

المقدمة: The Introduction

مقدمة البحث: The Research Introduction

إن الطفرة الهائلة في التطور العلمي والتكنولوجي التي حدثت قبيل انتهاء القرن العشرين، وخلال مطلع القرن الواحد والعشرين، قد أظهرت مدي التقدم العلمي والتكنولوجي وما صاحب ذلك من تغييرات أو تحديات، والتي أدت إلى التميز في الأداء في بعض جوانب الحياة بصفة عامة وفي التربية البدنية والرياضة بصفة خاصة، وهذا التميز يُعد العامل الأول المؤثر والحاسم في التطور والتقدم في تلك الجوانب.

ويشير سرور أحمد منصور (2001م) إلى إن من أهم مميزات العصر الذي نعيش فيه الآن هي ثورة المعلومات والتفاعل المذهل والقدرة على الربط بين إنجازات ميادين العلوم المختلفة، حيث يشهد بداية هذا القرن تطوراً ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة وخضوع جميع الظواهر للبحث العلمي، كما أن توظيف توصيات البحوث العلمية أصبحت من أهم متطلبات التطور التكنولوجي الحديث التي تمكن الدول من التفوق والسيطرة أو السيادة في أي ميدان من ميادين المنافسة، ولما كانت التربية الرياضية أحد المجالات التي تأثرت بهذا التطور باعتبارها عنصراً هاماً في إعداد الفرد الإعداد المتكامل، فقد تبين أن ممارسة الأنشطة البدنية تساهم في تنمية إعداد الفرد إعداداً متكاملًا وكفاءة عمل أجهزته الحيوية الداخلية، وأصبح هذا التكامل هو الأساس للقدرة على الإنتاج لتحقيق السيادة أو السيطرة في ميادين المنافسة بين الدول. (19 : 72 ، 73)

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

ويشير عادل فوزي جمال (1998م) إلى أن السباحة من أمتع الرياضات وتمارس في حمامات السباحة وعلى الشواطئ ويمارسها الأطفال والشباب والكبار من أجل اللهو، ولكن في حقيقة الأمر أنها رياضة لجميع الطبقات والفئات وبالرغم من أنها تمتع ممارسيها إلا أنها تفيد الجسم فوائد بدنية وحركية وتعرض الجسم لأشعة الشمس والهواء النقي وتعمل على تبادل العمل العضلي للعضلات العاملة انقباض أو ارتخاء وتضفي رياضة السباحة على ممارسيها التناسق والإنزلاق والرشاقة وحسن المظهر، ولا يحتاج لممارسة السباحة أي شيء مكلف أو أدوات أو أجهزة لذا فهي رياضة كل الطبقات. (26 : 38)

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1994م) إلى أن السباحة من الأنشطة الرياضية المحبوبة والتي تتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى بالعديد من المزايا علاوة على الفوائد الصحية والاجتماعية والنفسية لها، فتعلم السباحة رسالة إنسانية وواجب على كل فرد أن يتعلم ويعلم السباحة لغيره فالوالدين عليهما أن يحققا تعلم السباحة وإتقانها لقول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه "علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل". (2 : 5)

كما يؤكد كل من طارق ندا وآخرون (2001م) أن الدول المتقدمة تهتم إهتماماً كبيراً بمحو أمية السباحة، فتعلم السباحة ضرورة ملحة ، فهي تحقق جوانب هامة للفرد منها البدني، العضلي، الاجتماعي ومن هنا يجب أن تضع المدارس والمؤسسات التربوية والنوادي ومراكز الشباب جميع إمكانياتها لتعليم السباحة للنشء. (33 : 9)

ويضيف أسامة كامل راتب (1998م) بأن السباحة إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة ، وليس من الضروري أن تمارس السباحة للمنافسة وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقدراته ومدى احتماله و أن يجعلها وسيلة للراحة و الاسترخاء والترويح واكتساب الصحة. (5 : 22)

ويتفق كلاً من أسامة كامل راتب (1998م)، محمد علي القط (2000م) علي أن السباحة التعليمية تهدف إلى اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة، كما أنها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب للوصول للمستويات العليا. (5 : 10)، (46 : 26)

ويشير محمد علي القط (1999م) إلى أن سباحة الصدر تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام لذا فهي تعتبر أبطأ السباحات الأربعة. (45 : 126)

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

مشكلة البحث وأهميته : The Research Problem and Its Important

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

ويشير **محمد عبد الغني (1993م)** إلى أن عملية التعلم عبارة عن دخول الجديد علي حياة الإنسان وسلوكه أو حدوث تعديل في هذا السلوك، كما تشكل عملية تعلم المهارات الحركية أهمية كبرى في العملية التعليمية بهدف إكساب الفرد للمهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها بصورة جيدة واقتصادية كبيرة. (42 : 124)

ويشير كل من **محمود حسن، وآخرون (1998م)** إلى أنه يجب على السباح أن يستعمل عقله بجانب استخدامه لجسمه ليعرف كيفية أداء طرق السباحة ولماذا، هذا ما يجعل السباحة نشاطاً ممتعاً. (49 : 15)

ويضيف **محمد علي القط (1998م)** إلى أن تعليم السباحة يكسب الفرد خبرات حركية جديدة كمجال جديد ووسط غير مألوف له في حياته العادية مما يتطلب منه تكييف نفسه للتغلب علي عوامل ميكانيكية وفسيولوجية ونفسية، وكذلك فتعلمها لإعداد النشئ أمراً يعود بالنفع الكثير علي المجتمع مما سوف يكسبه الفرد من قدرات ومهارات تؤهله لإنتاج أكبر وتحول دون إصابته بالأمراض المختلفة التي تعوق نموه وتعطي طاقاته. (44 : 16)

وتضيف **عفاف عبد الكريم (1995م)** إلى أن الأداء هو مقياس التعلم فعلي المدرس أن يكون واضحاً فيما يعلم، فيجب أن يفكر جيداً عند إلقاء الأعمال الحركية وفي التقديم الجيد لها، وفي التقدم المتدرج بها والذي يوصل إلي النموذج المطلوب للأداء، ويجب أن يوجه المدرس تلاميذه للنتائج المطلوبة وبتح لهم وقتاً كافياً للممارسة حتي يتحقق تثبيت الأداء.

(32 : 169)

ويشير **أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1996م)** إلى أن المشكلة التي تواجه كثيرين مما يتقنون السباحة هي كيفية نقل هذه الخبرة إلى الآخرين حيث أن عملية تعليم السباحة نفسها تحتاج إلى خطوات متدرجة وسليمة، حيث أن الكثير من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة كانت بسبب بعض الأفكار الخاطئة في التعلم. (3 : 5)

ويري كل من **علي زكي وآخرون (2001م)** أن الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند البدء في تعلم السباحة هي:

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

- درجة الميول والدوافع لدى المتعلم. (33 : 51، 52)

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

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

ويإطلاع الباحث على برامج تعليم السباحة وهي:

- البرنامج الأمريكى الأوربى لتعليم السباحة.
- برنامج كلية ميسريكودا College Misericordia فى ولايات بنسلفانيا Pennsylvania الأمريكية.
- البرنامج الأسترالى لتعليم السباحة.
- برنامج الصليب الأحمر الأمريكى.
- برنامج جامعة ايو الأمريكية.
- برنامج جامعة هوايت.
- برنامج $12 \times 4 = 48$ ساعة لتعليم السباحة إعداد (أبو العلا عبد الفتاح).
- البرنامج المصرى لتعليم السباحة إعداد (على محمد توفيق). (54 : 85 - 97)

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

ومن خلال المسح الذي قام به الباحث في المجالات العلمية والمراجع ورسائل الماجستير والدكتوراه وشبكة المعلومات الدولية توصل إلي أن بعض دول أوربا إعتمدت على برامج تعليمية للأطفال وضعت على أسس وخطط علمية سليمة من خلال المؤسسات العلمية التربوية المتخصصة، وأن هذه البرامج لا تتفق مع ظروف المجتمع المصري لضعف الإمكانيات من أحواض سباحة غير متوفرة بكثرة في معظم الأندية والعديد منها غير مجهز ولا يناسب مختلف المراحل السنية، وتكاد تكون معدومة في مراكز الشباب، ومستوى المعلمين أقل في الخبرات التعليمية، وعدم توافر العديد من الأجهزة والأدوات التعليمية الخاصة بتعليم البراعم في هذه المرحلة السنية، ضعف الثقافة الأسرية حول تعليم السباحة، عزوف بعض أولياء الأمور عن مشاركة أبنائهم في مدارس السباحة للمغالاة المالية للمشاركة، مما دعا الباحث إلي إستخلاص برنامج تعليمي لسباحة الصدر لبراعم السباحة في المرحلة السنية من (9 - 10) سنوات في ضوء تحليل بعض البرامج العالمية والمحلية التي سبق ذكرها، وذلك بما يتفق مع ظروف المجتمع المصري.

أهداف البحث : The Research Purposes

يهدف البحث إلي:

- ❖ وضع برنامج لتعليم سباحة الصدر للمبتدئين من (9 - 10) سنوات مستعيناً ببعض البرامج العالمية والمحلية.
- ❖ التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي سرعة ومستوي التعلم والمستوي الرقمي لسباحة الصدر للبراعم من (9 - 10) سنوات.

فرض البحث : The Research Hypothese

- يهدف البحث إلي وضع برنامج لتعليم سباحة الصدر للمبتدئين من (9 - 10) سنوات مستعيناً ببعض البرامج العالمية والمحلية وذلك للتعرف علي .
- تأثير البرنامج المقترح علي سرعة ومستوي التعلم والمستوي الرقمي لسباحة الصدر للبراعم من (9 - 10) سنوات.

إجراءات البحث : Procedures of The Research

منهج البحث : The Research Curriculum

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

عينة البحث : The Research Sample

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للبراعم من المسجلين بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر، لعدد (40) من براعم السباحة فى المرحلة السنية من (9- 10) ، ثم تم استبعاد (10) لتخلفهم عن الإستمرار والمواظبة فى الحضور أثناء تطبيق البرنامج، كما تم سحب عدد (10) كعينة إستطلاعية، وبعد ذلك تم تقسيم باقى أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (20) إلى عدد (10) للمجموعة التجريبية، عدد (10) للمجموعة الضابطة.

أسباب اختيار العينة : Reasons for selecting the sample

- مناسبة المرحلة السنية للبرنامج التعليمى الموضوع.

- عمل الباحث مع نفس المرحلة السنية.

شروط اختيار العينة : Terms of sample selection

- أن تكون أفراد العينة من البراعم المقيدون بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر .
- تم اختيار كل أفراد العينة من المستجدين الممارسين لتعليم السباحة.
- أن يتم استبعاد المتعلمين الذين لهم سابق خبرة برياضة السباحة.
- أن ينتظم المتعلم فى تطبيق البرنامج التعليمي.
- أن يكون عمر المتعلم ما بين (9 - 10) سنوات.
- أن يتم الكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات البحث والقدرة على ممارسة النشاط والاستمرار فى البرنامج التعليمي.

مجالات البحث : Areas of research

• المجال البشري : In the human

اشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (20) من براعم السباحة، والعينة الاستطلاعية على عدد (10) من براعم السباحة وكان جميعهم في المرحلة السنية من (9- 10) سنوات.

• المجال الجغرافي : the geographical scope

أجريت الدراسات الأساسية والاستطلاعية بحمام السباحة بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر.

• المجال الزمنى : the time interval

إجريت الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من 7/1 إلى 2009/7/20م للتعرف علي المعوقات والمشكلات التي تواجه الباحث والمساعدین عند تطبيق البرنامج، وتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة من 8/1 الي 2009/9/18م، وتم إجراء القياسات البعدية لكلاً من المجموعة التجريبية والضابطة في يوم 2009/9/22م.

تجانس وتكافؤ العينة : Uniformity and equality of the sample

قام الباحث بإجراء تجانس وتكافؤ العينة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى متغيرات (السن - الطول - الوزن - مستوي الذكاء).

أدوات جمع البيانات : Data collection tools

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة استخدم الباحث البيانات والمعلومات المتوفرة من خلال الاطلاع على (الشبكة الدولية للمعلومات Internet والأبحاث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وكذا الكتب والمراجع العلمية الخاصة بموضوع البحث والمشابه له، قام الباحث بتصميم استمارة لتحديد البرنامج التعليمي مرفق 1) من خلال عدة مقابلات شخصية مع الخبراء، ولقد روعي في اختيار الخبير العوامل الآتية :

- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في المجال الأكاديمي.
- أن يكون من لديهم خبرات ميدانية في المجال، وعددهم (5) خبراء مرفق رقم (4).

وقد روعي في اختيار المحكمين ما يلي :

- أن يكون حاصل علي درجات علمية فى المجال الأكاديمي.

- أن يكون لديهم خبرة ميدانية فى المجال.
- أن يكون له خبرة فى مجال تحكيم الأداء الفني للسباحة.

- أدوات خاصة بالقياسات: Special tools measurements

- جهاز الرستميتير Rastameter لقياس الطول Height بالسهم، ميزان طبي معايير لقياس الوزن Weight بالكجم مرفق (5)، ساعة إيقاف مرفق (6).
- بطاقات التسجيل عند إلحاق البراعم بمدرسة السباحة مرفق (7).
- بطاقات التسجيل لحضور وغياب البراعم بمدرسة السباحة مرفق (8).
- إستمارة تقييم أداء البراعم لسباحة الصدر مرفق (9).
- أسماء السادة المحكمين لتقييم أداء البراعم لسباحة الصدر مرفق (10).
- إختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكى صالح مرفق (11).

وتم اختيار اختبار الذكاء لقياس القدرات العقلية الأولية إعداد " أحمد ذكي صالح" (1988م)، لتحديد أن نجاح عملية التعلم يرجع إلى البرنامج التعليمى وليس لفروق فى مستوى ذكاء المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، وهو إختبار من النوع لفظي الجمعي، فلا يخضع لأي عامل لغوي أو مهاري فى اللغة، وهو جمعي لأنه يمكن تطبيقه على عدد من الافراد فى وقت واحد بواسطة فاحص واحد، وتقوم فكرة الإختبار على التصنيف بين الأشكال الخمسة التي يتكون منها كل سؤال من اسئلة الإختبار وعددها (60) سؤال حيث يعتمد على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال وإنتقاء الشكل المختلف من بين وحدات المجموعة، ويهدف هذا الإختبار الى تقدير القدرة العقلية العامة لدى الأفراد فى الأعمار من سن الثامنة الى السابعة عشر وما بعدها.

■ شروط إجراء الإختبار:

1- قراءة التعليمات وشرح الهدف من الإختبار حتي يتم التأكد من فهم الطالبات لطبيعة أسئلة الإختبار.

2- تعطي عشر دقائق للإجابة على الأسئلة، يفضل أن يجري في الصباح الباكر.

■ تصحيح الإختبار:

1- يصحح الإختبار وفق المفتاح الخاص به وبحسب الصواب بدرجة ولا يحسب الخطأ أو المتروك، وتجمع الإجابة الصحيحة ويحدد العمر الزمني للطالب.

2- البحث عن الدرجة الخام التي نالتها الطالبة في العمود المناسب لعمرها الزمني ونضع حولها دائرة، وقراءة المستوي المقابل (أو نسبة الذكاء المقابلة).

3- وهكذا تم تحديد ذكاء الطالبة بالنسبة لزملائها، حيث يوجد علي يمين الجدول بيان المعايير أرقام تدل علي المسويات وعلي يسار الجدول أرقام تدل علي نسبة الذكاء المقابلة.

-الأدوات والأجهزة المستخدمة فى العملية التعليمية :

Tools and equipment used in the educational process

- لوحات طفو، أدوات معدنية غاطسه.
- عوامات الطفو، وأطواق خشبية.

- الإجراءات التمهيدية : Pre-Trial

قبل البدء في إجراءات البحث الأساسية قام الباحث ببعض الإجراءات التمهيدية بهدف تحديد كيفية سير البحث وتتلخص هذه الإجراءات باختيار المساعدين وتدريبهم على أداء مهامهم لمساعدة الباحث وتم اختيارهم من مدربي نادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر، وقام الباحث بإحاطة المساعدين بأهداف البحث وتفاصيل أجزاءه، إمدادهم بالمعلومات الكافية للإجابة عن أي استفسارات توجه إليهم من أفراد عينة البحث أثناء تطبيقه، التعرف على كيفية تسجيل البيانات في استمارة تسجيل البيانات.

- خطوات تصميم البرنامج : Steps of program design

- أسس وضع البرنامج : Basis for formulating the program

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

- تصميم البرنامج : Program design

قام الباحث بالاطلاع على الشبكة الدولية للمعلومات (Internet) والأبحاث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وكذا الكتب والمراجع العلمية الخاصة بموضوع البحث والمشابه له، قام الباحث بتصميم استمارة لتحديد البرنامج التعليمي مرفق (1) من خلال تحليل البرامج المحلية والعالمية مثل :

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

وقد توصل الباحث إلى تحديد الأهداف التعليمية لكل برنامج، ثم وضع الباحث الأهداف التعليمية الخاصة بسباحة الصدر ومكونات البرنامج التعليمي مرفق (2) ، ومن خلال آراء السادة الخبراء توصل الباحث إلى البرنامج التعليمي مرفق (3) وعرضة على السادة الخبراء وتوصل إلى مكونات البرنامج التعليمي ويتضح ذلك كما في الجداول أرقام (6، 7).

- **مدة البرنامج :**
شهر ونصف خلال الفترة من 2009/8/1م حتى 2009/9/18م.
- **المرحلة السنوية:**
براعم السباحة من (9 - 10) سنوات.
- **عدد مرات التعلم في الأسبوع :**
عدد (2) درس تعليمي في الأسبوع الواحد.
- **زمن الوحدة :**
(60ق) ساعة في اليوم الواحد.
- **عدد الدروس التعليمية:**

(13) درس تعليمي موزعين كالتالي:

* الدرس التمهيدي (1) (الدرس الأول).

* الدروس لتعليم مهارة ضربات الرجلين (5) (من الدرس الثاني الي الدرس الثامن).

* الدروس لتعليم مهارة حركات الزراعين (3) (الدرس التاسع).

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

* الدروس لتعليم حركات الزراعين والتوافق مع ضربات الرجلين (2) (الدرس العاشر والحادي عشر).

* التنفس والتوافق مع حركات الزراعين والرجلين (1) (الدرس الثاني عشر).

* التنفس والتوافق مع حركات الزراعين وضربات الرجلين (أداء سباحة الصدر كاملة) (1) (الدرس الثالث عشر).

القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج لمدة شهر ونصف.

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

■ التوزيع الزمني للدروس التعليمية:

* الدرس الأول، الثاني: الاسبوع الأول في الفترة من 8/1 الي 8/7/2009م.

* الدرس الثالث، الرابع: الاسبوع الثاني في الفترة من 8/8 الي 8/14/2009م.

* الدرس الخامس، السادس: الاسبوع الثالث في الفترة من 8/15 الي 8/21/2009م.

* الدرس السابع، الثامن: الاسبوع الرابع في الفترة من 8/22 الي 8/28/2009م.

* الدرس التاسع: الاسبوع الخامس في الفترة من 8/29 الي 8/4/2009م، تطبيق الدرس التاسع بالإضافة الي القياس التتبعي لضربات الزراعين والرجلين لكلاً من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

* الدرس العاشر، الحادي عشر: الاسبوع السادس في الفترة من 9/5 الي 9/11/2009م.

* الدرس الثاني عشر، الثالث عشر: الاسبوع السابع في الفترة من 9/12 الي 9/18/2009م، وتم القياس البعدي لكلاً من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الفترة من 9/19 الي 9/22/2009م.

الدراسة الاستطلاعية : The Exploratory Study

وعددهم (10) من براعم السباحة كعينة إستطلاعية من البراعم المسجلين بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر فى الفترة من 2009/7/1م إلى 2009/7/20م حيث قام الباحث بعد الانتهاء من تحديد البرنامج المستخدم بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك من أجل التعرف على :

- مدى مناسبة البرنامج لقدرات البراعم ومدى فهمهم واستيعابهم له.
- اختيار الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج.
- تدريب الأيدي المساعدة حيث قام الباحث بإعطائهم فكره عن أهمية وأهداف ومراحل تنفيذ البحث والتعليمات الخاصة برصد البيانات الخاصة بالقياسات.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر في التجربة والعمل على تذليلها.
- تحديد المدة التي تستغرقها عملية القياس.
- الوصول إلى أفضل ترتيب لإجراء القياس وتسجيل النتائج.
- حساب ثبات أختبار الذكاء :

قام الباحث بحساب ثبات أختبار الذكاء على العينة الأستطلاعية بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر فى الفترة من 2009/7/1م إلى 2009/7/20م حيث قام الباحث بتطبيق الأختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمنى (15) يوم وحسب الثبات عن طريق معامل الارتباط لبيرسون لتكون قيمة $r = 0.911$

6/3 الدراسة الأساسية : The Main Study

وعددهم (20) من براعم السباحة تم تقسيمهم إلى عدد (10) للمجموعة التجريبية تم تنفيذ البرنامج المقترح عليهم خلال الفترة من 2009/8/1م حتى 2009/9/18م ، وذلك وفقا للبرنامج التعليمي الموضوع مرفق رقم (3)، عدد (10) للمجموعة الضابطة التي تم تعليمهم سباحة الصدر بالطريقة التقليدية ووفقاً للخبرات الذاتية والشخصية للمعلمين دون برنامج علمى تعليمى ولكن من خلال جدول زمنى فقط للتعلم خلال سبعة أسابيع على أن يكون تعليم ضربات الرجلين لمدة أربع أسابيع، ضربات الزراعين لمدة أسبوع واحد، والتوافق بين ضربات الرجلين وضربات الزراعين لمدة أسبوعين فقط.

المعالجات الإحصائية : The Statistics Manipulative

تم استخدام المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث لمحاولة تحقيق الفروض والأهداف وهى :

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

جمع البيانات وتفرغها : Data collection and discharge

قام الباحث بتفريغ البيانات الخاصة بكل مختبر وتم التأكد من صحتها ثم تفريغها في استمارات خاصة للتأكد من عدم وجود أخطاء بها مرفق رقم (7، 8، 9، 10).

الاستنتاجات والتوصيات :

The Conclusions And The Recommendations

الاستنتاجات : The Conclusions

- تحسن أداء ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة، نتيجة تأثير البرنامج التعليمي المقترح الذى توصل إليه الباحث من خلال تحليل العديد من البرامج المحلية المصرية والعربية والعالمية وهذا يدل على مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث ونجاح تنفيذ البرنامج.
- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن زمن أداء سباحة (25م) صدر.
- وضع برنامج تعليمي لسباحة الصدر من خلال تحليل البرامج المحلية المصرية والعالمية ومناسبتها للتطبيق في البيئة المصرية.
- البرنامج يلائم عينة البحث في تعليم سباحة الصدر وحقق الفاعلية في عملية التعلم.

- البرنامج ذا تأثير واضح بمقارنته بالبرنامج التقليدي بمدارس السباحة بنادى الشرطة الرياضى بمدينة نصر في تعلم سباحة الصدر.

التوصيات : The Recommendations

- إجراء دراسات مشابهة أخرى على تطبيق البرنامج التعليمي على أعمار سنية مختلفة لمقارنة نتائجهم بالنتائج التي توصل إليها الباحث.
- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بوضع البرامج التي تحسن من مستوى المهارات الحركية الأساسية للسباحة لدى الناشئين على مستوى المراحل السنية المختلفة فى ضوء البرامج العالمية بإستخلاص النواحي الإيجابية ونقاط القوة وتلافى النواحي السلبية ونقاط الضعف.
- ضرورة الاهتمام بنشر رياضة السباحة وحمامات السباحة في مراكز الشباب بالقرى حيث تعتبر من أهم الأنشطة الترويحية بالإضافة إلى اكتساب ممارسيها الصحة العامة برفع الكفاءة البدنية والوظيفية وتجنب الأمراض.
- يوصي الباحث الأندية ومراكز الشباب التي بها حمامات سباحة بإستخدام بعض البرامج الترويحية عند البدء في تعليم السباحة لما لها من تأثير إيجابي علي عملية التعلم.
- التدقيق في إختيار معلمي السباحة المؤهلين والمدربين علي أسلوب تعليم السباحة وفقا للبرامج العلمية المتطورة.
- التعدد فى استخدام الوسائل التعليمية للسباحة والتي تساهم بفاعلية فى سرعة التعلم وتحسين مستوى الأداء.
- ضرورة إستخدام الماء غير العميق بإرتفاع 60سم عند بداية تعليم السباحة للأطفال من سن السادسة حتى سن الحادية عشر.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة والتعامل بحذر مع بداية نزول الطفل للماء حتي لا يحدث للطفل خبرة فشل في التعامل مع الماء.