	20	59	174
12	رشام ناصر	25	75	178
13	مذكور عمر	18	70	180
14	العباسي علي	21	58	170
15	تمزوغث ياسين	24	70	178
16	طالب عبد الغاني	22	74	177
17	بوحاج عزيزين	20	65	177
18	عبي عبد الحق	20	64	180
19	لهواس بن علية	19	66	176
20	عرعار وليد	21	70	175

جامعة آكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

عنوان المذكرة: تأثير برنامج تعليمي مقترح لتعليم وتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة.

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	المحكم
	جامعة البويرة	التأهيل الجامعي	زاوي عبد السلام
	جامعة البويرة	أستاذ محاضر أ-	مزاري فاتح
	جامعة البويرة	دكتوراه	علوان رفيق
	جامعة البويرة	ماجستير	يونسي محمد
	جامعة البويرة	أستاذ محاضر ب-	فرنان مجيد
	جامعة البويرة	دكتوراه	بوغربي محمد
	جامعة البويرة	أستاذ مساعد ب-	تيسموقة أرزقي

إشراف الدكتور:

إعداد الطالبين:

- خيرى جمال

- ستي وليد

- رشام ياسين

السنة الجامعية: 2016/2015

المجموعة :

الوحدة التعليمية : 01

الهدف : تعلم التنفس

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
حول حوض السباحة تشكيل النسق تشكيل النسق	5مرات 2مرات	- هرولة . هرولة اعتيادية . سير اعتيادي . رفع وخفض الذراعين إماما ، عاليا ، إماما ، أسفل سير على الكعبين – سير على الأمشاط	10 د 3 د 7 د	أولاً: القسم التحضيرى(الإعدادي) أ. تسجيل الحضور ب . الإحماء
- يقوم المدرس بشرح عملية الطوفان والقرفصاء والشهيق والزفير في الماء وإعادة ذلك من قبل النموذج تشكيل دائري (الوقوف . الذراعان جانبا) تشكيل دائري (أخذ الشهيق وثني الركبتين مع طرد الزفير داخل الماء أثناء نزول الجسم بشكل عمودي) (يكون مد الذراعين والرجلين بوقت واحد)	3مرات 4مرات 5مرات 3مرات 4مرات 3مرات	. القرفصاء ،تنظيم التنفس - تعليم كتم النفس ، الزفير داخل الماء - تعليم عملية طرد الزفير داخل الماء من الوضع العمودي	45 د 10 د 35 د	ثانيا : القسم الرئيسي أ . النشاط التعليمي ب-النشاط التطبيقي
(الدخول تحت أرجل المدرّب) تشكيل رتل		. ألعاب صغيرة . تمارين استرخاء	5 د	ثالثا : القسم الختامي

الوحدة التعليمية: 02 المجموعة :
الهدف : تعليم الضربات (ضربات الرجلين وضربات الذراعي
زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) تشكيل النسق	3مرات 4مرات	- هرولة -هرولة اعتيادية - عند الإشارة تغيير الاتجاه + سير اعتيادي - هرولة مع القفز - سير اعتيادي مع التنفس - السير على الأمشاط - السير على الكعبين - سير مع تحريك الذراعين	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيري (الإعدادي) أ-تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الرجلين والذراعين وتطبيقه ومن ثم إعادة الحركات من قبل النموذج (يكون العمل بعرض حمام السباحة وفي المنطقة الضحلة مع استخدام الأدوات المساعدة) للرجلين والذراعين)	4 مرات 4 مرات 10 مرات 10 مرات	- تعليم ضربات الرجلين - تعليم ضربات الذراعين - تطبيق ضربات الرجلين مع الانسياب الأمامي - تطبيق ضربات الذراعين مع الانسياب الأمامي	45 د 10 د 35 د	ثانياً: القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة جمع الكرات الملونة		- لعبة صغيرة - تمرين استرخاء	5 د	ثالثاً: القسم الختامي

المجموعة

الوحدة التعليمية: 03

الهدف : تعليم ضربات الذراعين

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) تشكيل النسق	4مرات 3مرات	- هرولة -هرولة اعتيادية - هرولة مع تحريك الذراعين + سير اعتيادي - سير اعتيادي مع تحريك الذراعين اماماً ، عالياً ، اماماً ، أسفل - سير اعتيادي مع تدوير الذراعين بالتعاقب .	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيرى (الإعدادي) أ-تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الذراعين بصورة مفصلة ومن ثم قيامه بأداء ضربات الذراعين لأكثر من مرة مع أداء النموذج للحركة - يقوم الباحث بتثبيت الرجلين بوسيلة مساعدة وهي لوح ضربات الرجلين وذلك مساعدة الأطفال الذين لا يستطيعون الطفو بلبس صدرية الطفو (النجادة) مع لوح ضربات الرجلين	4 مرات 10 مرات	- تعليم ضربات الذراعين في السباحة الحرّة - تطبيق ضربات الذراعين مع تصحيح الأخطاء	45 د 10 د 35 د	ثانياً: القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة عكس الإشارة		- لعبة صغيرة	5 د	ثالثاً: القسم الختامي

المجموعة : الأولى

الوحدة التعليمية: 04

الهدف : تعليم ضربات الرجلين

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) (تشكيل النسق	4مرات 4مرات	- هرولة -هرولة اعتيادية مع مس الكعبين بالورك - هرولة مع رفع الركبتين للأعلى بالتعاقب + سير اعتيادي - هرولة اعتيادية - سير على الأمشاط - سير على الكعبين	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيري (الإعدادي) أ-تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الذراعين بصورة مفصلة ومن ثم قيامه بأداء ضربات الرجلين لأكثر من مرة مع أداء النموذج للحركة - يقوم الباحث بتثبيت الذراعين بوسيلة مساعدة وهي ساندات الذراعين من البلاستيك المنفوخ وكذلك مساعدة الأطفال الذين لا يستطيعون الطفو بلبس صدرية الطفو (النجادة) مع ساندات الذراعين		- تعليم ضربات الرجلين في السباحة الحرة - تطبيق ضربات الرجلين مع تصحيح الأخطاء	45 د 10 د 35 د	ثانياً: القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة جمع الكرات الملونة		- لعبة صغيرة	5 د	ثالثاً: القسم الختامي

المجموعة :

الوحدة التعليمية:

الهدف : تعليم ضربات الذراعين والرجلين والتنفس

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) (تشكيل النسق)	4مرات 3مرات	- هرولة - هرولة اعتيادية - هرولة مع تدوير الذراعين بالتعاقب + سير اعتيادي - هرولة اعتيادية مع لمس الكعبين بالورك بالتعاقب - هرولة مع رفع الركبتين للأعلى - سير اعتيادي	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيري (الإعدادي) أ- تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس أي تعليم السباحة الحرة بصورة انسيابية وإعادتها من قبله ولأكثر من مرة ومن ثم يقوم النموذج بتطبيق الحركة . - يتم لبس الصدرية مع تحريك الذراعين والرجلين وعملية التنفس معاً	3 مرات	- تعليم ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس - تطبيق ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس مع تصحيح الأخطاء	45 د 10 د 35 د	ثانياً : القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة عكس الإشارة		- لعبة صغيرة	5 د	ثالثاً : القسم الختامي

المجموعة :

الوحدة التعليمية: 06

الهدف : تعليم ضربات الرجلين

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) (تشكيل النسق)	4مرات	- هرولة - هرولة اعتيادية مع مس الكعبين بالورك - هرولة مع رفع الركبتين للأعلى بالتعاقب + سير اعتيادي	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيري (الإعدادي) أ- تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الذراعين بصورة مفصلة ومن ثم قيامه بأداء ضربات الرجلين لأكثر من مرة مع أداء النموذج للحركة - يقوم الباحث بتثبيت الذراعين بوسيلة مساعدة وهي ساندات الذراعين من البلاستيك المنفوخ وكذلك مساعدة الأطفال الذين لا يستطيعون الطفو بلبس صدرية الطفو (النجادة) مع ساندات الذراعين	3مرات	- تعليم ضربات الرجلين سباحة الحرة - تطبيق ضربات الرجلين مع تصحيح الأخطاء	45 د 10 د 35 د	ثانياً : القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة عكس الإشارة		- لعبة صغيرة	5 د	ثالثاً : القسم الختامي

الوحدة التعليمية: 07

الهدف : تعليم ضربات الذراعين

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) (تشكيل النسق)	4مرات 3مرات	- هرولة - هرولة اعتيادية - هرولة مع تحريك الذراعين + سير اعتيادي - سير اعتيادي مع تحريك الذراعين اماماً ، عالياً ، اماماً ، أسفل - سير اعتيادي مع تدوير الذراعين بالتعاقب .	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيري (الإعدادي) أ- تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الذراعين بصورة مفصلة ومن ثم قيامه بأداء ضربات الذراعين لأكثر من مرة مع أداء النموذج للحركة - يقوم الباحث بتثبيت الرجلين بوسيلة مساعدة وهي لوح ضربات الرجلين وكذلك مساعدة الأطفال الذين لا يستطيعون الطفو بلبس صدرية الطفو (النجادة) مع لوح ضربات الرجلين	4 مرات 4 مرات 10 مرات 10 مرات	- تعليم ضربات الذراعين في السباحة الحرة - تطبيق ضربات الذراعين مع تصحيح الأخطاء	45 د 10 د 35 د	ثانياً: القسم الرئيسي أ-النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة عكس الإشارة		- لعبة صغيرة	5 د	ثالثاً: القسم الختامي

المجموعة :

الوحدة التعليمية: 08

الهدف : تعليم ضربات الذراعين والرجلين والتنفس

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) (تشكيل النسق)	4مرات 3مرات	- هرولة - هرولة اعتيادية - هرولة مع تدوير الذراعين بالتعاقب + سير اعتيادي - هرولة اعتيادية مع لمس الكعبين بالورك بالتعاقب - هرولة مع رفع الركبتين للأعلى - سير اعتيادي	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيري (الإعدادي) أ- تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس أي تعليم السباحة الحرة بصورة انسيابية وإعادتها من قبله ولأكثر من مرة ومن ثم يقوم النموذج بتطبيق الحركة . - يتم لبس الصدرية مع تحريك الذراعين والرجلين وعملية التنفس معاً	3 مرات	- تعليم ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس - تطبيق ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس مع تصحيح الأخطاء	45 د 10 د 35 د	ثانياً: القسم الرئيسي أ- النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة عكس الإشارة		- لعبة صغيرة	5 د	ثالثاً: القسم الختامي

المجموعة :

الوحدة التعليمية: 09

الهدف : تعليم ضربات الذراعين وضربات الرجلين

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) (تشكيل النسق)	4مرات 3مرات	- هرولة - هرولة اعتيادية - هرولة مع تدوير الذراعين بالتعاقب + سير اعتيادي - هرولة اعتيادية مع لمس الكعبين بالورك بالتعاقب - هرولة مع رفع الركبتين للأعلى - سير اعتيادي	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيري (الإعدادي) أ- تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الذراعين وضربات الرجلين وإعادتها من قبله ولأكثر من مرة ومن ثم يقوم النموذج بتطبيق الحركة ثلاث مرات . - يتم لبس الصدرية مع تحريك الذراعين والرجلين معا. - مساعدة الأطفال من قبل فريق العمل المساعد وتصحيح الأخطاء.	3 مرات	- تعليم ضربات الذراعين وضربات الرجلين - تطبيق تعليم ضربات الذراعين وضربات الرجلين مع تصحيح الأخطاء	45 د 10 د 35 د	ثانياً: القسم الرئيسي أ - النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة قلد زميلك		- لعبة صغيرة	5 د	ثالثاً: القسم الختامي

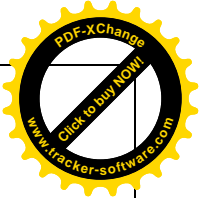
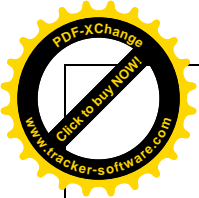
المجموعة :

الوحدة التعليمية: 10

الهدف : تعليم ضربات الذراعين والرجلين والتنفس

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الملاحظات	التكرار	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
(حول حوض السباحة) (تشكيل النسق)	4مرات 3مرات	- هرولة -هرولة اعتيادية - هرولة مع تدوير الذراعين بالتعاقب + سير اعتيادي - هرولة اعتيادية مع لمس الكعبين بالورك بالتعاقب - هرولة مع رفع الركبتين للأعلى - سير اعتيادي	10د 3د 7د	أولاً : القسم التحضيري (الإعدادي) أ-تسجيل الحضور ب- الإحماء
- يقوم المدرس بشرح ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس أي تعليم السباحة الحرة بصورة انسيابية وإعادتها من قبله ولأكثر من مرة ومن ثم يقوم النموذج بتطبيق الحركة . -يتم لبس الصدرية مع تحريك الذراعين والرجلين وعملية التنفس معاً .	3 مرات	- تعليم ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس - تطبيق ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس مع تصحيح الأخطاء	45 د 10 د 35 د	ثانياً: القسم الرئيسي أ-النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي
لعبة جمع الحصى الملون .		- لعبة صغيرة	5 د	ثالثاً: القسم الختامي



Résumé de recherche

L'impact d'un programme d'apprentissage suggéré visant à l'apprentissage des compétences de base en natation.

" Une étude de terrain sur les étudiants de la première année licence en sciences et techniques des activités physiques et sportives, Université de Bouira "

Préparé par : Setti Walid , Recham Yacine

Supervisé par : Dr Khiri Djamel

Résumé : La présente étude visait à proposer un programme d'apprentissage pour le développement de certaines compétences de base pour les étudiants de la première année licence de l'Institut des sciences et des activités physiques et sportives (Université de Bouira) ,Ce sujet a été choisi afin de mettre en évidence le rôle crucial joué par les programmes d'apprentissages proposés sur des bases scientifiques dans l'amélioration des compétences des étudiants, ainsi que l'importance de choisir une bonne manière pédagogique appropriée par l'enseignant pour l'appliquer en prenant en considération que choisir la méthode d'apprentissage est le facteur le plus important pour obtenir les résultats escomptés, en tenant compte des caractéristiques de catégorie d'âge qui est appliqué au programme d'apprentissage.

L'étude a également porté sur l'affirmation du rôle d'apprentissage dans la sélection des meilleures méthodes pédagogiques utilisées pour atteindre les niveaux requis et reconnaître la réalité de la mise en place des étudiants des sciences et techniques des activités physiques et sportives (Université de Bouira) et la détection des forces et des faiblesses qu'ils ont, les chercheurs ont utilisés la méthode expérimentale concernant le coté systématique comme il convient à la nature de la recherche et de représenter la communauté de recherche dans les étudiants de première année Licence. L'échantillon a été choisi d'une manière délibérée dont 40 étudiants ont été divisés en deux groupes, le groupe (expérimental), 20 étudiants du group n ° 05 dont le programme d'apprentissage a été appliqué sur ce groupe, et le groupe (groupe témoin), 20 étudiants du group n ° 03 suivi du programme ordinaire, il se fiait de tests de compétences d'avant et après comme un outil d'étude, afin de terminer l'efficacité du programme d'apprentissage proposé dans l'amélioration des compétences de base durant l'étude, aussi que les chercheurs ont dépendus sur les méthodes statistiques suivantes: Programme du package statistique (spss18) a été adopté sur chacun de la moyenne arithmétique, écart-type, le coefficient Pearson entorses simples, coefficient de corrélation de Pearson, (T) Student pour échantillons indépendants, et (T) étudiant des échantillons associés.

Et à travers cela les chercheurs ont réalisés un ensemble de suggestions et d'hypothèses pour les temps à venir est sont sur l'ordre suivant:

la nécessité d'une préparation des programmes d'apprentissage reposant sur des bases scientifiques dans le cadre de développer et d'améliorer les compétences techniques et physiques en utilisant les différentes méthodes de formation...donner de l'importance a l'apprentissage des compétences de base dans un stade précoce afin d'assurer son développement et l'installé dans les prochaines étapes..tenant Compte de toutes les variables qui influent dans le processus éducatif au cours de programme de formation..le besoin de se concentrer sur les compétences des tests avant, pendant et après la mise en œuvre de tout programme, la nécessité d'informer tous les entraîneurs et les enseignants sur les méthodes de formation particulièrement les modernes et de mener des séances de formations.

Mots clés: programme d'apprentissage proposé, la natation, les compétences de base.