

أثر التغذية المرتدة البصرية باستخدام الفيديو على تعلم السباحة لدى ذوي التحديات الحركية

فالح أبو عيد، كلية الاعلام، جامعة اليرموك، اربد - الأردن.

استلم البحث في 2009/11/18

وقبل للنشر 2011/5/19

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي في السباحة باستخدام التغذية المرتدة البصرية على المستوى المهاري في السباحة لدى ذوي التحديات الحركية، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) معاقاً من ذوي التحديات الحركية من النادي الوطني للمعاقين حركياً في الزرقاء، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما ضابطة باستخدام الطريقة الضابطة في تعلم مهارات السباحة والمجموعة الثانية تجريبية باستخدام الطريقة التقليدية بالإضافة إلى استخدام التغذية المرتدة البصرية في تعليم المهارات الأساسية في السباحة.

كما استخدم الباحث برنامجاً تعليمياً من إعداده يهدف إلى تعليم أفراد العينة المهارات الأساسية في السباحة وإتقان سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر، مدة البرنامج (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (75) دقيقة، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) لإجراء المعالجات التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للفرق بين المتوسطات، معامل ارتباط بيرسون) وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمستوى المهاري في السباحة لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمستوى المهاري في السباحة لدى أفراد المجموعة التجريبية باستخدام التغذية المرتدة البصرية ولصالح القياس البعدي، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية باستخدام التغذية المرتدة البصرية.

ويوصي الباحث باستخدام أسلوب التغذية المرتدة البصرية لتعليم ذوي التحديات الحركية السباحة لما لها من أثر كبير على سرعة تعلم وإتقان المهارات الأساسية في السباحة وإجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى من ذوي التحديات الحركية.

Impact of Visual Feedback Using Video to Learn How to Swim for the Challenges of Motor

Faleh Sultan Abu-Eid: Faculty of Mass Communication, Yarmouk University, Irbid- Jordan.

Abstract

This study aimed to demonstrate the effect of an educational program in swimming using the feedback of visual skill level in swimming for people who are physically challenged. The sample of the study was (20) persons disabled mobility. The researcher used the experimental design of the two groups, one of them using the traditional method of learning the skills of swimming and the other experimental group using the traditional method in addition to the use of visual feedback in the teaching of basic skills in swimming.

The researcher used the educational program which is designed to teach members of the sample basic skills in swimming and mastery of swimming front crawl and backstroke. The duration of the program include (24) unit, (3) units per week and the time per unit was (75) minutes,

Data was treated by using the statistical packages SPSS for the following treatments: mean, standard deviation, (T) test of the difference between the means and Pearson correlation coefficient.

The results of the study revealed statistically significant differences between pre and post tests of the level of skill in the pool of members the control group in favor of the post test, as well statistically significant differences between pre and post tests of the level of skill in swimming in the experimental group by using visual feedback. Results of the study showed statistically significant differences between the experimental group and control group in dimensional measurement in favor of the experimental group using the visual feedback.

The researcher recommends using the method of visual feedback to teach people with mobility challenges swimming because of its significant impact on the speed of learning and mastery of basic skills in swimming. Also the researcher recommends other studies of other samples of people with special needs.

مقدمة:

تعد الرياضة مطلباً حضارياً للجميع، حيث تعبر عن المجتمع المتطور وهي الميدان الرحب الذي يستطيع الإنسان من خلاله الاندماج في المجتمع، وهي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح كونها أداة حقيقية لتربيته بدنياً وصحياً وذهنياً، من خلال تطوير قدراته وإمكانياته الجسمية والفكرية. فالرياضة للجميع وهي تعني إتاحة الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لكل فرد في المجتمع وفقاً لإمكاناته وقدراته فالرياضة ليست حكراً على شريحة أوفئة في المجتمع دون سواها، لما لها من آثار إيجابية تعود بالنفع العام على مزاويلها بما فيهم ذوي التحديات الحركية. فالرياضة للجميع ويجب إتاحة الفرصة أمام جميع المواطنين على اختلاف أعمارهم وأجناسهم وحالاتهم الصحية لممارسة الأنشطة البدنية والحركية الموجهة إلى تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية والحركية في الجسم، وهذا ما أشارت إليه المادة الأولى من الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية من أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع حيث ورد في البند الثالث من هذه المادة أنه ينبغي توفير ظروف خاصة للنشء بمن فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة وللمتقدمين في العمر والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة وفق برامج للتربية الرياضية والبدنية تتلاءم واحتياجاتهم (النواصرة، 2006).

والإعاقة الحركية "هي حالة الأفراد الذين يعانون من خلل في قدرتهم الحركية أو نشاطهم الحركي، بحيث يؤثر ذلك على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي مما يستدعي الحاجة إلى التربية الخاصة" (الروسان، 2000). ويعرفها كوافحة وعبد العزيز (2003) "بأنها عجز أو قصور في جسم الإنسان يؤدي هذا العجز أو القصور إلى التأثير على قدرات الفرد على التنقل والحركة، ويؤثر على قدرة الفرد على التناسق في حركات الجسم مما يؤثر على قدرة الفرد المعاق على التوافق الشخصي". أما هيرسن (Herssen, 1983) فيرى "أن ذوي التحديات الحركية هم الأفراد الذين يتصفون بعجز حركي أو حسي أضعف صحي يواجهونه في الوظائف الطبيعية لهم، لذلك هم يحتاجون إلى العناية والعلاج".

ويرى الباحث أن من أهم الصعوبات التي تواجه ذوي التحديات الحركية مشكلة التكيف الناتجة عن شعور ذوي التحديات الحركية بالنقص والعجز جراء إصابته التي تؤدي إلى قصور أحد أعضائه الحركية السفلى في أداء واجباته الحركية مما يؤدي إلى اختلال في شخصية الفرد ونقص في الاتزان العاطفي والانفعالي وبالتالي إلى تشكيل مفهوم سلبي عن ذاته، وكذلك فإن حركة الجسم غير الطبيعية للشخص المعاق تؤدي إلى ضغوط نفسية وتسبب له صعوبة كبيرة في التأقلم والاندماج في المجتمع المحيط به مما قد يغير من نظرته إلى نفسه وتتغلب عليه نظرة الاضطهاد والتشاؤم والخجل وفقدانه الثقة بالنفس وتدفعه بالتالي إلى العزلة والتفوق.

وإيماناً بضرورة دمج ذوي التحديات الحركية والعمل على تكيفهم في المجتمع لزم أن يلقي المعاق العناية والرعاية في شتى المجالات وخاصة المجال الرياضي لما للرياضة من فوائد نفسية وبدنية واجتماعية عديدة وذلك في إعادة تأهيل ودمج المعاق في المجتمع. حيث يذكر الصليب الأحمر الأمريكي (American Red Cross, 1996) أن "السباحة من أهم برامج الأنشطة الرياضية التي تساعد على تكيف ذوي التحديات الحركية واندماجهم في المجتمع، بحيث يشعر الفرد وهو في المسبح بأنه إنسان عادي يستطيع الحركة والتنقل والتخلص من كافة وسائل المساعدة الصناعية" مما يعزز ثقته بنفسه ويحسن من مفهومه لذاته.

تعد السباحة رياضة جميلة وهادئة ومفيدة، لها تأثير كبير على سلامة الإنسان وصحته وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك جميع عضلات الجسم وخاصة عضلات العمود الفقري، وكثيراً ما تساعد في إزالة تشوهات الجسم مثل انحناء الظهر وتقوس عظام الساق والكساح، ومن هنا تعد السباحة الرياضة الكاملة التي لا تعادلها رياضة لنمو التكوين الجسمي المثالي (حسين، 2000).

ويذكر رياض (2000) "أن انتقال المعاق من الكرسي المتحرك إلى حوض السباحة هو انتقال نفسي من وسط إلى وسط آخر يفيد وظيفياً ونفسياً ويمكن للمعاقين بالمران أن يمارسوه معتمدين على أنفسهم من النزول من الكرسي مستنديين على القوائم المعدنية المساعدة على جوانب الحوض لينزلوا إلى الماء أويخرجوا منه بمفردهم. فالسباحة من أكثر الألعاب الرياضية الترفيهية للأفراد ذوي التحديات الحركية وأيضاً تستخدم كنواحي علاجية تأهيلية بعد التعرض للإصابة أو الحوادث"، روبرت (Robert, 1983). كما أن للسباحة أهمية كبيرة على الجانب البدني والنفسي والاجتماعي كما أشارت دراسة (أبوعيد، 2004).

ويرى الباحث أن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة له من التأثير الإيجابي الكثير على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة وخاصة السباحة حيث تزداد أهمية الوسائل التعليمية لتأثيرها المباشر على المتعلم من خلال الشرح اللفظي وإرسال واستقبال المعلومات المتعلقة بالأداء الرياضي ومناقشة وتحليل الخطوات الفنية للأداء حيث ذكر حيدر (1991) بأن سماع بعض المؤثرات الصوتية كالإيعاز والتصفيق والكلمة والتوجيه تؤدي كلها إلى الإسراع في التعلم والاقتصاد بالجهد المبذول. وحتى يستطيع المعاق استيعاب الحركة المراد منه تطبيقها. ولكي تتم عملية التعلم بسهولة ويسر لابد من استخدام وسائل تعليمية مساعدة من أجل إيضاح الحركة وتوصيل الفكرة لهم حتى يتم إدراكها وتطبيقها، لأن استخدام الأدوات المساعدة والوسائل التعليمية تؤدي إلى تحسين وتثبيت المهارات الحركية وهذا ما ذكره عبد الرحمن (1998) حيث أن الوسائل التعليمية تعمل على زيادة الميل إلى التعلم، كما تساعد في زيادة فعالية طرق التدريس خاصة في الأنشطة الحركية لأنها تثير

الانتباه والانتباه يؤدي إلى الإدراك والتعلم. وتعتبر التغذية الراجعة البصرية من الوسائل المهمة والتي تتيح الفرصة للمتعلمين ان يشاهدوا مدى تطور أداءهم، كما يقدم لهم ايجابيات عدة كفاعلية تقييم الأداء المهاري (Rink, 2002).

ويعد الباحث أن التغذية البصرية المرتدة والمصاحبة للأداء من أهم الوسائل التعليمية المساعدة والتي يمكن استخدامها في المراحل التعليمية المختلفة للمهارات الحركية، وتزداد أهميتها إذا كانت المجموعة المراد تعليمها من ذوي التحديات الحركية، فالتغذية الراجعة البصرية هي إعلام الطالب نتيجة أدائه من خلال تزويده بمعلومات بصرية عن سير أدائه بشكل مستمر، وذلك لمساعدته في تثبيت الأداء إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل. وتكمن أهمية التغذية الراجعة من خلال إعلام المتعلم بنتيجة عمله، سواء أكانت صحيحة أم خاطئة. فالتغذية الراجعة تعزز قدرات المتعلم، وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم بالإضافة إلى تنشيط عملية التعلم، وزيادة مستوى دافعية التعلم لدى الأفراد.

مشكلة الدراسة:

رياضة السباحة من الألعاب الرياضية المائية المفيدة للجسم والهادفة إلى الارتقاء بالعديد من النواحي البدنية والنفسية والفكرية والاجتماعية لدى ممارسيها، ويحتاج تعلم مهارات السباحة المختلفة إلى بذل جهد كبير سواء من المتعلم أو المعلم على حد سواء، وحيث أشارت الدراسات العلمية إلى أن الوسائل التعليمية المساعدة تساهم في تسهيل إمكانية تعلم مهارات السباحة وتعمل على استثارة المتعلمين وتشتير ميولهم ورغبتهم لتحسين أداءهم مثل دراسة حطيبات (2006) ودراسة شطناوي وأبوزم (2008). ومن خلال مجال عمل الباحث مدرباً للسباحة وبعد اطلاعه على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة والتي تناولت موضوع استخدام الوسائل التعليمية وأثرها على تعلم المهارات المختلفة بالإضافة إلى دراسات متعلقة بذوي التحديات الحركية فقد جاءت فكرة هذه الدراسة والتي تتمثل في استخدام وسائل مساعدة مثل التغذية المرتدة البصرية باستخدام الفيديو لمعرفة أثر ذلك على تعلم السباحة، وقد اختار الباحث عينة من ذوي التحديات الحركية المصابين بالترنح الأحادي السفلي وشلل الأطفال لإجراء دراسته، حيث تمتاز هذه الفئة من المجتمع بفقر الدراسات التي تتناول الموضوعات البحثية التي تساهم في دمجهم في المجتمع وإخراجهم من عزلتهم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى

- تعرف اثر التغذية المرتدة البصرية على تعلم مهارات السباحة لدى ذوي التحديات الحركية.
- تعرف اثر الطريقة التقليدية على تعلم مهارات السباحة لذوي التحديات الحركية.
- تعرف الفرق بين الطريقة التقليدية وطريقة استخدام التغذية المرتدة البصرية على تعلم مهارات السباحة لذوي التحديات الحركية.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارات السباحة المختارة لدى أفراد المجموعة الضابطة (التي تستخدم الطريقة التقليدية في تعلم السباحة) وذلك لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارات السباحة المختارة لدى أفراد المجموعة التجريبية (التي تستخدم الطريقة التقليدية في تعليم مهارات السباحة بالإضافة إلى استخدام التغذية المرتدة البصرية المصاحبة باستخدام أجهزة الفيديو) ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لمهارات السباحة المختارة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

قام شطناوي وأبوزم (2008) بدراسة لمعرفة اثر التغذية المرتدة البصرية على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة على عينة الدراسة وهم مجموعة من طلبة كلية علوم الرياضية في جامعة مؤتة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تعطي مهارات السباحة بالطريقة التقليدية ومجموعة تجريبية تعطي مهارات السباحة بطريقة التغذية المرتدة البصرية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التي تستخدم التغذية المرتدة البصرية.

كما أجرى الحطيبات وبني عطا (2007) دراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير كل من التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم سباحة الفراشة، تكونت عينة الدراسة من 20 طالبا من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين إحداها مجموعة التغذية المرتدة الفورية والأخرى تستخدم التغذية المرتدة المؤجلة، تم تطبيق برنامج تعليمي لسباحة الفراشة مدته 8 أسابيع، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التي تستخدم التغذية المرتدة المصاحبة.

كما قامت عيسى (2005) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير التغذية المرتدة المصاحبة والمؤجلة على تعلم مهارة سباحة الزحف على الظهر. تكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة السنة الثانية في كلية التربية الرياضية من جامعة السابع من ابريل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقتين سواء إعطاء تغذية مرتدة فورية أو حتى إعطاء تغذية مرتدة مؤجلة في تعلم مهارة سباحة الزحف على الظهر.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة وأهدافها:

عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم مجموعة عددهم (20) من ذوي التحديات الحركية في النادي الوطني في محافظة الزرقاء حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الضابطة وعددهم (10) تم إعطاؤهم بعض مهارات السباحة بالطريقة التقليدية والمجموعة التجريبية وعددهم (10) تم إعطاؤهم مهارات السباحة باستخدام الطريقة التقليدية واستخدام التغذية المرتدة البصرية. والجدول التالي يبين توصيف العينة في نوع الإعاقة ونسبة تواجدها في المجموعتين.

الجدول 1. خصائص العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة في نوع الإعاقة ونسبة تواجدها ن = 20

نوع الإعاقة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
	العدد	نسبة تواجدها	العدد	نسبة تواجدها
شلل أطفال	7	70%	6	60%
بتر أحادي سفلي	3	30%	4	40%
المجموع	10	100%	10	100%

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن عينة الدراسة والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة هم من ذوي التحديات الحركية المصابين بشلل الأطفال والبتير الأحادي السفلي.

وأما الجدول التالي فيبين المتوسطات والانحراف المعياري والمدى والالتواء لدى أفراد العينة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول 2. المتوسطات والانحرافات المعيارية والمدى والالتواء لدى أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة. (ن=20)

متغيرات النمو / وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
	المتوسط		الانحراف		المتوسط		الانحراف	
	ن = 10		ن = 10		ن = 10		ن = 10	
الطول/ متر	170.8	6.48	21	0.17	171	6.55	20	0.41
الوزن/كغم	75.5	4.11	22	1.18	76.8	3.83	15	1.11
العمر/ سنة	15.3	1.54	3	-0.45	15.4	1.31	4	0.76

من خلال استعراض الجدول رقم (2) نلاحظ بأن العينة متجانسة بدلالة الالتواء حيث كانت قيم الالتواء لمتغير الطول للعينة الضابطة والتجريبية (0.41 و 0.17) ولمتغير الوزن بلغت القيمة (1.18 و 1.11) ولمتغير العمر بلغ الالتواء للعينتين (0.45 و 0.76) وهذه القيم جميعها تتراوح ما بين +3 و -3 مما يشير إلى أن العينتين متجانستين.

الجدول 3. المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ومستوى الدلالة في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة. (ن = 20)

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
كتم النفس / ث	التجريبية	17.2	1.34	0.51	0.55
	الضابطة	16.9	0.97		
توقيت التنفس / عدد	التجريبية	9	1.81	1.46	0.16
	الضابطة	8	0.32		
الانزلاق على البطن / م	التجريبية	1.65	0.81	1.24	0.26
	الضابطة	1.70	0.33		
الانزلاق على الظهر / م	التجريبية	2.55	0.86	1.61	0.14
	الضابطة	2.45	1.7		
أداء الزحف على البطن / م	التجريبية	1.77	1.03	1.49	0.15
	الضابطة	1.90	0.87		
أداء سباحة الظهر / م	التجريبية	2.80	1.02	0.59	0.62
	الضابطة	2.95	1.76		

من خلال استعراض الجدول رقم (3) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على جميع اختبارات الأداء المهاري في السباحة مما يعني أن المجموعتين متكافئتان في تلك الاختبارات قبل تطبيق البرنامج.

أدوات جمع البيانات:

تم استخدام الأدوات التالية من أجل الحصول على البيانات المناسبة للدراسة.

أولاً: تم تصميم برنامج سباحة تعليمي يهدف إلى تعليم أفراد العينة المهارات الأساسية في السباحة وإتقان سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر وذلك بعد أن اطلع الباحث على المراجع المتخصصة والدراسات مثل دراسة جزار (2005) ودراسة أبوعيد (2004) ورزق (2004) ودراسة عليان (2000) وحسين (2000) وراتب (1999) والمطر (1995) وقد تم عرض البرنامج على نخبة من المحكمين للوقوف على مدى ملاءمة البرنامج لأفراد العينة من حيث المحتوى والفترة الزمنية ومراعاة التدرج في التمارين وقد اعتمد البرنامج بصورته النهائية بعد إجراء التعديلات والاقتراحات المقدمة من المحكمين. حيث استفاد منها الباحث في بناء وتصميم البرنامج التعليمي المقترح للمهارات الأساسية في السباحة، حيث قام بتصميم البرنامج بما يتناسب مع ذوي التحديات الحركية أفراد عينة الدراسة من حيث طبيعة التمرينات والمهارات التي تتناسب مع طبيعة الإعاقة لديهم والتدرج من المهارات البسيطة إلى المركبة والاعتماد على التغذية المرتدة البصرية للمجموعة التجريبية، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة خلال تواجد ذوي التحديات الحركية في المسبح، حيث تكونت لديه مجموعة من الأسس العلمية والتي اعتمدت خلال تصميم البرنامج التعليمي مثل:-

- أن يعمل محتوى البرنامج على تحقيق أهداف هذا البحث.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع طبيعة الإعاقة لدى أفراد عينة الدراسة.
- أن تتناسب التمرينات والمهارات مع الفئة العمرية لأفراد عينة الدراسة.
- أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين أفراد العينة من حيث درجة الإعاقة والسن ومستوى التقدم وإتقان المهارة.
- التدرج في المهارات والتمرينات من السهل إلى الصعب.
- التدرج من البسيط إلى المركب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة خلال دخول وخروج أفراد العينة من وإلى غرف الغيار وحوض السباحة.
- توفير عامل التشويق والتنوع والتنافس بين أفراد العينة وذلك لإبعاد الملل والرتابة خلال فترة تطبيق البرنامج.
- الاستعانة بأدوات ووسائل مساعدة مثل الحبال وألواح الطفووعصا الإنقاذ.

وقد اشتمل البرنامج بصورته النهائية على ثلاثة لقاءات في الأسبوع أيام الأحد والثلاثاء والخميس وكان زمن اللقاء 75 دقيقة وكانت مدة تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع. وقد احتوى البرنامج على مجموعة من الوحدات التعليمية التي تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية في السباحة وإتقان سباحة الزحف على البطن / سباحة الظهر مثل (الطفو بأنواعه والانزلاق على البطن وعلى الظهر بالإضافة إلى حركات اليدين والوقوف في الماء بالإضافة إلى مجموعة من الألعاب الصغيرة في الماء للمجموعة الضابطة. بالإضافة إلى عرض أشرطة فيديو خاصة لتعليم بعض مهارات السباحة يتم عرضها للمجموعة الضابطة كتغذية مرتدة بصرية. البرنامج ملحق (1)

ثانياً:- تم استخدام اختبارات المستوى المهاري في السباحة وذلك بعد الاطلاع على العديد من الدراسات مثل دراسة (شطناوي وأبوزم، 2008) ودراسة (حطيبات وبني عطا، 2007) ودراسة (أبوعيد، 2004) ودراسة عليان (2000). وللتأكد من صدق الاختبارات قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال السباحة والتربية الرياضية المعدلة واجمعوا على مناسبة الاختبارات لعينة الدراسة حيث قام الباحث بعد ذلك بتطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات وذلك للتأكد من ثبات الاختبار وكانت النتائج كما في الجدول التالي

جدول 4. قيم الثبات لاختبارات المستوى المهاري في السباحة		
الرقم	الاختبارات	معامل الارتباط بيرسون
1	كتم النفس / ث	0.85
2	توقيت التنفس / عدد	0.88
3	الانزلاق على البطن / م	0.91
4	الانزلاق على الظهر / م	0.87
5	أداء الزحف على البطن / م	0.90
6	أداء سباحة الظهر / م	0.95

من خلال استعراض الجدول السابق نلاحظ أن قيم الثبات تراوحت ما بين 0.85 و 0.95 ما يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بحيث تم تطبيق بعض من الوحدات التعليمية التي اشتمل عليها البرنامج على ثلاثة أشخاص من ذوي التحديات الحركية من غير عينة الدراسة وذلك للتأكد من مدى مناسبة التمرينات المقترحة والطريقة المثلى للتعامل مع ذوي التحديات الحركية في الوسط المائي بالإضافة إلى التعرف إلى الصعوبات التي من الممكن أن تكون عائقاً خلال تطبيق البرنامج ، وذلك في مسبح الجامعة الهاشمية خلال الفترة 2008/10/12 ولغاية 2008/10/23. حيث تضمنت الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من التمارين التي سيقوم الباحث بتطبيقها في برنامجه المقترح. وقد قام الباحث باستخدام نفس الأدوات والأجهزة التي سوف يستخدمها في تطبيق البرنامج.

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

1. التعرف طريقة التعامل المثلى مع ذوي التحديات الحركية في الوسط المائي.
2. التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة.
3. التأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة داخل المسبح.
4. التعرف مدى مناسبة التمرينات المقترحة لعينة الدراسة.
5. التأكد من الفترة الزمنية اللازمة لتطبيق التمرينات.
6. التعرف الصعوبات التي تواجه العينة خلال فترة تطبيق البرنامج ومحاولة تذليلها.

محددات الدراسة:

المجال المكاني: مسبح الجامعة الهاشمية

المجال الزمني: الفترة الواقعة ما بين 2008/11/2 وحتى 2008/12/ 25

الإحصاء المستخدم:

تم استخدام المتوسطات والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون واختبار (ت) للتعرف إلى دلالة الفروق بين المجموعتين.

عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها سيتم عرض النتائج التي توصل إليها الباحث حسب الترتيب التالي :

الفرضية الأولى والتي تنص على انه "يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارات السباحة لدى أفراد المجموعة التي الضابطة ولصالح القياس البعدي". وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول رقم (5) يوضح النتائج.

جدول 5. الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ن = 10

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
كتم النفس/ ث	القبلي	16.9	0.97	0.41	*0.00
	البعدي	18	1.2		
توقيت التنفس/ عدد	القبلي	8	0.32	1.26	*0.01
	البعدي	15	1.1		
الانزلاق على البطن/م	القبلي	1.70	0.33	1.64	*0.00
	البعدي	3	0.21		
الانزلاق على الظهر/ م	القبلي	2.45	1.7	1.68	*0.00
	البعدي	3.20	0.65		
أداء الزحف على البطن/ القبلي	القبلي	1.90	0.87	1.51	*0.00
	البعدي	3.80	0.30		
أداء سباحة الظهر / م	القبلي	2.95	1.76	1.56	*0.00
	البعدي	3.30	1.7		

نلاحظ من خلال استعراض الجدول السابق أن قيم (ت) كانت دالة عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي مما يشير إلى أن الفرضية الأولى والتي تنص على وجود اثر للبرنامج التعليمي للمهارات الأساسية في السباحة بالطريقة التقليدية قد تحققت ، ويظهر هذا جليا من خلال نتائج الاختبارات والتي أشارت إلى تقدم واضح لدى السباحين ذوي التحديات الحركية في جميع المهارات المقدمة لهم ويعزوالباحث ذلك التقدم إلى النتيجة الطبيعية لأداء التمرين والمهارة واكتساب الخبرة العملية بالإضافة إلى مهارة الإحساس والتعود على الماء في المسبح والتي تؤدي إلى تحسن واضح في المستوى المهاري. حيث أشار الخولي (1995) أن ممارسة النشاط البدني قد تنعكس على حياة الفرد وتنمي لديه الأجهزة الحيوية وتضفي النشاط والحيوية على صحته، وقد اتفق هذا مع دراسة أبوعيد (2004) التي أشارت إلى وجود تحسن ايجابي وملحوظ في المستوى المهاري لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك اتفقت هذه الدراسة مع دراسة مرعي (1984) والتي أشارت إلى وجود تحسن بدني ونفسي لأفراد عينة الدراسة بعد الاشتراك في برنامج تدريبي خاص بالسباحة. واتفقت أيضا نتائج هذه الدراسة مع دراسة رسمي (1978) والتي دلت أيضا على وجود تأثير إيجابي لبرنامج السباحة الترويجي على الجوانب النفسية والبدنية للمعوقين.

الفرضية الثانية والتي تنص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية للسباحة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي". وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، والجدول رقم (6) يوضح النتائج.

جدول 6. الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ن = 10

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
كتم النفس / ث	القبلي	17.2	1.34	8.12	*0.00
	البعدى	22	0.50		
توقيت التنفس / عدد	القبلي	9	1.81	11.20	*0.00
	البعدى	21	1.43		
الانزلاق على البطن / م	القبلي	1.65	0.81	28.2	*0.00
	البعدى	4.15	1.20		
الانزلاق على الظهر / م	القبلي	2.55	0.86	28.5	*0.00
	البعدى	5.40	2		
أداء الزحف على البطن / م	القبلي	1.77	1.03	13.4	*0.00
	البعدى	8.30	1.90		
أداء سباحة الظهر / م	القبلي	2.80	1.02	11.23	*0.00
	البعدى	6.80	0.89		

نلاحظ من الجدول رقم (6) أن قيم (ت) تراوحت ما بين (8.12 و 28.5) وجميع هذه القيم تعد دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات المستوى المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى مما يشير إلى وجود أثر للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التغذية المرتدة البصرية على تحسين وتطوير المستوى المهاري في السباحة لدى أفراد المجموعة التجريبية في عينة الدراسة وهذا يدل على أن مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث قد تحسن وبتيجة ملحوظة، ويعزو الباحث ذلك التطور إلى فاعلية البرنامج المقترح وما يحتويه من مهارات متنوعة بالإضافة إلى التكرار أكثر من مرة للتمرين وأسلوب عرض أشرطة الفيديو المصورة لأعضاء المجموعة التجريبية الذي اتبعه الباحث مما كان له الأثر الإيجابي في أداء المهارة بإتقان وانسيابية وتوافق عضلي عصبي مما انعكس على تطوير قدرة أفراد العينة. وقد اتفق هذا مع دراسة أبوعيد (2004) التي أشارت إلى وجود تحسن إيجابي وملحوظ في المستوى المهاري لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك اتفقت هذه الدراسة مع دراسة مرعي (1984) والتي أشارت إلى وجود تحسن بدني لأفراد عينة الدراسة بعد الاشتراك في برنامج تدريبي خاص بالسباحة. واتفقت أيضاً نتائج هذه الدراسة مع دراسة رسمي (1978) والتي دلت أيضاً على وجود تأثير إيجابي لبرنامج السباحة الترويحي على الجوانب البدنية للمعوقين.

الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لمهارات السباحة المختارة لأفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التي تستخدم التغذية المرتدة البصرية". وللتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، والجدول رقم (7) يوضح النتائج.

جدول 7. الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن = 20

الاختبارات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
كتم النفس / ث	التجريبية	22	3.32	6.99	* 0.00
	الضابطة	18	1.11		
توقيت التنفس / عدد	التجريبية	21	1.09	8.51	* 0.00
	الضابطة	15	2.23		
الانزلاق على البطن / م	التجريبية	4.15	0.95	9.73	* 0.00
	الضابطة	3	0.66		
الانزلاق على الظهر / م	التجريبية	5.40	2.92	8.61	* 0.00
	الضابطة	3.20	1.96		
أداء الزحف على البطن / م	التجريبية	8.30	2.20	4.25	* 0.00
	الضابطة	3.80	1.71		
أداء سباحة الظهر / م	التجريبية	6.80	0.52	7.22	*0.00
	الضابطة	3.30	4.11		

نلاحظ من الجدول رقم (7) أن قيم (ت) تراوحت ما بين (4.25 و 97.33) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات المستوى المهاري بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى وجود أثر للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التغذية المرتدة البصرية على تحسين وتطوير المستوى المهاري في السباحة لدى أفراد عينة الدراسة، وهذا يدل على أن مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث قد تحسن بنتيجة ملحوظة. ويعزو الباحث ذلك التطور إلى فاعلية البرنامج المقترح وما يحتويه من مهارات متنوعة وأسلوب عرض أشرطة الفيديو المصورة لأفراد المجموعة التجريبية كما هو موضح في البرنامج المقترح في ملحق (1) الذي اتبعه الباحث مع أفراد العينة التجريبية مما كان له الأثر الإيجابي في أداء المهارات المختارة بإتقان مما انعكس على تطوير قدرة أفراد العينة. وقد اتفق هذا مع دراسة أبوعيد (2004) ودراسة مرعي (1984) ودراسة رسمي (1978) ودراسة (شطناوي وأبوزم، 2008) ودراسة (حطيات وبني عطا، 2007) ودراسة (عيسى، 2005) وبذلك تكون الفرضية الثالثة قد تحققت من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التغذية المرتدة البصرية في برنامجها.

الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- لاستخدام البرنامج التعليمي التقليدي في السباحة أثر إيجابي على تعلم أفراد عينة الدراسة المهارات الأساسية في السباحة لدى ذوي التحديات الحركية. البرنامج التعليمي المقترح ملحق (1).
- لاستخدام البرنامج التعليمي في السباحة باستخدام التغذية المرتدة البصرية أثر إيجابي على تطوير المستوى المهاري في السباحة.
- هناك فرق بين الطريقة الضابطة والطريقة التجريبية في سرعة تعلم السباحة لدى عينة الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية باستخدام التغذية المرتدة البصرية.

التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة يقترح الباحث التوصيات التالية:
- يوصي الباحث باستخدام التغذية المرتدة البصرية باستخدام الفيديو لتعليم المهارات الأساسية في السباحة لذوي التحديات الحركية.
- عمل حلقات توعية وإرشاد للمدربين والمدرسين في مجال السباحة وتعريفهم بأهمية استخدام الوسائل المساعدة في تعليم المهارات الأساسية في السباحة.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتعميمها على العاملين في مجال رياضة ذوي التحديات الحركية لاستخدام التغذية المرتدة البصرية لتعليم المهارات الأساسية لأفراد العينة.

المراجع:

- أبو عيد ،فالح سلطان، (2004). اثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات و المستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- جرار، تامر، (2005). اثر برنامج تعليمي في السباحة على مفهوم الذات و مستوى الأداء لدى المشاركين في دورات السباحة التعليمية التي تقيمها كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير منشورة، مؤتمر التربية الرياضية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حسين، قاسم حسن، (2000). مبادئ و أسس السباحة. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
- حطيات شادي و بني عطا احمد، (2007). اثر التغذية الراجعة الفورية و المؤجلة على تعلم سباحة الفراشة. ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الأول لجمعية كليات و أقسام ومعاهد التربية الرياضية في الوطن العربي. الجامعة الأردنية.
- حيدر، محمد عبد الرحمن، (1991). أهمية عمر المدرسة الأولية الأولى في تعلم المهارات الأساسية في السباحة الحرة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.

- الخولي، أمين أنور، (1995). *الرياضة و الحضارة الإسلامية*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل، (1999). *تعليم السباحة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رزق، سمير عبدالله، (2004). *رياضة السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة*، عمان: جبهة للنشر و التوزيع.
- رسمي، نادية حسن، (1987). *دور الرياضة و الترويح و التأهيل البدني و النفسي للمعوقين جسديا*. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات. القاهرة.
- الروسان، فاروق، (2000). *سيكولوجية الأطفال غير العاديين*، عمان: دار الفكر.
- رياض، أسامة، (2000). *رياضة المعوقين، الأسس الطبية و الرياضية*، القاهرة: دار الفكر العربي.
- شطناوي معتصم و أبو زمع علي، (2008). *تأثير التغذية المرتدة البصرية باستخدام الفيديو على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة*. المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول _ نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة و الأداء _ الجامعة الهاشمية. الزرقاء
- عبد الرحمن، مصطفى محمد، (1998). *مفهوم الوسائل التعليمية والتكنولوجيا*. القاهرة: دار إحياء التراث.
- عليان، محمد ناصيف، (2000). *اثر برنامج مقترح للسباحة على مستوى بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى المعاقين حركيا*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- عيسى. عيبر رجب، (2005). *تأثير التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة في تعلم السباحة الزحف على الظهر*. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية البدنية في جامعة السابع من ابريل. الجماهيرية العربية الليبية الاشتراكية.
- كوافحة، تيسير وعبد العزيز، عمر، (2003). *مقدمة في التربية الخاصة*. عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- مرعي، اشرف، (1984). *اثر برنامج مقترح للسباحة الترويحية على مفهوم الذات لدى المعوقين بدنيا*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان. مصر.
- المطر، عبد الحكيم جواد، (1995). *الرياضات التنافسية لذوي الإعاقات البصرية*، الرياض: اللجنة البارالمبية الدولية للشرق الأوسط.
- النواصرة، حسن محمد، (2006). *ذوي الاحتياجات الخاصة، مدخل في التأهيل البدني*، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة للنشر.
- American Red Cross, (1996). *Swimming and Diving*, Mosby lifeline, USA.
- Herssen, M.,1983. *Behavior Theraby for The Developmentally and Physically Disabled*.New Yourk: Academic press , Inc.
- Rink, J., 2002 . *Teaching Physical Education for Learning* (4th ed). Boston: MA. McGrew- hill .
- Robert, Ken, 1983. *Water Sport for The Disabled*. Water Sport Division of The British Sports Association for The Disabled. England.

ملحق (1)

البرنامج التعليمي المقترح

الوحدة الأولى + الثانية + الثالثة

الهدف :- إكساب المشاركين الإحساس بالماء و إزالة عامل الخوف من خلال :-

- (1) تمارينات خاصة بالحركة في الوسط المائي (اعتمادا على حركة اليدين)
- (2) تمارينات خاصة بفتح العينين داخل الماء
- (3) ألعاب صغيرة في الماء

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
تمهيدي 15 د	مجموعة الإحماء A	- شرح التمارين للمشاركين - عرض أشرطة فيديو سجلت سابقا عن تمارين الإحماء	عرض أشرطة الفيديو خاص بالمجموعة التجريبية فقط
الرئيسي 50 د	- جلوس على حافة المسبح و سكب الماء على الجسم كاملا من الرجلين و حتى الرأس - النزول إلى الماء كل زميلين متقابلين : مسك حافة الحوض بإحدى اليدين و طرطشة وجه الزميل بالأخرى - التمرين السابق مع تبديل اليد الممسكة بحافة الحوض - غمر الوجه بالماء مع فتح العينين - مسك حافة الحوض كل زميلين معا : الأول يضع يده بالماء و يحاول الثاني عد الأصابع المفرودة داخل الماء - التمرين السابق مع تبديل الزميل - إنزال الرأس في الماء و محاولة عد بلاط المسبح الجانبي للأسفل - مسك حافة الحوض و دفع الجسم للأعلى خارج الماء ثم السقوط داخل الماء مع فرد الذراعين كاملا - مسك حافة الحوض باليد اليمنى ورفع الذراع اليسرى جانبا عاليا ثم جانبا أسفل - التمرين السابق مع تبديل الذراع - الغوص في المسبح لالتقاط أحجار من قاع الحوض - النزول إلى المسبح و كتم النفس أطول زمن ممكن - مسك حافة المسبح باليد اليمنى : سحب الماء باليد اليسرى داخل الماء من الأمام للخلف - التمرين السابق مع تبديل اليد - كل زميلين متقابلين : مسك حافة الحوض بإحدى اليدين و مسك يد الزميل باليد الأخرى : تبادل غمر الرأس في الماء مع فتح العينين	- وجود المنقذ و المساعدين داخل المسبح - عرض أشرطة فيديو سجلت سابقا عن التمارين	مستوى الماء غير عميق عرض أشرطة الفيديو خاص بالمجموعة التجريبية فقط - التركيز على فتح العينين داخل الماء .
الختامي 10 د	- إعطاء وقت حر للمشاركين في المنطقة الضحلة من المسبح	- وجود المنقذ و المساعدين داخل الماء	

البرنامج التعليمي المقترح
الوحدة الرابعة + الخامسة
الهدف:- تعليم المشاركين مهارات التنفس

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 د	نموذج الإجماء B		وجود المنقذ و المساعدين في الماء
الرئيسي 50 د	- النزول إلى المسبح - ممسكا بحافة المسبح عمل توقيت تنفس - كتم النفس داخل الماء - مسك حافة الحوض باليدين معا : دفع الجسم للخلف وفرد الذراعين و العودة للوضع الابتدائي - مسك حافة الحوض : الذراعان ممدودتان محاولة وضع الرأس كاملا داخل الماء مع كتم النفس أطول زمن ممكن بمساعدة المدربين - التمرين السابق مع اخذ شهيق عميق وإخراج الزفير كاملا من الأنف داخل الماء - التمرين السابق مع اخذ شهيق من جانب الرأس الأيمن (مراعاة أن تكون الأذن اليسار داخل الماء) وإخراج الزفير داخل الماء - التمرين السابق مع تبديل جهة اخذ الشهيق - ممسكا بلوح الطفو على الصدر : اخذ شهيق من احد الجانبين وإخراج الزفير داخل الماء - التمرين السابق مع تبديل جهة اخذ الشهيق	ألواح طفو متنوعة - عرض أشرطة فيديو سجلت سابقا عن التمارين	مسابقة عرض أشرطة الفيديو خاص بالمجموعة التجريبية فقط
الختامي 10 د	وقت حر للمشاركين داخل المسبح		المنقذين داخل الماء

البرنامج التعليمي المقترح
الوحدة السادسة + السابعة + الثامنة
الهدف:- تعليم الطفو بأنواعه

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 د	نموذج الإحماء A		
الرئيسي 50 د	- النزول إلى الماء : مسك حافة الحوض : إنزال الرأس في الماء وكنتم النفس أطول زمن ممكن - مسك حافة الحوض وفرد الجسم لمحاولة الوصول إلى وضع الطفو الأفقي - مسك ألواح طفو إسفنجية ومحاولة التعلق في الماء على البطن - التمرين السابق مع إنزال الرأس في الماء وكنتم النفس - محاولة دفع الحوض للأعلى على مستوى سطح الماء بمساعدة المدرب - مسك كرة ماء على الصدر و محاولة الطفو - بمساعدة المدربين عمل طفو التكور - ممسكا بإحدى اليدين بحافة المسبح اخذ شهيق وضم الرجلين على الصدر - التمرين السابق ثم فرد الذراعين والرجلين (عمل طفو النجمة) - أداء طفو القنديل بمساعدة المدرب - التمرين السابق بدون مساعدة - مسك حافة الحوض باليدين معا وعمل طفو على البطن - مسك حافة الحوض : الظهر مواجه الحائط : محاولة دفع الجذع للأعلى للطفو على الظهر - ممسكا حافة الحوض باليد اليسرى : تثبيت لوح طفو خلف الظهر باليد اليمنى ومحاولة الطفو على الظهر - التمرين السابق مع تبديل اليد	- كرة ماء - أدوات طفو متنوعة - عرض أشرطة فيديو سجلت سابقا عن التمارين	- مراعاة فتح العينين دائما و إخراج الزفير في الماء - عرض أشرطة الفيديو خاص بالمجموعة التجريبية فقط
الختامي 10 د	- وقت حر - استرخاء داخل المسبح		المنقذ و المساعدين في الماء

البرنامج التعليمي المقترح

الوحدة التاسعة + العاشرة

الهدف:- تعليم مهارة الانزلاق للمشاركين

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 د	نموذج الإحماء B		
الرئيسي 50 د	- النزول إلى الماء وعمل توقيت تنفس - مسك حافة المسبح باليد اليمنى و سحب الماء باليد اليسرى من الأمام للخلف - التمرين السابق مع تبديل اليد - مسك حافة المسبح باليدين معا و عمل طفو على البطن - تثبيت لوح الطفو على الظهر باليد اليمنى ومسك حافة الحوض باليد اليسرى وعمل الطفو على الظهر - بمساعدة المدرب وقوف ، الظهر مواجه لحائط المسبح ممسكا باليد اليمنى بحائط المسبح واليد الأخرى مفرودة أمام الجسم : الرأس داخل الماء : محاولة دفع الحائط باليد اليمنى للوصول لوضع الطفو الأفقي - عمل الانزلاق بمساعدة المدرب من حافة المسبح الجانبي إلى الطرف الآخر من المسبح - التمرين السابق مع فتح العينين داخل الماء - تكرار الانزلاق بعرض المسبح مع إخراج الزفير داخل الماء - ممسكا بحافة الحوض باليدين معا البطن مواجه للحائط : بمساعدة المدرب دفع الحائط باليدين معا وعمل انزلاق على الظهر - التمرين السابق بدون مساعدة	- أدوات طفو إسفنجية - عرض أشرطة فيديو سجلت سابقا عن التمارين	- مسابقة - مراعاة فتح العينين داخل الماء عرض أشرطة الفيديو خاص بالمجموعة التجريبية فقط
الختامي 10 د	- إعطاء وقت حر - لعبة البحث عن الكنز	- أحجار ملونة	وجود المنقذ والمساعد داخل المسبح

البرنامج التعليمي المقترح
الوحدة الحادية عشر + الثانية عشر
الهدف :- تعليم حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 د	نموذج الإحماء A		
الرئيسي 50 د	- النزول إلى الماء وعمل توقيت تنفس - الطفو على الظهر - الطفو على البطن بأدوات مساعده - مسك حافة المسبح باليد اليمنى و عمل حركات سحب الماء باليد اليسرى من الأمام إلى الأسفل والخلف - التمرين السابق مع تبديل اليد - التمرين السابق مع وضع الرأس داخل الماء وأداء الحركات باليد اليمنى ثم اليسرى -مسك طرف ماسورة الإنقاذ باليد اليمنى والطرف الآخر مع المنقذ خارج الماء : أداء حركات الذراعين باليد اليمنى - التمرين السابق مع تبديل اليد الممسكة بالماسورة - بمساعدة المدرب ممسكا بوسط لاعب : تبادل حركة الذراعين معا والوجه داخل الماء - التمرين السابق مع فتح العينين وأداء التنفس بطريقة صحيحة - تثبيت لوح طفو بين الرجلين (ربط) أداء حركات الذراعين بعرض المسبح بطريقة صحيحة مع أداء التنفس وفتح العينين داخل الماء بمساعدة المدرب - تكرار التمرين السابق بدون مساعدة مسك لوح الطفو على الصدر وأداء حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن باليد اليمنى ثم اليسرى	-عرض أشرطة فيديو عن حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن - ماسورة إنقاذ - ألواح طفو	- المنقذ والمساعدون داخل المسبح أشرطة الفيديو خاصة بالمجموعة التجريبية
الختامي 10 د	- استرخاء داخل المسبح في المنطقة الضحلة		

البرنامج التعليمي المقترح
الوحدة الثالثة عشر + الرابعة عشر + الخامسة عشر
الهدف :- تعليم حركات الذراعين في سباحة الظهر

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 د	نموذج الإحماء B		
الرئيسي 50 د	- النزول إلى المسبح وعمل توقيت تنفس - عمل الطفو على البطن بأدوات مساعدة ثم بدون أدوات - عمل الطفو على الظهر بأدوات مساعدة ثم بدون أدوات - ممسكا حافة الحوض باليد اليمنى : الطفو على الظهر و اليد اليسرى بجانب الجسم لعمل حركات زعنفيه (ضرب الماء للأعلى و الأسفل) - التمرين السابق مع تبديل اليد -الطفو على الظهر مع السند من المدرب : عمل حركات الذراعين الزعنفيه بعرض المسبح - ممسكا بلوح الطفو على الصدر باليد اليمنى : عمل حركات زعنفيه باليد اليسرى جانب الجسم بمساعدة المدرب - التمرين السابق مع تبديل اليد - أداء حركات الذراع كاملة مع وضع وتثبيت أداة طفو بين	- عرض أشرطة فيديو عن حركة الذراعين في سباحة الظهر - أدوات طفو إسفنجية	عرض أشرطة الفيديو خاص بالمجموعة التجريبية - المنقذ والمساعدين داخل المسبح
الختامي 10 د	- سباق زحف على البطن بعرض المسبح		مستوى الماء غير عميق

البرنامج التعليمي المقترح
الوحدة السادسة عشر + السابعة عشر + الثامنة عشر
الهدف :- تعليم الوقوف في الماء

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 ر	- نموذج الإجماء A		
الرئيسي 50 ر	- النزول إلى الماء و عمل توقيت تنفس - الطفو على البطن بأدوات مساعدة ثم بدون أدوات - الطفو على الظهر بأدوات مساعدة ثم بدون أدوات - مع تثبيت لوح الطفو بين الرجلين : سباحة زحف على البطن بعرض الحمام - مع تثبيت لوح الطفو بين الرجلين : سباحة الزحف على الظهر بعرض حمام السباحة - النزول رأسيا بالجدع مع مسك ماسورة إلى قاع المسبح - النزول رأسيا إلى قاع المسبح ممسكا بماسورة المنقذ و كتم النفس - التمرين السابق و بعد النزول إلى قاع المسبح دفع الماسورة للأسفل و الصعود إلى سطح المسبح لمسك الماسورة مرة أخرى - مسك الماسورة باليد اليمنى وعمل وقوف في الماء باليد اليسرى - التمرين السابق مع تبديل اليد - مسك لوح طفو باليد اليمنى على الصدر وأداء حركة الوقوف باليد اليسرى - التمرين السابق مع تبديل اليد - مسك كرة الماء على الصدر ومحاولة الوقوف في الماء - محاولة الوقوف بدون مساعدة	- عرض أشرطة فيديو عن حركة الوقوف في الماء - المنقذ و المساعدين داخل الماء - أدوات طفو أسفنجية	عرض أشرطة الفيديو خاص بالمجموعة التجريبية مستوى الماء عميق
الختامي 10 ر	- سباق زحف على الظهر بعرض المسبح		مستوى الماء غير عميق

البرنامج التعليمي المقترح
الوحدة التاسعة عشر + العشرون
الهدف :- تثبيت سباحة الزحف على البطن
التاريخ 2004/ 7/ 27+25

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 ر	. نموذج الإحماء B		
الرئيسي 50 ر	- النزول إلى الماء و عمل توقيت تنفس . الطفو على البطن . الطفو على الظهر . وقوف في الماء . سباحة الزحف على البطن بعرض المسبح - أداء حركات الذراعين المروحية كاملة بمساعدة المدرب . التمرين السابق بدون مساعده	- عرض أشرطة فيديو عن سباحة الزحف على البطن . المنقذ و المساعدين في الماء	عرض أشرطة الفيديو خاص بالمجموعة التجريبية
الختامي 10 ر	. استرخاء في الماء		مستوى الماء غير عميق

الوحدة الحادية والعشرون + الثانية والعشرون
الهدف :- تثبيت سباحة الظهر

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 ر	نموذج الإحماء A		
الرئيسي 50 ر	- النزول إلى الماء و عمل توقيت تنفس . الطفو على البطن . الطفو على الظهر . وقوف في الماء . سباحة الزحف على الظهر بعرض المسبح	- عرض أشرطة فيديو عن حركات الذراعين في سباحة الظهر . ألواح طفو	أشرطة الفيديو خاصة بالمجموعة التجريبية . مسابقة المدرب والمساعد داخل المسبح
الختامي 10 ر	. وقت حر داخل المسبح		مستوى الماء عميق

البرنامج التعليمي المقترح

الوحدة الثالثة والعشرون + الرابعة والعشرون

الهدف :- تعليم المشاركين مهارة التبدیل من سباحة الزحف على البطن إلى سباحة الزحف على الظهر والعكس

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 د	نموذج الإحماء B		
الرئيسي 50 د	- النزول إلى الماء و عمل توقيت تنفس - الطفو على الظهر - الوقوف في الماء - السباحة على الظهر وعند سماع الصافرة عمل وقوف في الماء ثم العودة إلى حافة المسبح سباحة زحف على البطن - سباحة زحف على البطن وعند سماع الصافرة عمل وقوف و العودة إلى حافة المسبح سباحة الظهر	- عرض أشرطة فيديو -المنقذين داخل المسبح - أدوات طفو	أشرطة الفيديو خاصة بالمجموعة التجريبية فقط - مستوى الماء عميق
الختامي 10 د	- عمل سباق نقل أحجار ملونة من طرف المسبح إلى الطرف الآخر - توزيع جوائز على جميع المشاركين في الدورة	- أحجار ملونة - جوائز	- مستوى الماء عميق