

اثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أساليب حديثة في تعليم السباحة على مستوى الأداء المهاري وقلق السباحة لدى طلبة**الجامعة الأردنية**

وعواطف الربيعان
a_rubiaan@hotmail.com
جامعة الكويت

وعبد الباسط مبارك عبد الحافظ الشрман
atdq@yahoo.com
الجامعة الهاشمية

صادق خالد الحايك
sa195588@yahoo.com
الجامعة الأردنية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أساليب تدرّيس حديثة (الأسلوب التبادلي وأسلوب متعدد المستويات) في السباحة على مستوى الأداء المهاري والقلق من السباحة لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. تكونت عينة الدراسة من 25 طالباً (13 طالباً في المجموعة التجريبية و 12 طالباً في المجموعة الضابطة) ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات مهارة الانزلاق على البطن، ومهارة ضربات الرجلين على البطن، ومهارة ضربات الرجلين على الظهر، ومهارة الوقوف بالماء العميق، ومهارة القفز بالماء العميق، وسباحة الزحف على البطن. في حين لم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على مهارة سباحة الظهر الابتدائية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق من السباحة لصالح أفراد المجموعة التجريبية. ويوصي الباحثون بالاهتمام بالجوانب النفسية للمبتدئين لما لذلك من أثر في سرعة تعلم مهارات السباحة، واستخدام البرنامج التعليمي المقترح لتعليم الفئة العمرية المختلفة والتنوع باستخدام الأساليب الحديثة في التربية الرياضية.

The Effect of a Proposed Program for Learning Swimming based on Modern Styles of Teaching on Performance Skills and Swimming Anxiety

Sadiq Alhayek
University of Jordan

Abdelbaset Moobarak,
& Alhashemite University

Awatif Rubea'an,
& Kuwait University

The purpose of the current study was to investigate the effects of a proposed swimming on physical education students' performance and swimming anxiety. The sample consisted of the experimental group (N= 13) and the control group (N=13). The results indicated that the experimental group scored significantly higher than the control group on the skills of gliding stroke, front crawl kicking, back crawl kicking, standing, jumping into the water and crawl stroke. There were no statistically significant differences between the two groups in the elementary backstroke skills. The results also indicated that the experimental group scored significantly higher than the control group in the swimming anxiety scale. The researchers recommended conducting other studies with other age groups.

المقدمة: الدراسة ومشكلتها

لكل نشاط رياضي خصائص تميزه عن غيره من الأنشطة، ولرياضة السباحة خصوصية تميزها أيضاً عن سائر الرياضات الأخرى، فهي تمارس في وسط غير مألوف للمتعلّم في حياته اليومية وهو الوسط المائي (المختلف بدرجة

الحرارة، والضغط، والجاذبية الأرضية...)، كما أن للسباحة الكثير من الخصائص الإيجابية إذ يرتبط بها أيضاً العديد من الانفعالات النفسية السلبية كالقلق والخوف وخاصة عند المبتدئين الذين يعدون تعلم السباحة مرتبطاً بخطورة بالغة على النفس وهي الغرق. ويرى توفيق (1981)

الممارسة الفعالة، وتتناسب مع خصائصهم البدنية والمهارية والانفعالية.

الدراسات السابقة:

لم يهتد الباحثون لدراسات تناولت بطريقة مباشرة أثر تعليم برنامج مقترح باستخدام أساليب تدريس حديثة (الأسلوب التبادلي أسلوب متعدد المستويات) في السباحة على المستوى المهاري ودرجة القلق من السباحة لدى طلبة كليات التربية الرياضية. لكنه اطلع على بعض الدراسات التي أشارت نتائجها بطريقة غير مباشرة إلى أنها دراسات لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية. وفيما يلي عرض لهذه الدراسات التي تمكن الباحثون من الاطلاع عليها من خلال مراجعة للعديد من المراجع والدوريات العلمية المحلية والعالمية المكتوبة والإلكترونية:

قام الحايك وجابر (2004) بدراسة للتعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر، على عينة من المشاركين في دورة للسباحة التعليمية وممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح أحدث تقدماً لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة.

وقامت الكاتب والجناي (2002) بدراسة للتعرف على أثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات السباحة الحرة على طالبات المرحلة

أن سبب تخلف الملايين عن تعلم السباحة في مراحل الطفولة هو القلق والخوف المسيطر على أولياء الأمور، وينتقل منهم إلى أبنائهم الذين يحجمون عن المشاركة في تعلم السباحة وهم كبار. والقلق كما يراه علاوي (1998) انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر. إن مشاركة هؤلاء الأفراد في برامج السباحة وهم يحملون مثل هذه الانفعالات السلبية يجعلهم يواجهون صعوبة في التعلم ويحتاجون إلى فترة زمنية طويلة ومجهود كبير (الأفندي، 1977؛ و رحيم وسكر، 1988؛ وعلاوي 1998). لذلك وجب علينا كمربين ومتخصصين في مجال التربية الرياضية العمل على مساعدة مثل هؤلاء الأفراد لتعلم السباحة والتخلص من المخاوف والقلق المرتبطين بالسباحة. ومما سبق جاءت فكرة هذه الدراسة وخاصة أنه ومن خلال الاطلاع على العديد من الأدب التربوي في هذا المجال، لم يوفق الباحثون بإيجاد دراسات تناولت مثل هذا الموضوع وبنفس الشمولية لهذه الفئة العمرية، وهذا ما أكده كل من الكردات، والشربيني، وبهايم (1985) بأن هناك حاجة لمزيد من الأبحاث على المرحلة السنية لتعليم السباحة كونه مجالاً لم تنطرق إليه الأبحاث من قبل رغم أهميته. تتمثل مشكلة هذه الدراسة في التعرف على بناء برنامج لتعليم السباحة قائم على أسس علمية يتضمن مجموعة من التمرينات المخطط لها والتي تلبي ميول وحاجات طلبة كلية التربية الرياضية الذين يعانون من ضعف واضح في مهارات السباحة، باستخدام أساليب تعليمية حديثة تساعد على سرعة التعلم، وتشجعهم على

نتائج أفضل من اللواتي استخدمن الأسلوب التقليدي. وتعزو الباحثة سبب هذا التقدم إلى توفر الشعور بالأمان لوجود الزميل من جهة وإيجابية المتعلم ومشاركته بالدرس إلى حد كبير من جهة أخرى، كما أدى استخدام الأسلوب التبادلي إلى زيادة التشويق مما قلل من الشعور بالملل وتأخر التعب.

وفي دراسة قام بها كل من الكردات، والشربيني، وبهايم (1985) لمقارنة فاعلية تعلم سباحة الزحف في الجزء العميق والضحل من حمام السباحة للكبار باستخدام برنامج تعليمي تم تطبيقه بالطريقة الجزئية التدريجية. أشارت نتيجة الدراسة إلى أن المجموعة التعليمية التي طبقت البرنامج التعليمي في الماء العميق كان أدائها أفضل من المجموعة التي طبقت البرنامج في الماء الضحل من حيث الزمن ومسافة الأداء. وكانت المجموعة التي طبقت البرنامج في الماء الضحل أفضل من المجموعة التي طبقت البرنامج في الماء العميق في درجات طريقة أداء السباحة لمسافة 25 م زحفاً. واستخلص الباحثون أن التعليم في الماء العميق يستغرق وقتاً أقل منه في الماء الضحل.

قامت السامرائي (1984) بدراسة للتعرف على تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد. وطبقت المجموعة التجريبية البرنامج التعليمي المقترح، فيما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج المعتمد في الكلية. ودلت النتائج أن للبرنامج التعليمي المقترح أثراً أكبر في مستوى الأداء من البرنامج المعتمد في الكلية.

وأجرى توفيق (1981) دراسة للتعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على عامل الخوف لدى الشباب. أسفرت النتائج عن

الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد. أسفرت النتائج عن وجود فروق عشوائية في مستوى الأداء الفني للسباحة الحرة بين المجموعة التي استخدمت أسلوب الاكتشاف الموجه و المجموعة التي استخدمت الأسلوب التقليدي، كما دلت النتائج عن وجود فروق معنوية في مستوى التحصيل المعرفي لصالح أسلوب الاكتشاف الموجه.

قامت عبد الهادي و علي (1990) بدراسة لمعرفة تأثير تنمية الثقة بالنفس على تعلم السباحة على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. أشارت النتائج إلى أن تنمية الثقة بالنفس لها تأثير إيجابي على تعلم السباحة، وأن المجموعة التجريبية التي طبقت التدريبات المائية الخاصة بالثقة بالنفس قد سجلت فروقاً ذات دلالة عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدرجة الثقة بالنفس ودرجة الأداء.

وقامت الجبالي (1990) بدراسة للتعرف على أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس الحركي ومستوى الأداء في السباحة على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية. أشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية في تنمية الإدراك الحس الحركي ومستوى الأداء الحركي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة لصالح التجريبية.

وفي دراسة أخرى قامت بها رسمي (1989) لمعرفة مدى فاعلية أسلوبين من أساليب التعليم (الأسلوب التبادلي- الزوجي والأسلوب التقليدي) على المستوى المهاري لسباحة الصدر لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة. وأشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى أن الطالبات اللواتي تم تدريسهن بالأسلوب الزوجي قد سجلن

إجراءات الدراسة

قبل البدء بتطبيق البرنامجين التعليميين على أفراد العينة وللتأكد من عدم وجود خبرة سابقة في السباحة لدى الطلبة، طُلب من كل مشارك أن يقوم بما يلي:

- النزول إلى حمام السباحة بأي طريقة يراها المشارك مناسبة (الدرج أو القفز بالرجلين أو القفز بالرأس).

- التقدم للأمام داخل الوسط المائي بأي طريقة يراها المشارك مناسبة (مشي أو محاولة السباحة).

- جمع الأشياء الخمسة من قاع الحمام في المنطقة الضحلة (عملة معدنية).

وبناء على ما سبق تم استبعاد المشاركين الذين قاموا بأداء أي مما يلي:

- النزول إلى حمام السباحة عن طريق القفز بالرأس.

- التقدم للأمام داخل الوسط المائي عن طريق سباحة أكثر من نصف عرض المسبح (عرض المسبح يساوي 12,5م).

- من تمكن من التقاط الأشياء من قاع المسبح في ثلاث محاولات فأقل. (توفيق، 1981)

كما تم استبعاد المشاركين الذين لديهم خبرة تعليمية سابقة في رياضة السباحة بغض النظر عن مستواهم المهاري.

وجود فروق معنوية في المخاوف الخاصة بين المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي المقترح والمجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج التقليدي كما سجلت المجموعة التجريبية فروقاً معنوية في الاختبارات المهارية (عدد دورات النزاعين، والقفز من الارتفاعات، والطفو، والأداء)، فيما لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين بالسباحة لأطول مسافة.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- وضع برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية سليمة لتطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى طلبة كلية التربية الرياضية.
- مقارنة أثر البرنامج التعليمي المقترح والبرنامج التقليدي على مستوى الأداء المهاري لدى أفراد مجموعتي الدراسة.
- مقارنة أثر البرنامجين التعليميين على الإقلال من قلق السباحة لدى أفراد مجموعتي الدراسة.

فروض الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس القلق من السباحة.

مجتمع وعينة الدراسة:

المجموعة الضابطة ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة أيضا، وطبقوا البرنامج التقليدي. وتم إيجاد التكافؤ بين أفراد مجموعتي الدراسة في المتغيرات التي قد يكون لها أثر على نتائج الدراسة وهي: متغيرات السن، والوزن، والطول، والمستوى المهاري، ومستوى القلق من السباحة، ودلت نتائج الاختبار القبلي على عدم وجود أي خبرة مهارية سابقة في السباحة وإلى تكافؤ أفراد المجموعتين في تلك المتغيرات قبل تطبيق البرنامج، وهي موضحة في جدول رقم (1 و 2)

يمثل مجتمع الدراسة جميع طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين في مساق سباحة (1) للفصل الدراسي الثاني من عام 2005. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية (القصدية) من شعب السباحة مستوى (1) المخصصة للذكور والبالغ عددها ثلاث شعب. وتم اختيار شعبتين لتطبيق إجراءات الدراسة عليهما، هما الشعبة الأولى البالغ عددها أفرادها (13) طالبا وتمثل المجموعة التجريبية ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة، وطبقوا البرنامج المقترح، والشعبة الثانية البالغ عدد أفرادها (12) وتمثل

جدول رقم (1)

المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) ودالتها لخصائص عينة الدراسة في متغيرات السن والوزن والطول

المتغير	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (ت)	دلالة (ت)
	م	ع	الالتواء	م	ع	الالتواء		
العمر	20.07	,954	507.	19.91	666.	.086	482.	634.
الوزن	66.69	5.39	780.	64.50	5.21	600.	1.032	313.
الطول	173.4	6.38	320.	169.58	4.69	1.412	1.717	099.

جدول رقم (2) المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) ودالتها على فقرات مقياس القلق من السباحة وعلى المقياس ككل في الاختبار القبلي.

يتضح من جدول رقم (1) أن قيمة (ت) غير دلالة إحصائيا في متغيرات السن والوزن والطول بالنسبة لمجموعتي الدراسة. وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 05,0)$ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قبل تطبيق البرنامج. ويظهر جدول أيضا أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين 1.71 و 320. وهي قيم تشير إلى أن توزيع المعلومات يعتبر طبيعيا (- + 3 معامل الالتواء). وهذا يشير إلى تجانس عينة الدراسة في تلك المتغيرات.

جدول رقم (2)

المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) ودلالاتها

الفقرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (ت)	دلالة (ت)
	م	ع	الالتواء	م	ع	الالتواء		
1	3.31	.947	.658	3.33	1.07	.255	.063	.950
2	3.00	.816	.001	2.92	.900	.185	.243	.810
3	3.08	.954	.507	3.67	.888	1.075	1.590	.124
4	3.15	1.21	.648	2.92	.901	.185	.551	.587
5	3.38	1.04	.621	3.58	1.08	.513	.467	.645
6	2.62	.650	.572	2.83	.835	1.479	.731	.472
7	3.62	.506	.539	3.25	.866	.567	1.301	.206
8	2.85	.987	.967	2.75	.754	.478	.272	.788
9	2.54	.660	.863	2.92	.669	.086	1.422	.168
10	2.77	.599	.065	3.00	1.04	.574	.685	.501
11	3.54	.877	1.176	2.75	1.05	1.149	2.038	.053
12	2.62	.650	.572	2.83	.718	.262	.797	.434
13	2.46	.660	1.191	3.00	1.12	.456	1.471	.155
14	3.08	.277	2.06	2.75	.754	.478	1.462	.157
15	3.15	.801	.845	3.42	.669	1.455	.887	.384
	65.31	5.138	.122	53.58	3.029	1.120	.402	.691

يتضح من جدول رقم (2) أن قيمة (ت) غير دلالة إحصائية على فقرات مقياس القلق من السباحة بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة. مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين على الاختبار القبلي لمقياس الخوف. ويظهر جدول أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين 0.001 و 2.038 وهي قيم تشير إلى أن توزيع العلامات يعد طبيعياً (- + 3 معامل الالتواء). مما يدل على تجانس عينة الدراسة في تلك المتغيرات.

أدوات الدراسة

الاختبارات المهارية

بعد الاطلاع على العديد من الأدب التربوي في هذا المجال، اعتمدت الاختبارات المهارية التالية التي استخدمها الحايك وجابر (2004) في دراستهما، وذلك لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها من جهة والمستوى المهاري للطلبة المبتدئين في السباحة من جهة أخرى. وهذه الاختبارات هي:

- 1- الانزلاق على البطن لأطول مسافة (بالمتر).
- 2- ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة 12.5 م (بالثانية).
- 3- ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة 12.5 م (بالثانية).
- 4- القفز بالماء العميق (الدرجة).
- 5- الوقوف بالماء العميق لأطول فترة زمنية (بالثانية).
- 6- سباحة الظهر الابتدائية لأطول مسافة (بالمتر).
- 7- سباحة الزحف على البطن لأطول مسافة (بالمتر). (ملحق 1)

صدق وثبات الاختبارات المهارية:

بالرغم من أن الحايك وجابر (2004) في دراستهما قاما بحساب صدق وثبات هذه الاختبارات، فقد تم إيجاد صدق هذه الاختبارات مرة أخرى في هذه الدراسة، وذلك بعرضها على عدد من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ومن المتخصصين في مجال السباحة لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها لأفراد عينة الدراسة. ووجد أن هناك اتفاقاً على أن هذه الاختبارات صادقة وتقيس ما وضعت من أجله. كما تم إيجاد ثبات الاختبارات باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على (15) طالب من خارج عينة الدراسة، ومن نفس مجتمع الدراسة، حيث تم تطبيق الاختبارات عليهم وبعد مرور خمسة أيام أعيد تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف، وتبين أن الاختبارات ذات معامل ثبات عال، ويظهر جدول رقم (3) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول رقم (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية المستخدمة

التسلسل	الاختبار	معامل الارتباط	الدالة
1-	الانزلاق على البطن	89.	دال
2-	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	82.	دال
3-	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر	88.	دال
4-	القفز بالماء العميق	85.	دال
5-	وقوف بالماء العميق	89.	دال
6-	سباحة الظهر الابتدائية	91.	دال
7-	سباحة الزحف على البطن	.87	دال

موضوعية الاختبارات:

حيث كان الصدق المنطقي لمقياس القلق من السباحة يساوي 86. وهذه النتيجة تشير إلى أنه يتمتع بصدق منطقي عال. وتكونت الاستبانة بصورتها النهائية بعد عرضها على المحكمين من 15 فقرة (ملحق 2). وتوزعت درجات سلم الاستجابة من (1-5) درجات وفق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي وعلى النحو الآتي:

- 1 للإجابة لا أوافق بشدة،
- 2 للإجابة لا أوافق،
- 3 للإجابة محايد،
- 4 للإجابة أوافق،
- 5 للإجابة أوافق بشدة.

وبناء على ذلك فإن الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (15) درجة في حدها الأدنى و (75) درجة في حدها الأعلى. وقد روعي عكس الفقرات السلبية عند تقريغ النتائج.

ثبات المقياس:

تم إيجاد ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة مكونة من (15) فردًا من خارج عينة الدراسة. ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة ثانية على العينة نفسها بعد

حيث إن الشروط والتعليمات لأداء الاختبارات المهارية المستخدمة واضحة ولا يوجد اختلاف على كيفية احتساب درجاتها بين المختبرين (بالزمن والمسافة)، فهذا يعني أن الاختبارات على درجة عالية من الموضوعية **مقياس القلق من السباحة Swimming Anxiety** يؤدي القلق من السباحة إلى استجابة انفعالية غير إيجابية عند مواجهة مواقف تعليمية ترتبط بلوسط المائي، ولقياس هذه الاستجابة، تم استخدام المقياس الذي أعده علاوي (1998) لمناسبته طبيعة أهداف هذه الدراسة. لإيجاد صدق المقياس، تم عرضه على عدد من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ومن المتخصصين في مجال السباحة لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول هذا المقياس، ومدى ملائمته لأفراد عينة الدراسة. وبعد الأخذ بآرائهم تم إجراء بعض التعديلات والحذف والإضافة على عدد من العبارات لتتناسب وطبيعة هذه الدراسة. كما تم إيجاد نوع ثان من الصدق وهو الصدق المنطقي للمقياس وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات للمقياس (عويس 1977)،

الفورية وذلك بتحديد الأخطاء وتصحيحها باستمرار.

الأساليب التعليمية الحديثة المستخدمة في تعليم المهارات المقررة في البرنامج:

يعد موسكا موستن واحداً من أهم الرواد الذين تناولوا أساليب التدريس الحديثة في التربية الرياضية، فقد وضع في كتابه (تدريس التربية الرياضية، 1966) سلسلة متنوعة ومتراصة من أساليب التدريس في التربية الرياضية أطلق عليها اسم طيف أساليب التدريس (Spectrum of Teaching Styles) وهي سلسلة من الأساليب المتتالية المرتبطة بعضها ببعض. وقد استخدم في هذه الدراسة أسلوبان تعليميان من الأساليب المباشرة لموستن واشورت (2002) في التربية الرياضية هما الأسلوب التبادلي أو الزوجي (Reciprocal Style) وأسلوب متعدد المستويات (Inclusion Style). ففي الأسلوب التبادلي تنتقل للمتعلم قرارات أكثر في العملية التعليمية، حيث يصبح مشاركاً فاعلاً في قرارات التقويم وذلك عن طريق ملاحظة الطالب لأداء زميله الذي يؤدي المهارة، ويصحح أخطائه ويناقشه في الأداء وإعطائه التغذية الراجعة، ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار ليصبح الملاحظ مؤدياً والمؤدي للمهارة يصبح ملاحظاً، وهكذا. أما في الثاني وهو الأسلوب متعدد المستويات: فيكون هناك مستويات متعددة لأداء نفس العمل لجميع المتعلمين بنفس الوقت، ويختار المتعلم المستوى الذي سيبدأ منه الأداء حسب قدراته، ويمكنه الانتقال من المستوى الأقل إلى الأعلى أو العكس، تبعاً لخبرات النجاح والفشل التي يواجهها المتعلم في كل مستوى. مثل أن يختار المتعلم الماء الضحل بارتفاع 1 متر، أو 1.5 متر، أو المنطقة العميقة لأداء مهارة معينة مثل حركات الرجلين من وضع الطفو على الظهر.

أربعة أيام من التطبيق الأول وتحت نفس الشروط والظروف السابقة، وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات المقياس في التطبيقين وكان (0.74)، مما يشير إلى أن الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالٍ مما يعني أنه يحقق أغراض هذه الدراسة.

البرنامج التعليمي المقترح:

اشتمل البرنامج التعليمي المقترح على (12) وحدة تعليمية، تم بناؤها وتوزيعها اعتماداً على ما توصلت إليه نتائج الأبحاث والدراسات السابقة وما أوردته المراجع العلمية الآتية: الحايك وجابر، 2004، وراتب، 1999؛ محمود، 1998؛ الباجوري، 1988؛ عرابي ومسمار، 1994؛ Counsilman, 1994; Vickers & David, 1994؛ Vincent, 1994؛ الحايك، 1993؛ 1989؛ مصباح والباجوري، 1991؛ الجبالي، 1990؛ عبد الهادي وعلي، 1990؛ رسمي، 1989؛ الكردي، الشريني، بهائم، 1985؛ السامرائي، 1984؛ توفيق، 1981؛ مرسى، 1978. بالإضافة إلى ذلك فقد تم الاستعانة بأراء عدد من الأساتذة والمدرسين في مجال السباحة وخبرة الباحثين الميدانية في مجال تدريس مادة السباحة مستوى (1 & 2). وقد قام الباحث الأول بتعليم مجموعتي الدراسة. وتميز البرنامج التعليمي المقترح عن البرنامج التقليدي الذي يدرس في كلية التربية الرياضية بتركيزه بدرجة كبيرة على تنمية الثقة والألفة مع الماء وتنمية الثقة بالنفس وقوة الإرادة، والشجاعة، كما يعمل البرنامج على الإثارة والتشويق لدى المتعلمين وإدخال عنصر المنافسة بين المتعلمين، ويعمل على تنمية التعاون بين المشاركين من خلال العمل الجماعي. ومن جهة أخرى فإن التمارين التي احتوتها وحدات البرنامج تتميز بالتدرج من السهل إلى الصعب باستخدام وسائل تعليمية مساعدة. كما روعي في تطبيق البرنامج تقديم التغذية الراجعة

ثامنا: الوقوف بالماء العميق (البرنامج
التعليمي ملحق 3)

التوزيع الزمني للبرنامج:

- المدة الزمنية للبرنامج التعليمي ثمانية أسابيع،
بمعدل محاضرتين عمليتين لكل وحدة
تعليمية.
- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (50)
دقيقة موزعة على النحو الآتي:
- الجزء التمهيدي ويتضمن: الإحماء
داخل الماء (5) دقائق.
- الجزء الرئيسي ويتضمن:
أ. النشاط التعليمي: شرح المهارة
الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء
نموذج (8) دقائق.
- ب. لنشاط التطبيقي: أداء تمارين
لتطوير المستوى المهاري للمهارة
الجديدة (30) دقيقة.
- ج. الجزء الختامي ويتضمن: نشاط حر
ومراجعة (7) دقائق، والخروج من
الحمام.
- التجربة الاستطلاعية: وقد هدفت إلى:
- التأكد من مدى ملائمة بعض
وحدات البرنامج التعليمي المقترح
لعينة الدراسة.
- تحديد طريقة إدارة وتنظيم العمل
أثناء التطبيق.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد
تواجه أثناء تطبيق البرنامج التعليمي المقترح
والاختبارات مهارية بهدف تلافئها عند بدء
التطبيق.

قبل البدء بتطبيق أي وحدة تعليمية يتم تعريف
الطلبة مسبقاً على طبيعة كل أسلوب من الأساليب
المستخدمة ودور كل من المدرس والطالب في كل
أسلوب من هذه الأساليب في بداية كل محاضرة.
وتم استخدام الأسلوب التبادلي في اليوم الأول
لتطبيق كل وحدة تعليمية، والأسلوب متعدد
المستويات في اليوم الثاني من تطبيق نفس
الوحدة.

احتوى البرنامج التعليمي المقترح في صورته النهائية على المهارات الآتية:

- أولاً: الثقة والتعود على الماء وتشمل:
 - التعرف على الوسط المائي.
 - النزول تحت سطح الماء مع كتم
النفس وفتح العينين.
 - القفز إلى الماء من ارتفاعات
مختلفة (بالرجلين).
 - ثانياً: الطفو ويشمل: - الطفو العمودي.
 - الطفو الأفقي على البطن.
 - الطفو الأفقي على الظهر.
- ثالثاً: الانزلاق على البطن والظهر عن
طريق دفع أرضية الحمام ودفع حائط
الحمام.
- رابعاً: التنفس وتفرغ الهواء داخل الماء.
- خامساً: التقدم بتحريك الأطراف وتشمل:
 - الطفو الأفقي على البطن مع تحريك
الرجلين/ الذراعين.
 - الطفو الأفقي على الظهر مع تحريك
الرجلين/ الذراعين.
- سادساً: سباحة الظهر الابتدائية.
- سابعاً: سباحة الزحف على البطن.

تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

- اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- أ- المتغير المستقل: ويشمل البرنامج التعليمي المقترح والبرنامج التقليدي.
- ب- المتغير التابع: ويشمل مستوى الأداء المهاري والقلق من السباحة.
- تم تحليل ومعالجة البيانات إحصائياً بإيجاد المتوسط الحسابي (م)، والانحراف المعياري (ع)، ومعامل الالتواء، واختبار (ت: T-test)، باستخدام برنامج (SPSS).

نتائج الدراسة:

أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن النتائج الآتية (مبوبة حسب فروض الدراسة):

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري. ولفحص هذا الفرض تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. يظهر جدول رقم (4) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في ستة اختبارات هي: الانزلاق على البطن، وكان الوسط الحسابي للمسافة التي يقطعها المتعلم في المجموعة التجريبية يساوي 9.601 م، في حين بلغ متوسط المسافة التي يقطعها المتعلم في المجموعة الضابطة يساوي 7.968، وكانت قيمة (ت) لبيان الفروق بين المجموعتين تساوي 2.135 وهي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من 0.05. أما متوسط الزمن الذي يقطع خلاله المتعلم مسافة 12.5م في مهارة ضربات الرجلين على البطن فكان 16.886 ثانية لأفراد المجموعة التجريبية،

في حين سجل أفراد المجموعة الضابطة زمناً يساوي 19.234 ثانية، وكانت قيمة (ت) لبيان الفروق بين المجموعتين تساوي 2.446، وهي دلالة إحصائية عند مستوى 0.023. كما يشير جدول إلى أن أفراد المجموعة التجريبية سجلوا زمناً في مهارة ضربات الرجلين على الظهر يساوي 19.177 ثانية، في حين سجل أفراد المجموعة الضابطة زمناً يساوي 21.953 ثانية، وكانت قيمة (ت) لبيان الفروق بين المجموعتين تساوي 2.393، بدلالة إحصائية 0.025.. أما مهارة الوقوف بالماء العميق فقد سجل أفراد المجموعة التجريبية متوسطاً بلغ 1.396 دقيقة في حين سجل أفراد المجموعة الضابطة متوسطاً بلغ 6.78. ثانية، وكانت قيمة (ت) لبيان الفروق بين المجموعتين تساوي 2.386، بدلالة إحصائية 0.026.. أما اختبار القفز بالماء العميق فقد بلغ متوسط الدرجات لأفراد المجموعة التجريبية 8.001 ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة 6.083 وكانت قيمة (ت) لبيان الفروق بين المجموعتين تساوي 2.124، بدلالة إحصائية 0.045.. بدلالة إحصائية 0.044.. وفيما يتعلق بسباحة الزحف على البطن فكان متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية 19.646 متر ومتوسط أداء أفراد المجموعة الضابطة 15.984متر، وكانت قيمة (ت) لبيان الفروق بين المجموعتين تساوي 2.274، بدلالة إحصائية 0.033.. أما اختبار سباحة الظهر الابتدائية فقد سجل أفراد المجموعة التجريبية متوسطاً يساوي 23.688 متر، في حين سجل أفراد المجموعة الضابطة متوسطاً يساوي 21.832 متر، وكانت قيمة (ت) لبيان الفروق بين المجموعتين تساوي 1.212، بدلالة إحصائية 0.238، وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين. ومن هنا نرفض الفرضية الصفرية

الأولى بشكل جزئي والقائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ بين الأداء المهاري. أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى

جدول رقم (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) ودلالة الفروق في الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (ت)	دلالة (ت)
	م	ع	الالتواء	م	ع	الالتواء		
الانزلاق على البطن (متر)	9.601	1.939	,135	7.968	1.875	,947	2.135	,044
ضربات الرجلين على البطن (ثانية)	16.887	2.603	,148	19.234	2.147	,086	2.446	,023
ضربات الرجلين على الظهر (ثانية)	19.177	2.516	,551	21.953	3.263	,557	2.393	,025
وقوف بالماء العميق (ثانية)	1.396	,948	,864	,678	,449	,571	2.386	,026
القفز بالماء العميق (درجة)	8.001	1.414	,836	6.083	2.906	,114	2.124	,045
سباحة الظهر الابتدائية (متر)	23.688	4.742	,434	21.832	2.464	,489	1.212	,238
سباحة الزحف على البطن (متر)	19.646	4.004	,918	15.984	4.044	,615	2.274	,033

معيارى 385.، وكانت قيمة (ت) تساوي 6,783.، بدلالة إحصائية أقل من 0001. مما يشير إلى تقدم أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة إحصائياً. ومن هنا نرفض الفرضية الصفرية الثانية والقائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس القلق من السباحة. ويتضح من جدول أيضاً أن أفراد المجموعة التجريبية سجلوا متوسطات أعلى وذات فروق إحصائية من أفراد المجموعة الضابطة على (13) فقرة من فقرات المقياس المكون من (15) فقرة، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على الفقرة التاسعة والتي تنص على (أخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة)، وعلى الفقرة الثالثة عشر (أشعر بالقلق عند وجودي في المسبح وحدي).

يتضح من جدول رقم (4) أن قيمة (ت) دلالة إحصائية في ستة اختبارات مهارية من أصل سبعة. كما يظهر جدول أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين 086. & 947. وهي قيم تشير إلى أن توزيع المعلومات طبيعي.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس القلق من السباحة.

يتضح من جدول رقم (5) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على مقياس القلق من السباحة ولصالح المجموعة التجريبية. حيث سجل أفراد المجموعة التجريبية متوسطاً على المقياس ككل مقداره يساوي 65,31 بانحراف معياري 5,138، في حين سجل أفراد المجموعة الضابطة متوسط 53,58 بانحراف

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) ودلالة الفروق في القياس البعدي لمتغير القلق من السباحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الفقرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (ت)	دلالة (ت)
	م	ع	الالتواء	م	ع	الالتواء		
1	4.08	.641	.053	3.33	.492	.812	3.234	.004
2	4.77	.439	1.451	4.17	.577	.063	2.953	.007
3	4.69	.630	2.051	.358	.900	.152	3.591	.002
4	4.62	.506	.539	.375	.622	.170	3.830	.001
5	4.69	.480	.946	3.92	.669	.086	3.352	.003
6	4.54	.660	1.191	3.67	.651	.439	3.320	.003
7	4.31	.630	.307	3.50	.674	1.068	3.096	.005
8	4.61	.506	.539	3.75	.754	.478	3.395	.002
9	4.09	.862	.164	3.50	.905	.442	1.633	.116
10	3.92	.860	.164	3.25	.452	1.372	2.412	.024
11	4.23	.927	.532	3.50	.798	.001	2.104	.046
12	4.07	.858	.165	3.25	.622	.170	2.729	.012
13	4.23	.927	.532	3.75	.965	.591	1.270	.217
14	4.38	.870	.930	3.35	.651	1.931	3.397	.002
15	4.08	.954	.174	3.33	.778	.668	2.124	.045
المقياس ككل	65.31	5.138	.611	53.58	3.029	.385	6.873	.000

الاختبارات المهارية البعدية التي أجريت لهم. وبينت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في ست مهارات، في حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على مهارة سباحة الظهر الابتدائية. ويعزى سبب هذا التقدم في المستوى المهاري لأفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح لما يتضمنه من تمارين مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص هذه المرحلة العمرية وميولها وحاجاتها. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة الحايك وجابر (2004)، محمود (1998)، عرابي ومسمار (1994)، الحايك (1993)، الجبيلي (1990)، عبد الهادي وعلي (1990)، نصار

يتضح من جدول رقم (5) أن قيمة (ت) دلالة إحصائية في 13 فقرة من فقرات مقياس القلق من السباحة. كما يظهر جدول (5) أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين 0.001 & 1.931 وهي قيم تشير إلى أن توزيع العلامات يعد توزيعاً طبيعياً (- + 3 معامل الالتواء)، وهذا يشير إلى تجانس عينة الدراسة في الفقرات السابقة.

مناقشة النتائج

يتضح من النتائج في الجداول (4 و 5) أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قد أحدث تقدماً في المستوى المهاري والإقلال من مستوى القلق من السباحة لدى أفراد المجموعة التجريبية. يظهر جدول رقم (4) أن أفراد المجموعة التي طبقت البرنامج التعليمي بأساليب تدريسية حديثة قد أظهروا تحسناً واضحاً بالمستوى المهاري على

وهذا يتفق مع ما توصل إليه العديد من الأبحاث والدراسات مفصلة كما يلي:

أ. احتواء البرنامج على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة وبالتالي تقليل درجة الخوف من الماء، وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من عبد الهادي وعلي (1990) بأن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وتعلم مهارات السباحة. وما أشار إليه Counsilman (1997) بأن العوامل النفسية لها أثر إيجابي في سرعة تعلم مهارات السباحة. وما توصل إليه Karbe كما ذكر في دراسة توفيق (1982) بأن مستوى القلق يقل عندما يرتفع المستوى المهاري في السباحة.

ب. احتواء البرنامج على الأنشطة والتمارين المتنوعة والمندرجة في الصعوبة، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الحايك وجابر (2004)، وعرابي ومسمار (1994) بأن التنوع في التمارين والأنشطة وفي الأساليب التعليمية يسهم بشكل فاعل في تعلم مهارات السباحة. وما أشار إليه علاوي ورضوان (1987) بأنه ينبغي قيام اللاعبين بأداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

ج. الاستعانة بالوسائل التعليمية المساعدة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الباجوري (1988) وإسكندر وسنبيل (1985) بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة،

د. التدريب على المهارات في الماء العميق تحت إشراف المدرس وتوجيهه، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الكردي والشربيني وبهايم

(1990)، الباجوري (1988)، إسكندر وسنبيل (1985)، حيث أجمعوا على أن البرامج التعليمية المنظمة والمبنية وفق أسس سليمة تعمل على تطوير المستوى المهاري لأفراد عينة الدراسة. كما أن الأساليب التدريسية الحديثة التي تم استخدامها في تعليم مهارات السباحة المتضمنة في البرنامج التعليمي المقترح كان لها الأثر الإيجابي أيضا في تطور مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالطلبة الذين استخدموا الأسلوب التقليدي في التدريس. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات على أن استخدام أساليب تدريس حديثة في تعليم مهارات التربية الرياضية له يساعد بالارتقاء في المستوى المهاري لأفراد عينة الدراسة، ومن هذه الدراسات، دراسة كل من الحايك (2004)، الحايك (2004)، النذاف، 2003، Cai، 2004 Alhayek، 2005 Alhayek، 1997. كما يمكن القول إن عدم وجود خبرة سابقة في السباحة لدى عينة الدراسة كان له الأثر الإيجابي على سرعة التعلم لأفراد المجموعتين، إلا أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أساليب حديثة ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التقدم. وهو ما يتفق مع ما أشار إليه الحايك وجابر (2004)، وتوفيق (1981) و (1984) Lamb بأن استجابة مستوى الشخص المبتدئ وتطوره أفضل من الشخص المتقدم في المستوى. بشكل خاص، يمكن القول إن احتواء البرنامج التعليمي المقترح على العناصر التعليمية المتنوعة واستخدام أساليب تدريسية مختلفة في تطبيقه ساعد أفراد عينة الدراسة على الارتقاء بالمستوى المهاري والإقلال من مستوى القلق،

لأفراد عينة الدراسة ساعدهم على الإقلال من القلق الزائد. ويشير علاوي (1998) في هذا السياق إلى أن القلق الزائد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم بهذا التوازن عن طريق الممارسات السلوكية المختلفة، وبالتالي فإن السلوكيات (محتوى البرنامج والأساليب التدريسية) الموجه بطريقة سليمة ساعدت على الإقلال من مستوى القلق، ويرى علاوي (1998) القلق بأنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر. ويتضح من جدول رقم (5) أن أفراد المجموعة التجريبية سجلوا متوسطات أعلى وذات فروق إحصائية من أفراد المجموعة الضابطة على (13) فقرة من فقرات المقياس المكون من (15) فقرة. وهذا يشير إلى أن أفراد هذه المجموعة قد تخلصوا (أو قللوا) بشكل ملحوظ من القلق الذي يصيب المتعلمين قبل بدئهم تعلم السباحة، ويعزى هذا إلى ما يحتويه البرنامج من عناصر ساعدت أفراد العينة على الإقلال من قلقهم ومخاوفهم من السباحة. فمثلاً التركيز في بداية البرنامج على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة والأمن، والتدرج في التمارين من السهل إلى الصعب والتدريب في المنطقة الضحلة و المنطقة العميقة ساعدهم وبدرجة كبيرة على الإقلال من الخوف (عبد الهادي وعلي، 1990؛ و توفيق، 1981؛ و فرغلي، 1977). كما أن لتعريف المتعلم بالمعارف والمعلومات المتعلقة بخصائص الجسم في الوسط المائي وما يترتب على ذلك من عدم الاتزان أثرًا إيجابيًا في تقليل درجة الخوف، وهو ما يتفق مع ما توصل إليه توفيق (1982) بأن

(1985) ومحمود (1998) بأن التعلم في الماء العميق يساعد في سرعة التعلم.

• استخدام الأسلوب التبادلي والأسلوب المتعدد المستويات (من أساليب موسكا وستن، 2002) في تعليم مهارات السباحة، وفي هذا السياق توصل الحايك (2004)، و Alhayek (2004)، ورسمي (1989) إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تعليمي في عملية تعليم السباحة يؤدي إلى نتائج أفضل، وأن استخدام الأسلوب التبادلي تحديداً في السباحة يوفر الشعور بالأمن لوجود الزميل ويزيد من عامل التشويق ويبعد الملل. كما توصل الكيلاني (2003) إلى أن استخدام الأسلوب الأمري ثم الأسلوب التبادلي في تعليم السباحة يعطيان نتائج أفضل للمبتدئين. وتوصلت كامل (1981) إلى أن استخدام الأسلوب الأمري الذي يتميز بسيطرة المعلم على جميع قرارات الدرس يعطي نتائج أفضل عند تطبيقه على المبتدئين.

و. وفيما يتعلق بإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القلق من السباحة، يتضح من جدول رقم (5) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية. حيث يشير جدول رقم (5) إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد سجلوا متوسطاً حسابياً أعلى إحصائياً على المقياس ككل مقداره 65,31 بانحراف معياري 5,138، في حين سجل أفراد المجموعة الضابطة متوسط 53,58 بانحراف معياري 3,385. وكانت قيمة (ت) تساوي 6,783، بدلالة إحصائية 000. وتعزى هذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية إلى أن البرنامج التعليمي المقترح المعد بطريقة تتلاءم مع الخصائص النفسية

ينتاب أيضا الأفراد ذوي المستويات المتقدمة، لذلك كانت استجابات أفراد المجموعتين على هاتين الفقرتين مقاربة. خلاصة القول، إن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أساليب تدريسية حديثة أحدث تقدماً لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري والتقليل من درجة القلق من السباحة، مما يدل على أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تلك الأساليب قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

التوصيات في ضوء ما توصلت إليه الدراسة فإن الباحثين يوصون بالآتي:

- الاهتمام بالجوانب النفسية للمبتدئين يساعدهم على سرعة تعلم مهارات السباحة.
- استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة العمرية في الأردن.
- ضرورة التنوع باستخدام الأساليب التدريسية الحديثة.
- تجريب هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم فئة الشباب و كبار السن للتأكد من مدى صلاحيته.
- إجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية لباقي الفئات العمرية.

تعريف المتعلم بخصائص الجسم في الماء يساعد على الإقلال من درجة الخوف نحو الوسط المائي. وبالتالي فإن الإقلال من الخوف من الماء يؤدي إلى نتيجة حتمية وهي الإقلال من قلق السباحة (علاوي، 1998). يضاف إلى ذلك أن استخدام الأسلوب التبادلي في السباحة يوفر الشعور بالأمن لوجود الزميل (الحايك وجابر 2004، رسمي، 1989) وبالتالي الإقلال من درجة الخوف لدى المتعلمين. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه Karbe (مقتبس في توفيق، 1981) من أن القلق يميل إلى النقصان عندما يرتفع مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في السباحة، ومع ما توصل إليه أيضا توفيق (1981) بأن البرنامج التعليمي المبني على أسس سليمة يؤدي إلى الإقلال من درجة الخوف من الوسط المائي لدى المبتدئين. من جهة ثانية، لم يظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على الفقرة التاسعة والتي تنص على (أخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة)، وعلى الفقرة الثالثة عشرة والتي تنص على "أشعر بالقلق عند وجودي في المسبح وحدي". وقد يعزى ذلك إلى أن أفراد المجموعتين لم يصلوا إلى المستوى المهاري الذي يؤهلهم لإنقاذ أنفسهم فيما لو أصيبوا أثناء السباحة، مما يعني حاجتهم إلى المزيد من التدريب، كما أن الشعور بالقلق من وجود الفرد وحده في المسبح لا ينتاب المبتدئين فقط وإنما

المراجع العربية

- إسكندر، عايدة وسنبل، نازك (1985). وضع أسس تخطيطية للبرامج التعليمية لمدارس السباحة الصيفية
- للناشئين بمحافظة الإسكندرية. دراسات وبحوث، الثامن، العدد الثالث، جامعة حلوان، القاهرة.
- الأفندي، محمد (1977). علم النفس الرياضي. دار الكتب، القاهرة، مصر.
- الباجوري، ناديه (1988). تأثير برنامج مقترح لاستخدام القصص الحركية على تعلم المبادئ الأساسية للسباحة
- للأطفال من سن 6 - 8 سنوات. المؤتمر الدولي - تاريخ وتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، م3، مصر.
- توفيق، علي (1981). أثر برنامج تعليمي مقترح للشباب في السباحة على عامل الخوف. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر.
- الجبيلي، سناء (1990). مقياس الخوف في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية. المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة. 2، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- الحايك، صادق وعبد السلام جابر (2004). أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، نابلس، فلسطين.
- الحايك، صادق (2004). أثر استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات واتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو المادة. مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، مؤتمر الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عمان، الأردن.
- الحايك، صادق (2005). درجة تفضيل طلبة كلية التربية الرياضية لأساليب التدريس المستخدمة في تدريس مناهج كرة السلة والعب المضرب واتجاهاتهم نحوها. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 6، العدد 3، جامعة البحرين، البحرين.
- الحايك، صادق (1993). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في
- الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- راتب، أسامة (1999). تعليم السباحة. ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- رحيم، محمد و سكر، ناهد (1988). السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية. جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، العراق.
- رسمي، نادية (1989). فاعلية أسلوبين من أساليب التدريس على المستوى المهاري للسباحة. مجلة علوم وفنون الرياضة. الأول، العدد 3. جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- السامرائي، إفتخار (1984). تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعلم سباحة الصدر للنبات في مرحلة 18 - 20 سنة. رسالة ماجستير

- غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- عبد الهادي، فاطمة و علي، ليلي (1990). تأثير الثقة بالنفس على تعلم السباحة. المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة. 3، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- عرايبي، سميرة و مسمار، بسام (1994). برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن 7 - 14 سنة. دراسات، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، ج2.
- علاوي، محمد (1998). مدخل لعلم النفس الرياضي. مركز الكتب للنشر. القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد ورضوان، محمد (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عويس، عبدا لله (1977). الإحصاء التطبيقي في التربية الرياضية. جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- فرغلي، سامية (1977). أثر الخوف كعامل نفسي في تعلم الطالبات للجمباز. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، مصر.
- كامل، عصمت (1981). أثر ثلاثة أساليب للتدريس على مستوى الأداء الحركي، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية والبطولة. كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- الكرداني، محمد، والشربيني، سامي، وبهايم، ومتمولي (1985). مقارنة فاعلية تعلم سباحة الزحف في الجزء العميق والضحل من الحمام للكبار. مجلة بحوث التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، مصر.
- الكيلاي، غازي (2003). أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا. عمان الاردن.
- محمود، جمال (1998). أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة.
- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- مرسي، مصطفى (1978). أثر استخدام الوسائل التعليمية في سرعة تعلم سباحة الصدر. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان، مصر.
- مصباح، فاطمة و الباجوري، نادية (1991). تأثير طريقة اللعب الحر في الماء على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لأطفال ما قبل المدرسة، علوم وفنون الرياضة، الثالث، العدد الأول

نصار، عزة (1990). تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهاري لسباحة الصدر. المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة. 3، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.

والثاني، كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان القاهرة، مصر.

النداف، عبد السلام (2003)، أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية على مستوى وتكرار أداء مهارتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة. مجلة دراسات، العلوم التربوية، م 31، العدد 1، الجامعة الأردنية، عمان الأردن.

المراجع الأجنبية:

Alhayek, Sadiq (2004 a). The Effects of Using Two Basketball Teaching Styles on Physical Education Students' Skills Performance and Attitude. *Dirasat*, 31, The University of Jordan. Amman, Jordan.

Alhayek, Sadiq (2004B). Learning Basketball Skills Styles Preferences of Physical Education Students with Respect to Gender and Academic Achievement. *Abhath Alyarmook*, V. 20, N. 2B. The University of Yarmook, Irbid, Jordan

Cai, Sean (1997). College Student Attitude Toward Three Teaching Styles in Physical Education Classes. *College Student Journal*, Vol. 31, Iss 2, p251.

David, Thomas, (1989). *Swimming, Steps to Success*. Leisure Press, Champaign, Illinois.

Lamb, D. (1984). *Physiology of Exercise Response and Adaptation*. (2nd Ed.) Macmillan, Published Company. NY. USA.

Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education*. (5th ed.). New York: Macmillan College Publishing Company.

Vickers, B. & Vincent, W. (1994). *Swimming*. 6th ed. Brown and Benchmark Publishers, Dubuque.

ملحق (1)

الاختبارات المهارية المعتمدة لقياس تعلم السباحة

الاختبار الأول: الانزلاق على البطن (بالمتر):

طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يغطس المتعلم كامل جسمه تحت الماء ويضع الرجلين على الحائط، ثم يقوم بدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً أماماً.

طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط إلى النقطة التي تلمس فيها القدمان الماء.

الاختبار الثاني: ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على البطن (بالثانية):

طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يمسك المتعلم بالطوافة باليدين فوق الرأس، ميل الجذع أماماً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً أماماً، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمسافة 12.5م.

طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم لقطع تلك المسافة.

الاختبار الثالث: ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على الظهر (بالثانية).

طريقة الأداء: الصدر مواجه للحائط، يمسك المتعلم بالطوافة باليدين فوق الرأس، ميل الجسم خلفاً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً إلى الخلف، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمسافة 12.5م.

طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم لقطع تلك المسافة.

الاختبار الرابع: القفز بالماء العميق (بالرجلين أو بالرأس)

طريقة الأداء: يقوم المتعلم بالقفز للماء العميق بالرجلين أو بالرأس من أحد الارتفاعات الآتية: من حافة الحمام أو من السلم التحرك بارتفاع متر واحد أو من السلم التحرك بارتفاع ثلاثة أمتار.

طريقة التسجيل: يقوم المتعلم بقفزة واحدة فقط. وتحسب له الدرجة كما هو مبين أدناه:

القفز بالرأس	القفز بالرجلين	
5	2	من حافة الحمام
7	4	من ارتفاع 1 م
10	7	من ارتفاع 3 م

الاختبار الخامس: وقوف بالماء العميق (بالثانية).

طريقة الأداء: ينزل المتعلم إلى الماء العميق ويبقي الجسم عمودياً بحيث يحافظ على الرأس والقدم خارج الماء للتنفس من خلال أداء حركات الرجلين والذراعين اللتين تساعدانه على هذا الوضع. طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم من لحظة إعطاء إشارة البدء إلى لحظة مسكه حافة الحمام للتوقف.

الاختبار السادس: سباحة الظهر الابتدائية (بالمتر).

طريقة الأداء: الصدر مواجه للحائط، لحظة سماع إشارة البدء يقوم المتعلم بميل الجسم خلفاً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء، ثم يبدأ بتحريك الرجلين والذراعين لأطول مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط إلى النقطة التي تلمس فيها القدمان الماء.

الاختبار السابع: سباحة الزحف على البطن (بالمتر).
طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يميل المتعلم بجذعه إلى الأمام ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء، ثم يبدأ بتحريك الرجلين والذراعين لأطول مسافة ممكنة.
طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط إلى النقطة التي تلمس فيها القدمان الماء.

ملحق (2)

مقياس القلق من السباحة

الرقم	الفقرات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أحياناً	أوافق	أوافق بشدة
1-	أشعر أنه من الأهمية تعلم السباحة					
2-	أن تعلم السباحة عملية معقدة					
3-	أثناء وجودي في حمام السباحة أشعر بالقلق من احتمال الغرق					
4-	أشعر بالضيق عند محاولة وضع الرأس تحت الماء					
5-	أشعر بالانزعاج وأنا في الماء على عمق بمستوى الكتف					
6-	أشعر بالخوف وأنا في الماء على عمق أعلى من الرأس					
7-	أشعر بالضيق عندما يدخل الماء في أنفي أو فمي					
8-	أشعر بعدم الراحة عندما يدخل الماء في عيني					
9-	أخشى من خطر الإصابة أثناء السباحة					
10-	أفضل النزول إلى الحمام عن طريق الدرج وليس القفز من فوق حافة الحمام					
11-	أخشى من فقدان التوازن عند الدخول في الوسط المائي					
12-	أشعر بالخوف عند الاقتراب من الماء العميق					
13-	أشعر بالقلق عند وجودي في المسبح وحدي					
14-	أشعر بعدم الأمان عند محاولة الطفو على الظهر					
15-	ينتابني التفكير في محاولة تجنب تعلم السباحة					
	المجموع					

ملحق (3)

البرنامج التعليمي المقترح

<u>الوحدات التعليمية</u>	<u>الهدف التعليمي</u>
الوحدة التعليمية: الأولى	الهدف التعليمي: الوقوف عند مستويات المشاركين، و مهارة التعود والثقة بالماء
أ- الإحماء خارج الماء	
ب- التعود على الماء من خلال أداء التمارين الآتية في المنطقة الضحلة:	
- الجلوس على حافة حمام السباحة، تحريك الرجلين في الماء بالتبادل.	
- النزول التدريجي إلى الماء باستخدام الدرج الجانبي والمشي بعرض المسبح مع تحريك الذراعين للمساعدة.	
- التعود على حرارة الماء وذلك بنزول الجسم تحت سطح الماء من ثني الركبتين مع بقاء الوجه خارج الماء.	
- طرطشة الماء على الوجه والجسم ثم على الزميل.	
- الجري الخفيف أماما ثم جانبا بعرض المسبح.	
- غمس الرأس والجسم تحت الماء مع كتم النفس وفتح العينين لمدة 5-8 ثوان.	
- النقاط القطع النقدية من قاع الحمام.	
- لعبة صغيرة داخل الماء.	
- نشاط حر.	
الوحدة التعليمية: الثانية	الهدف التعليمي: التنفس والنزول في الماء
أ- الإحماء داخل الماء.	
ب- مراجعة لبعض المهارات السابقة.	
ج- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.	
د- أداء التمارين الآتية في المنطقة الضحلة:	
- الوثب بالرجلين من حافة الحمام الخارجية إلى داخل الحمام، التأكيد على ضرورة أن يثني المتعلم ركبتيه عند ملامسة رجليه لأرض الحمام وكتم النفس.	
- مسك حافة الحمام باليدين، أخذ النفس من الفم ونفخه على سطح الماء في محاولة لإحداث تجوف في سطح الماء.	
- أخذ النفس من الفم، وضع الفم تحت سطح الماء وتفرغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين فوق سطح الماء.	
- أخذ النفس من الفم، إنزال الرأس كاملا تحت سطح الماء، تفرغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين مفتوحتين.	
- النقاط القطع النقدية من قاع الحمام في المنطقة الضحلة مع تفرغ الهواء داخل الماء.	

- أخذ نفس من الفم، الوثب إلى ماء عمق الكتف مع مراعاة كتم النفس تحت الماء وبقاء العينين مفتوحتين.
- نفس التمرين السابق مع بقاء الجسم تحت سطح الماء لأطول فترة زمنية ممكنة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية: الثالثة

الهدف التعليمي: الطفو العمودي

- أ- الإحماء داخل الماء.
- ب- مراجعة لبعض المهارات السابقة.
- ت- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د- أداء التمارين الآتية في ماء عمق الكتف:
- مسك حافة الحمام باليدين، أخذ نفس عميق، نزول الجسم والرأس تحت سطح الماء، كتم النفس لمدة 5-8 ثوان.
- نفس التمرين السابق، دون مسك حافة الحمام (الإحساس بالطفو العمودي).
- في المنطقة العميقة، مسك حافة الحمام باليدين، أخذ نفس عميق، نزول الجسم والرأس تحت سطح الماء، كتم النفس لمدة 5-8 ثوان.
- نفس التمرين السابق مع الزميل الممسك بحافة الحمام، ترك اليدين لحافة الحمام وبقائهما قريبتين من الحافة لمسكها عند الحاجة مع التركيز على بقاء الجسم وضع الطفو العمودي (تبديل الأدوار مع الزميل).
- نفس التمرين السابق يؤدي بالمنطقة العميقة.
- أخذ نفس عميق، الوثب في المنطقة العميقة، مع التركيز على ضرورة الاسترخاء وكتم النفس وفتح العينين للوصول إلى الوضع المطلوب (مع وجود منقذ قريب).
- نفس التمرين السابق مع التركيز على زيادة الفترة الزمنية للبقاء بوضع الطفو العمودي.
- الوثب من ارتفاع واحد متر في الماء العميق مع التركيز على النقاط السابقة الذكر.
- الوثب من ارتفاع ثلاثة أمتار في الماء العميق (اختيارياً).
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية: الرابعة

الهدف التعليمي: الطفو والانزلاق الأفقي على البطن

- أ- الإحماء داخل الماء.
- ب- مراجعة للمهارة السابقة.
- ج- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د- أداء التمارين الآتية في المنطقة الضحلة:
- مسك حافة الحوض باليدين، أخذ نفس عميق، إنزال الجسم والرأس تحت سطح الماء، فرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى وضع الطفو الأفقي.
- نفس التمرين السابق مع ترك اليدين لحافة الحوض وبقائهما قريبتين من حافة الحمام لمسكها عند الحاجة.

- من وضع الوقوف والذراعان إلى أعلى مع ميل الجذع أمامًا وملامسة الجسم لسطح الماء، رفع الرجلين خلفًا ومسكهما من قبل الزميل للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على البطن، ثم يقوم الزميل بدفعهما إلى الأمام للوصول إلى وضع الانزلاق الأفقي على البطن.
- نفس التمرين السابق مع دفع حائط الحمام بقدم واحدة.
- نفس التمرين السابق مع دفع الحائط بالقدمين معًا.
- نفس التمرين السابق مع التركيز على الانزلاق الأفقي لأطول مسافة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية: الخامسة الهدف التعليمي: الطفو الأفقي على الظهر والانزلاق

- أ- الإحماء داخل الماء.
- ب- مراجعة للمهارة السابقة.
- ث- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- ج- أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
 - الظهر مواجه لحائط الحمام، ميل الجسم خلفًا، مسك حافة الحمام وإسناد الرأس على الحافة، دفع قاع الحمام بإحدى الرجلين ومتابعتها بالرجل الثانية للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على الظهر.
 - الظهر مواجه للزميل، ميل الجسم خلفًا، سند الزميل أسفل رقبة المؤدي وسحبه للخلف للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على الظهر.
 - الصدر مواجه لحائط الحمام، ميل الجسم خلفًا مع رفع الذراعين عاليًا، دفع قاع الحمام بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي على الظهر والانزلاق خلفًا.
 - نفس التمرين السابق، باستخدام الطوافة ومسكها على الصدر.
 - الصدر مواجه لحائط الحمام، مسك حافة الحمام باليدين، ضم الركبتين إلى الصدر ووضع القدمين على جدار المسبح، ترك اليدين لحافة الحمام مع فرد الجسم خلفًا على سطح الماء والذراعان جانب الجسم، ثم دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على الظهر والانزلاق خلفًا.
 - نفس التمرين السابق مع رفع الذراعين عاليًا أولاً.
 - نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة.
 - نشاط حر.

الوحدة التعليمية: السادسة الهدف التعليمي: سباحة الظهر الابتدائية

- أ- الإحماء داخل الماء.
- ب- مراجعة للمهارة السابقة.
- ت- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د- أداء التمارين الآتية في المنطقة الضحلة:

- ميل الجسم خلفاً مع رفع الذراعين عالياً، دفع قاع الحمام بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي على الظهر والانتزلاق خلفاً.
- نفس التمرين السابق، البدء بتحريك الرجلين ببطء.
- نفس التمرين السابق مع تحريك الذراعين.
- مسك حافة الحمام باليدين، ضم الركبتين إلى الصدر ووضع القدمين على حائط الحمام، ترك اليدين لحافة الحمام مع فرد الجسم خلفاً على سطح الماء والذراعان إلى أعلى، دفع الحائط بالرجلين للوصول لوضع الطفو الأفقي والانتزلاق خلفاً.
- نفس التمرين السابق، البدء بتحريك الرجلين ببطء.
- نفس التمرين السابق مع تحريك الذراعين.
- نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة ومحاولة الوصول إلى المنطقة الضحلة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية: السابعة الهدف التعليمي: تعلم ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن

- أ- الإحماء داخل الماء.
- ب- مراجعة للمهارة السابقة.
- ث- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د- أداء التمارين الآتية في المنطقة الضحلة:
- الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين في الهواء بالتبادل.
- مسك حافة الحمام باليدين، فرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على البطن، أداء ضربات الرجلين.
- الطفو الأفقي على البطن، مسك الزميل لذراعي المؤدي، أداء ضربات الرجلين.
- الطفو الأفقي على البطن، مع مسك الطوافة باليدين، أداء ضربات الرجلين.
- دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على البطن والانتزلاق أماماً، أداء ضربات الرجلين.
- نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية: الثامنة الهدف التعليمي: تعلم ضربات الذراعين في سباحة الزحف على البطن

- أ- الإحماء داخل الماء.
- ب- مراجعة للمهارة السابقة.
- ج- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د- أداء التمارين الآتية في المنطقة الضحلة:
- أداء المهارة خارج الحمام.
- الوقوف فتحاً، ميل الجذع أماماً مع بقاء الوجه خارج الماء، أداء ضربات الذراعين.
- نفس التمرين السابق مع المشي أماماً.

- نفس التمرين السابق مع وضع الوجه في الماء.
- الطفو الأفقي على البطن، مسك الزميل لرجلي المؤدي من الفخذ، أداء ضربات الذراعين.
- وضع الطوافة بين الفخذين، ميل الجذع أماما للوصول إلى وضع الطفو الأفقي، أداء ضربات الذراعين.
- دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي والانزلاق أماما على البطن، أداء ضربات الذراعين.
- ربط حركات الذراعين بحركات الرجلين.
- نفس التمرين السابق في المنطقة العميقة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية: التاسعة الهدف التعليمي: ربط مهارة ضربات الذراعين والرجلين مع التنفس.

- أ- الإجماع داخل الماء.
- ب- مراجعة للمهارة السابقة.
- ج- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د- أداء التمارين الآتية في المنطقة الضحلة:
 - الوقوف فتحًا، مسك حافة الحمام باليدين، دوران الرأس جهة اليمين (اليسار) لأخذ النفس من الفم، وضع الوجه داخل الماء وتفرغ الهواء من الأنف داخل الماء (عدة مرات).
 - مسك حافة الحمام باليد اليسرى ووضع باطن اليد اليمنى أسفل ملامسة لحائط الحمام، الوصول لوضع الطفو الأفقي على البطن ووضع الوجه في الماء، دوران الرأس جهة اليمين (اليسار) لأخذ النفس من الفم، وضع الوجه داخل الماء وتفرغ الهواء من الأنف داخل الماء (عدة مرات).
 - الوقوف فتحًا، ميل الجذع أمامًا، الوجه داخل الماء، أداء ضربات الذراعين مع تفرغ الهواء ثم دوران الرأس جانبًا لأخذ الهواء مرة أخرى و أعادته داخل الماء وهكذا.
 - نفس التمرين السابق مع المشي أماما.
 - الطفو الأفقي على البطن، مسك الزميل للرجلين من الفخذ، أداء ضربات الذراعين مع أخذ الهواء من الجانب ثم تفرغه داخل الماء.
 - دفع الحائط بالرجلين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على البطن، أداء ضربات الرجلين أولاً ثم الذراعين وربطهما بأخذ النفس.
 - الطفو الأفقي على البطن، أداء ضربات الرجلين أولاً ثم الذراعين وربطهما بأخذ النفس.
 - نفس التمرين السابق في ماء عمق الكتف.
 - نفس التمرين السابق في الماء العميق.
 - نشاط حر.

الهدف التعليمي: الوقوف بالماء العميق.

الوحدة التعليمية: العاشرة

- أ- الإحماء داخل الماء.
- ب- مراجعة للمهارة السابقة.
- ج- شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- د- أداء التمارين الآتية في ماء بعمق الكتف:
- وقوف، تشبيك الرجلين، أداء حركات الذراعين.
 - مسك حافة الحمام باليدين، أداء حركات الرجلين.
 - وضع الطوافة بين الفخذين، أداء حركات الذراعين (تكرارها في المنطقة العميقة).
 - ضم الطوافة بين الذراعين على الصدر، أداء حركات الرجلين (تكرارها في المنطقة العميقة).
 - ربط حركات الذراعين مع حركات الرجلين في المنطقة العميقة وقرب حافة الحمام بمساعدة الزميل.
 - القفز بالماء العميق، أداء الوقوف بالماء.
 - نشاط حر.
- الوحدة التعليمية: الحادية عشر الهدف التعليمي: مراجعة للمهارات السابقة وربطها ببعضها ببعض.
- الوحدة التعليمية: الثانية عشر الهدف التعليمي: مراجعة للمهارات السابقة وتطبيق الاختبارات.