



فعالية برنامج تعليمي مقنن على الأداء المهاري لبراعم السباحة في اختبارات النجوم

د/ محمود حامد محمود القنواتي

المقدمة

يرى مصطفى كاظم وابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٨) أن السباحة هي رياضة الرياضات وهي من أهم الرياضات التي تساهم في رفع الكفاءة البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد الممارس. (٩ : ١٣)

كما تتميز عن غيرها من الرياضات بخصوصية وصعوبة التعلم متمثل في استخدام الوسط المائي واحتياجها للأداء المركب من جميع أعضاء الجسم في توقيت منظم، بالإضافة إلى أن القدرة على السباحة لا يستطيع الفرد أن يكتسبها بالفطرة بل عن طريق التعلم والممارسة والمساعدة والتوجيه. (٧ : ٥٦)

وتهدف برامج تعليم السباحة إلى اكتساب الأفراد لطرق وأساليب السباحة المختلفة بطريقة صحيحة ، وهي الخطوة الأولى في عملية الانتقال لمرحلة التدريب وصولاً للمستويات العليا. (٨ : ١٠)

وتولي الدول المتقدمة في المجال الرياضي عامة وفي السباحة خاصة أهمية خاصة للمراحل الأولى لتعلم السباحة وذلك نظراً لأهمية هذه المراحل في طبع وتثبيت مهارات وطرق السباحة المختلفة في الجهاز العصبي للأطفال حتى الوصول للمرحلة الآلية في الأداء بتكنيك صحيح. (٣ : ٢٧)

ويعد اختيار أسلوب التدريس من المهمات الصعبة التي تقع على عاتق المعلم ويتبلور في اختيار أسلوب التدريس عدة جوانب وهي العمر وطبيعة المادة والفروق الفردية ونوع المهارة والقدرات العقلية للطالب، والسباحة من الرياضات التي تحتاج إلى استخدام أساليب وأدوات مناسبة عند تعليمها. (٥ : ٨٩)

وتذكر عفاف محمد عبد الكريم (١٩٩٠م) أن عملية التعليم والتعلم لا يوجد بها أسلوب تدريس أفضل من الآخر كما أنه لا يمكن لأسلوب تدريسي واحد أن يحقق جميع أهداف التربية البدنية ولكن يمكن أن

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق *



يساعد في تحقيق بعض جوانب التعلم بدرجة أفضل من غيرها في ظروف تعليمية معينة وفي حدود الإمكانيات المادية والبشرية، وعلى المعلم أن يراعى ذلك عند تخطيطه للدرس. (٥ : ٨٩)

مشكلة البحث وأهميتها :-

تعد الطريقة الجزئية المتدرجة من أهم الطرق التي تساعد المتعلم على فهم أجزاء المهارة الحركية واستيعابها والتعرف على جوانب الصعوبة فيها ومحاولة التغلب عليها، لأنها تهتم بالأجزاء المكونة للحركة كل على حدة لضمان إتقانها، كما تعمل الطريقة الجزئية في التعليم على تسهيل دور المعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية، وعلى المدرس أن يدرك أن تجزئة الحركة لا تحدث عشوائياً ولكن تبنى على أساس أن أتقان كل جزء يخدم الناحية الفنية للحركة. (٤ : ١٥)

ومن خلال متابعة الخبراء لسباحينا المصريين في بطولاتنا المحلية تبين لهم افتقار سباحينا للتكنيك المثالي للسباحات الأربع والبدء وطرق الدوران وذلك بسبب عدم الأهتمام بتعلم المهارات الأساسية في السباحة ببرامج تعلم السباحة للأطفال في البداية. (٨ : ١٩٨)

ومن هنا جاءت فكرة أختبارات النجوم الثلاثة كطريقة للتأكيد على المهارات الأساسية للسباحة لتحاكى طريقة الأداء السليمة للسباحات الأربع و البدء والدوران وذلك بغرض الوصول إلى الأداء الأفضل لسباحينا مما يمكننا من الوصول إلى قاعدة عريضة من السباحين ذوي المستوى المتميز في الأداء، بغرض الوصول بهم إلى المنافسة عالمياً. (٨ : ٢٠٠)

ويذكر محمد على القط (٢٠١٦) أن السباحة تعتمد على الأداء بتكنيك سليم و متميز بنسبة ٧٠% ، وعلى المستوى البدني بنسبة ٣٠% ، وخاصة في مراحل التعليم الأولى. (٨ : ١٩٩)

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



هدف البحث :-

يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي مقنن لتعلم المهارات الأساسية للسباحة وطرق السباحة الأربع وطرق البدء والدوران، وذلك بغرض التعرف على تأثير البرنامج على: إتقان مهارات أختبارات النجوم الثلاثة

فروض البحث :-

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات البدء والدوران.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات السباحات الأربعة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المجموع النهائي لمهارات أختبار النجمة الثالثة.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية :

1-دراسة أحمد سمير مرسي (٢٠١٧) (١) بعنوان :

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

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

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



أهم النتائج:

أثرت الطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج بشكل إيجابي في تعلم الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر. ، توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

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

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

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

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

أهم النتائج:

ساهم إستخدام الوسائل التعليمية في تحسن المستوى المهاري للسباحين في أختبارات النجوم الثلاثة.

٣- دراسة عقل سليمان عبدالرحمن (٢٠٠٥) (٦) بعنوان :

" أثر أستخدام أسلوب التعلم الجزئي والكلي على تعليم سباحة الحرة والظهر"

الهدف منها: التعرف على تأثير أستخدام أسلوب التعلم الجزئي والكلي على تعليم سباحة الحرة والظهر.

عينة البحث: (٤٠) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية.

أهم النتائج:

وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء والمستوى المهاري لصالح المجموعة التي أستخدمت الأسلوب الجزئي.



٤- دراسة موسى محمد حسنين (٢٠٠٥) (١٠) بعنوان :

" تقويم مدارس السباحة بصعيد مصر "

الهدف منها: تقويم برامج التعليم المتبعة بمدارس السباحة بصعيد مصر.

عينة البحث: (٢٢) من الخبراء، (٨) معلمين سباحة، (٢٠) إدارياً.

أهم النتائج:

وجود قصور في تعلم بعض مهارات النجوم الثلاثة وخاصة في سباحتي الصدر والفراشة وذلك نتيجة عدم

التركيز على كل مهارة على حدة في البرنامج التعليم التقليدي المتبع.

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

١- دراسة ستان (٢٠١٢) (١٢) وعنوانها:

" منهجية لتعلم السباحة للأطفال في المراحل المبكرة "

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

عينة البحث: ١٢٨ طفل متقدم لتعلم السباحة

أهم النتائج:

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

الطفو. بحث اجنبي

٢- دراسة كانسيلا Cancela (٢٠١٤) (١٠) وعنوانها:

"تأثير إتقان المهارات الأساسية في السباحة على المستوى الفني لتعلم مهارات السباحات الأربعة"

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

السباحات الأربعة.



العيهه: ٥٦ طالباً من المتقدمين لتعلم السباحة تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين.
أهم النتائج: وجود فروق ذات دلالة أحصائية لصالح المجموعه التجريبيه في إتقان مهارات السباحات الأربعة.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

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

ثانياً: عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية من الأطفال المتقدمين لتعلم السباحة لأول مرة بنادي الشرقية الرياضي للمرحلة السنية (٩-١٠ سنوات) ، وكان عددهم (٣٧ طفل) بنسبة مئوية ٥٠% من المجتمع الكلي والذي يبلغ (٧٤ طفل)، وتم أختيار ١٠ أطفال عشوائياً من المجتمع الكلي للبحث للدراسة الأستطلاعية، وتم أستبعاد (٥ أطفال) أثناء إجراء التجربة ممن تم أختيارهم ضمن عينة البحث لعدم الأنتظام في الحضور ليصبح عدد العينة (٣٢ طفل) تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة مكونة من (١٦ طفل).

جدول (١) توصيف العينه

المستبعدين	العينه الاساسيه		اجمالي العينه	مجتمع البحث	
	الضابطه	التجريبيه			
٥	١٦	١٦	٣٧	٧٤	عدد
%٦,٧٥	%٢١,٦٢	%٢١,٦٢	%٥٠	%١٠٠	النسبه



ثالثاً: تجانس عينة البحث

قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث في متغيرات السن والطول و الوزن حيث تم إجراء القياسات البدنية لهم في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٦/٣/١٨ م .

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات

(السن ، الطول ، الوزن) ن = ٣٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	السن	سنة	9.33	0.44	9.07	1.01
٢	الطول	سم	132.31	7.2	13.5.01	-0.20
٣	الوزن	كجم	37.32	2.61	37.50	-0.01

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن) قد تراوحت ما بين (- 0.01 : 1.01) أي أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

دلالة الفروق في القياس القبلي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في متغيرات النمو قيد البحث

ن = ١٦ = ٢ ن = ١٦

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

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



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

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- جهاز رستامير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- لوح الطفو.
- ألعاب ملونة لالتقاطها من تحت الماء.
- عوامات الأذرع.
- لوح ضربات الرجلين (pull buoy).
- لوح الكفين (hand padels).
- لوح الطفو (Kick board).
- استمارة أختبارات النجمة الثالثة.
- استمارات التقييم الشهري.
- استمارات الغياب

خامساً: خطوات تنفيذ البحث

تم تنفيذ هذا البحث وفقاً للخطوات الآتية:

١- المرحلة الأولى (الإعداد)

وتم في هذه المرحلة وضع البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية وأنقسم البرنامج التعليمي الجديد إلى سبع مستويات تعليمية يستمر كل مستوى لمدة ٤ أسابيع يقسم الأسبوع إلى ٣ وحدات تعليمية الوحدة مدتها ساعة ونصف تنقسم لنصف ساعة للإحماء وتسجيل الحضور وساعة للبرنامج التعليمي داخل الماء وبنهاية كل مستوى تعليمي اختبار ينتج عنه إما إعادة المستوى مرة أخرى أو الانتقال للمستوى التعليمي التالي وتم وضع البرنامج بالطريقة الجزئية المتدرجة بناء على أحدث طرق التعليم المتبعة بمدارس تعليم السباحة بأمريكا



وراعى فيها الباحث التدرج من الأسهل للأصعب والدمج بين المهارات وزيادة الأهتمام بالمهارات الأساسية وخاصة الطفو والتنفس و وضع الجسم وبعد الانتهاء من وضع البرنامج تم شرحة للمساعدين وتدريبهم على التنفيذ عملياً ونظرياً والاتفاق مع المساعدین على طريقة التنفيذ وشرحها لهم وكذلك الاتفاق مع باقي المساعدین المسئولين عن المجموعة الضابطة على طريقة تنفيذ البرنامج الخاصة بالمجموعة الضابطة ، والتأكيد على معلمين السباحة والمتعلمين الالتزام بالمواعيد المقررة وبالبرنامج المحدد ، و تحديد كيفية وألية التنفيذ و الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق وتحديد مواعيد عمل أختبارات النجوم لكل مجموعة.

٢- المرحلة الثانية (الدراسة الإستطلاعية)

أجريت الدراسة الإستطلاعية بنادى الشرقية الرياضي في الفترة من ٢٣/٧/٢٠١٦م حتى ٤/٨/٢٠١٦م على عينة قوامها ٧سباحين من مجتمع البحث ومن خارج عينة التطبيق وذلك بغرض التعرف على :

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

٣- المرحلة الثالثة (التجربة الأساسية)

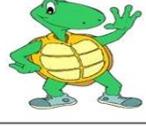
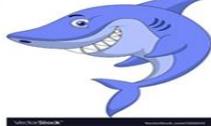
قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية و ذلك في الفترة من السبت ٦/٨/٢٠١٦م حتى الجمعة ٣/٣/٢٠١٧م وكانت على النحو التالى :

تنفيذ البرنامج:

قام معلمين السباحة و البراعم قيد البحث بالمجموعتين الضابطة والتجريبية في هذه المرحلة بتنفيذ البرنامج التعليمي الموضوع لكل مجموعة، مع الانتباه الكامل لضرورة الالتزام بالبرنامج الخاص بكل وحدة تعليمية على حدة والالتزام بتوقيتات التعليم وقت بداية ونهاية الحصة التعليمية وكيفية استخدام الأدوات

المساعدة، وبدأ تنفيذ البرنامج في يوم السبت ٦/٨/٢٠١٦م حتى يوم الأربعاء ١/٣/٢٠١٧م وتم فيه تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث والمقسم ل ٧ مستويات تعليمية مدة تعليم كل مستوى ٤ أسابيع مقسمة لثلاث وحدات أسبوعية (٢ وحدة لكل مستوى) وأستغرقت فترة التنفيذ ٢٨ أسبوع.

ملخص للبرنامج التعليمي المقترح قيد البحث

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

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



القياس البعدي:

فام الباحث بأجراء القياسات البعدية على النحو التالي:

- تم إجراء اختبار النجمة الثالثة للمجموعتين التجريبية و الضابطة في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٣/٣م بحمام سباحة نادي الشرقية الرياضي .

سادساً: المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات المستخرجة من القياس البعدي، اختيرت المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق

الأهداف والتحقق من صحة الفروض وكانت على النحو التالي:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| Arithmetic Mean | - المتوسطات الحسابية |
| Standard derivation | - الانحرافات المعيارية |
| T-test | - اختبار الفروق |
| Simple Correlation Coefficient | - - معامل الارتباط البسيط |
| Sekwness | - معامل الالتواء |



عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق في القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في المتغيرات قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٦

م	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	البدء	درجة	1.81	0.40	1.25	0.44
٢	الدوران	درجة	1.75	0.44	1.31	0.47
٣	فراشة	درجة	9.87	1.62	8.56	1.31
٤	ظهر	درجة	9.50	1.26	8.25	1.34
٥	صدر	درجة	9.37	1.25	8.18	1.32
٦	حرة	درجة	10.86	1.19	8.81	1.32
٧	النهاية	درجة	1.68	0.47	1.25	0.44
٨	المجموع	درجة	43.06	3.17	36.31	1.92

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

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث وفروضة وبعد إجراء المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهاراتي البدء والدوران لصالح المجموعة التجريبية حيث يتضح من جدول (٤) وجود دلالة في قيمة (ت) المحسوبة لمتغير البدء حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت ٣,٥٧ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تبلغ ٢,٠٤ عند مستوى معنوية



٠,٠٥ ويتضح ذلك أيضاً من الفرق بين المتوسطين الحسابين للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كان المتوسط ١,٨١ للمجموعة التجريبية و ١,٢٥ للمجموعة الضابطة، كما يشير نفس الجدول إلى وجود دلالة في قيمة (ت) المحسوبة للدوران حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت ٣,٤١ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تبلغ ٢,٠٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وكذلك أيضاً وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية في قياس المتوسط الحسابي للمجموعتين حيث كان ١,٧٥ للمجموعة التجريبية و ١,٣١ للمجموعة الضابطة، ويشير ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث ، وهذا يتفق مع ما ذكرته "عفاف عثمان (٤) ٢٠٠٧" من ان الطريقة الجزئية المتدرجة من أهم الطرق التي تساعد المتعلم على فهم أجزاء المهارة الحركية واستيعابها والتعرف على جوانب الصعوبة فيها ومحاولة التغلب عليها، لأنها تهتم بالأجزاء المكونة للحركة كل على حدة لضمان إتقانها، كما تعمل الطريقة الجزئية في التعليم على تسهيل دور المعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية، وعلى المدرس أن يدرك أن تجزئة الحركة لا تحدث عشوائياً ولكن تبنى على أساس أن أتقان كل جزء يخدم الناحية الفنية للحركة، وهذا يتفق مع دراسة "موسى محمد حسنين (١٠) ٢٠٠٤" والتي أشارت إلى وجود قصور في تعلم بعض مهارات النجوم الثلاثة وخاصة في سباحتي الصدر والفراشة ومهاراتي البدء والدوران وذلك نتيجة عدم التركيز على كل مهارة على حدة في البرنامج التعليمي المتبع .

وفي ضوء ذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات البدء والدوران " .

كما يشير جدول (٤) أيضاً إلى وجود فروق في القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السباحات الأربعة (فراشة ، ظهر ، صدر ، حرة) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمتهم ٩,٨٧ و ٩,٥٠ و ٩,٣٧ و ١٠,٨٦ للمجموعة التجريبية و ٨,٥٦ و ٨,٢٥ و ٨,١٨ و ٨,٨١ للمجموعة الضابطة على التوالي وبلغت قيمة (ت) المحسوبة للسباحات الأربعة ٢,٩٥ و ٢,٦١ و ٢,٨٢ و ٩,٣٠ وهي قيمة دالة حيث أنها أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ٢,٠٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسن المستوى المهاري والفني للسباحات الأربعة وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد القط (٨) ٢٠١٦" من أن السباحة تعتمد على الأداء



بتكنيك سليم و متميز بنسبة ٧٠% ، وعلى المستوى البدني بنسبة ٣٠% ، وخاصة في مراحل التعليم الأولى وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة "أحمد سمير (١) ٢٠١٧" من أن استخدام برنامج تعليمي مقنن باستخدام الطريقة الجزئية المتدرجة أثر بشكل إيجابي في تحسن مستوى إتقان سباحتي الحرة والظهر ، ودراسة "عقل سليمان (٦) ٢٠٠٥" والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء والمستوى المهاري لصالح المجموعة التي استخدمت الأسلوب الجزئي، وأيضاً دراسة "موسى محمد حسنين (١٠) ٢٠٠٥" والتي توصلت إلى وجود قصور في تعلم بعض مهارات النجوم الثلاثة وخاصة في سباحتي الصدر والفراشة ومهاراتي البدء والدوران وذلك نتيجة عدم التركيز على كل مهارة على حدة في البرنامج التعليمي المتبع، ودراسة "كانسيلا (١١) ٢٠١٤" و التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعه التجريبيه في إتقان مهارات السباحات الأربعة نتيجة للأهتمام بإتقان المهارات الأساسية في البرنامج التعليمي.

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

• وبالنظر مرة أخرى لجدول ٤ يتبين لنا وجود فروق دالة إحصائية في المجموع النهائي لأختبار النجمة الثالثة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ١٠,٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ٢,٠٤ ، وكان المتوسط الحسابي للقياسين على الترتيب ٤٣,٠٦ و ٣٦,٣١ ويوعز الباحث هذا التفوق للبرنامج التعليمي المقترح قيد البحث مما يدل على نجاح البرنامج والذي يعتمد على أسلوب التعليم الحديث المتبع بمدارس تعليم السباحة بأمريكا والذي يتبع استخدام الطريقة الجزئية المتدرجة مع استخدام أدوات تعليم السباحة المساعدة، وهذا يتفق مع ما ذكره "طارق محمد ندا (٣) ٢٠٠٤" من أن الدول المتقدمة في المجال الرياضي عامة وفي السباحة خاصة تولي أهمية خاصة للمراحل الأولى لتعلم السباحة وذلك نظراً لأهمية هذه المراحل في طبع وتثبيت مهارات وطرق السباحة المختلفة في الجهاز العصبي للأطفال حتى الوصول للمرحلة الآلية في الأداء بتكنيك صحيح ومع ما ذكره "محمد القط (٨) ٢٠١٦" من أن هدف برامج تعليم السباحة الحديثة وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة "أحمد سمير (١) ٢٠١٧" من أن استخدام برنامج تعليمي مقنن باستخدام الطريقة الجزئية المتدرجة أثر بشكل إيجابي في تحسن مستوى إتقان سباحتي الحرة



والظهر ، و دراسة "أحمد عبدالجليل محمد (٢) ٢٠١٠" من أن إستخدام الوسائل التعليمية في تحسن المستوى المهاري للسباحين في أختبارات النجوم الثلاثة ، وأيضاً دراسة "ستان (١٢) ٢٠١٢" والتي أشارت إلى أن الأهتمام بتعليم المهارات الأساسية يساهم إيجابياً في تحسن باقي المهارات، وأن الطريقة الجزئية المتدرجة أفضل في تعليم مهارات السباحة للأطفال من الطريقة الكلية، وأن استخدام الأدوات المساعدة يساهم مساهمة إيجابية في تعلم مهارات السباحة للأطفال وخاصة مهارة الطفو.

- وفى ضوء ما سبق يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المجموع النهائي لمهارات أختبار النجمة الثالثة " .

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

- في ضوء البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وعن طريق المعالجات الإحصائية لهذة البيانات، وبالنظر إلى أهداف وفروض هذا البحث توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :
- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات البدء والدوران وإنهاء السباق.
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارات السباحات الأربعة.
 - ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المجموع النهائي لمهارات أختبار النجمة الثالثة.

ثانياً: التوصيات

- في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته ، يوصى الباحث بما يلي:
١. تطبيق هذا البحث على مراحل سنوية أخرى.
 ٢. تطبيق هذا البحث على اختبارات النجوم بنظامها المعدل والذي سيبدأ تطبيقه من ٢٠١٩.
 ٣. يجب على معلم السباحة زيادة الأهتمام بتعليم سباحتي الصدر و الفراشة بنفس قدر الأهتمام بتعليم سباحتي الحرة والظهر .



٤. يجب على معلمين السباحة مراعاة زيادة الاهتمام بتعليم المهارات الأساسية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد سمير مرسي (٢٠١٧): فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتعليم سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، الشرقية، ج.م.ع .
- ٢- أحمد عبدالجليل محمد (٢٠١٠): أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارات النجوم الثلاثة للبراعم في السباحة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بنها، القليوبية، ج.م.ع .
- ٣- طارق محمد ندا (٢٠٠٤): السباحة آراء تعليمية وتطبيقية، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ج.م.ع .
- ٤- عفاف عثمان عثمان (٢٠٠٧): اضواء على مناهج التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، ج.م.ع .
- ٥- عفاف محمد عبد الكريم (١٩٩٠): التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية أساليب - إستراتيجيات - تقويم، منشأة المعارف، الاسكندرية، ج.م.ع.
- ٦- عقل سليمان عبدالرحمن (٢٠٠٥): أثر استخدام أسلوب التعلم الجزئي والكلي على تعليم سباحة الحرة والظهر، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ج.م.ع .
- ٧- على نكي، طارق ندا، ايمان نكي (٢٠٠٢): السباحة (تكنيك - تعليم - تدريب - انقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة، ج.م.ع.
- ٨- محمد على النقط (٢٠١٦): السباحة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ج.م.ع .
- ٩- مصطفى كاظم مختار، ابو العلا عبد الفتاح، اسامة راتب (١٩٩٨): السباحة من البداية للبطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، ج.م.ع .
- ١٠- موسى محمد حسنين علام (٢٠٠٥): تقويم مدارس السباحة بصعيد مصر، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أسيوط، أسيوط، ج.م.ع .



ثانياً: المراجع الأجنبية :

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