

"أثر برنامج تعليمي مقترح في الوسط المائي لتلقيين الطرق الأساسية لسباحة الزحف
على البطن للمبتدئين الناشئين من (10-12) سنة"
"دراسة ميدانية أجريتها على مبتدئين نادي الرياضي ترجي تيسمسيلت لسباحة"

الباحث: عزيزي زكرياء حامد منصور (طالبة دكتوراه)

- جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

الدكتور: امان الله رشيد (استاذ محاضر)

- جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

ملخص:

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تعليمي في الوسط المائي لتلقيين مهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين الناشئين من (10-12) سنة باستخدام بطاقة ملاحظة تحتوي على مجموعة من المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن وهي حركة الذراعين وحركة الرجلين والتنفس والتنسيق والانزلاق في الماء مع الدفع من الحائط واستخدامنا التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وقد افترض الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وبعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والذي تمثل في سباحي النادي الرياضي ترجي تيسمسيلت للسباحة، ونظرا لطبيعة البحث قمنا بتطبيق المنهج التجريبي، تم اختيار العينة بطريقة عمدية من النادي الرياضي ترجي تيسمسيلت للسباحة والتي تبلغ حجمها 20 سباحا، من نفس المواصفات، السن، الطول، الجنس، الوزن، مجموعة واحدة طبق عليها البرنامج التعليمي المقترح في الوسط المائي لتلقيين ساحة الزحف على البطن وقد تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح لتلقيين وتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين الناشئين.

الكلمات الدالة: - السباحة- برنامج تعليمي - الوسط المائي - طرق الأساسية لسباحة الزحف على البطن -

الناشئين

Résumé

Le présent travail de recherche vise à proposer l'impact du programme d'enseignement dans le milieu aquatique pour apprendre les techniques fondamentales de la nage libre aux débutants de 10-12 ans en utilisant une fiche d'observation contenant un ensemble de techniques fondamentales de la nage libre qui est le passage de bras, le mouvement de jambes, la respiration, la coordination et le glissement avec l'impulsion du mur, nous avons utilisé la conception expérimentale pour un groupe, et le chercheur a émis l'hypothèse selon laquelle il existe des différences de signification statistique entre le pré-test et l'après-test de l'échantillon expérimental, et au bénéfice de l'après-test et après avoir sélectionné la communauté originale de l'étude qui représente les nageurs du CLUB SPORTIF DE NATATION : ESPERANCE DE TISSEMSILT compte tenu de la nature de la recherche nous avons appliqué l'approche expérimentale, l'échantillon a été intentionnellement choisi du CLUB SPORTIF DE NATATION : ESPERANCE DE TISSEMSILT qui comprend 20 nageurs, de mêmes caractéristiques, âge, longueur, sexe, poids, le programme d'enseignement proposé au milieu aquatique pour apprendre les techniques fondamentales de la nage libre a été appliqué sur un seul groupe, et il a été constaté qu'il s'agit de différences de signification statistique entre le pré-test et l'après-test au bénéfice de l'après test, ce qui démontre l'efficacité du programme d'enseignement proposé pour apprendre la nage libre aux débutants.

Mots clés : programme d'enseignement-milieu aquatique-la nage libre-débutants

مقدمة:

تعد السباحة من الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان منذ أقدم الحضارات في صراعه وتحديه المستمر للطبيعة ولقضاء حاجاته الأساسية، وشهدت حضارة وادي الرافدين ممارسة لهذه الرياضة على ضفاف نهري دجلة والفرات من أجل الصيد والتحدي والدفاع والترفيه والعلاج. وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس الذي يعيش فيه.

كما تزخر حضارة وادي النيل بالكثير من الآثار التي تدل عن مزاولتها وتنظيم فعاليتها وقد مارسها الإغريق والرومان، وجاء الإسلام ليؤكد أهمية تعليم السباحة، في قول الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم): (حق الولد على الوالدين تعليمه الكتابة والسباحة والرماية وان يورثه طيبا) فيه تأكيد ضرورة تعلم السباحة، وعالم اليوم الذي يشهد انتشار المسابح والبحيرات والأنهار والمرافق السياحية التي تؤمن المكان الآمن لممارسة هذه الرياضة الأغراض متعددة قد أضفى أهمية بالغة لها لأنها توفر لمزاولتها فوائد صحية كبيرة. ولهذا توجب علينا الاهتمام

وبذل الجهد الكبير لنشر هذه الرياضة على وفق الأسس العلمية الصحيحة، التي تتم من خلال تخريج المعلمين والمدربين الأكفاء بتعليم السباحة وتطويرها ومن هذا المنطلق عمدنا بان تحتوي هذه المذكرة على القواعد الأساسية لتنفيذ عملية تعليم السباحة على أحدث الطرائق العلمية والعملية وبالرجوع إلى أحدث المصادر والمراجع و الإصدارات والخبراء في مجال تعليم وتدريب.(سعد، 2010، صفحة 09)

1-مشكلة البحث:

تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح فضلا عن إمكانية أداء التدريبات بصورة يومية ومتتابة، حيث تتميز هذه التدريبات بالشدة المرتفعة وأيضا تمكن زيادة الوقت المحدد للوحدة التدريبية، كما تمكن الاستفادة من تأثيرات التدريب داخل الماء لتقليل الوقت الذي يحتاجه المدرب لتعلم الأداء الماهر والصحيح عن طريق رفع القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، والقوة الانفجارية، والقوة الخاصة بالأداء) المرتبط بالأداء ومن خواص التدريب في الوسط المائي جعل الجسم حر الوزن حيث تعد كثافة الماء أثقل من كثافة الهواء، فعند تحريك الذراعين أو الرجلين داخل الماء فأثما تقابلان بمقاومة كبيرة، هذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات، وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة.(الرياضة والعولمة، المؤتمر العلمي الدولي، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2001، صفحة 52)

فحركة السباح تتم في الماء بالدفع ضد الماء وليس ضد المادة الصلبة مثل الأرض وعليه فان الماء يولد رد فعل حركي اقل لحركة السباح في الوسط المائي بينما يحصل رياضي الألعاب الأخرى على رد فعل حركي اكبر ناتج عن الفعل باتجاه الأرض مادة صلبة فضلا عن ذلك فان طبيعة الوسط المائي تسبب مقاومة كبيرة لحركة السباح نحو الأمام وذلك لان كثافة الماء هي اكبر من كثافة الهواء لهذه العوامل اثر في زيادة صرف الطاقة المستخدمة أثناء السباحة بشكل كبير.(سعد، 2010، صفحة 28)

لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة رياضة السباحة.(رفيق، 2008، صفحة 15)

ومن خلال استشارت هذا الموضوع يمكن أن نطرح التساؤل التالي:

-هل للبرنامج تعليمي مقترح في الوسط المائي تأثير في تلقين طرق الأساسية لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين الناشئين من (10-12) سنة؟

1- التساؤلات الجزئية:

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر حركة الذراعين؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر ضربات الرجلين؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر طريقة التنفس؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر التنسيق؟

5-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر الانزلاق في الماء مع الدفع من الحائط؟

2- الفرضية العامة:

للبرنامج تعليمي مقترح في الوسط المائي أثر ايجابي في تلقين طرق الأساسية لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين الناشئين من (10-12) سنة.

1-2- الفرضيات الجزئية:

-الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر حركة الذراعين ولصالح الاختبار البعدي.

-الفرضية الثاني:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر ضربات الرجلين ولصالح الاختبار البعدي.

-الفرضية الثالث:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر طريقة التنفس ولصالح الاختبار البعدي.

-الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر التنسيق ولصالح الاختبار البعدي.

-الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر الانزلاق في الماء مع الدفع من الحائط ولصالح الاختبار البعدي.

3- أهداف البحث:

وتهدف هذه الدراسة إلى:

من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن تحديد أهداف البحث فيما يلي:

1- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح على تلقين وإتقان حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال بطاقة ملاحظة لدى مبتدئين من 10-12 سنة.

2- توضيح مدى أهمية البرنامج التعليمي المقترح على التحكم في حركة الرجل يبنسبة لسباحة الزحف على البطن من خلال بطاقة ملاحظة لدى مبتدئين من 10-12 سنة.

3- كشف فاعلية البرنامج التعليمي المقترح على التحكم في عملية التنفس شهيق والزفير في سباحة الزحف على البطن من خلال بطاقة ملاحظة لدى مبتدئين من 10-12 سنة.

4-اباز مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على تنسيق بين حركات المتعلقة بسباحة الزحف على البطن من خلال بطاقة ملاحظة لدى مبتدئين من 10-12 سنة.

5- التعرف على أهمية البرنامج التعليمي المقترح على إتقان الانزلاق في الماء مع الدفع من الحائط في سباحة الزحف على البطن من خلال بطاقة ملاحظة لدى مبتدئين من 10-12 سنة.

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- السباحة: هي احد أنواع الرياضيات التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية والأنهار والبحيرات والبحار والمحيطات) التي يكون بها وضع الجسم أفقي ومن أنواعها:السباحة الجانبية، الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة وأنواع أخرى.(سعد، 2010، صفحة 13)

- التعلم: التعلم هو العملية التي يكتسبها الفرد سلوكا جديدا سواء كان ذلك سلوكا انفعاليا أو وجدانيا أو معرفيا أو حركيا أو نفسيا من خلال عملية منظمة تعتمد على الخبرة والتدريب والمران، فالتعلم يعني تعديل في سلوك الفرد نتيجة التدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج والنزعات الموروثة أو الحالات المؤقتة كالتعب

والتخدير، ومقياس التعلم هو الدرجة التي يعتد لها سلوك الفرد نتيجة لاكتسابه الاتجاهات والمشاعر والحقائق والأداء والمبادئ والنظريات. (وآخرون ي..، 2000، صفحة 12)

- **الوسط المائي:** تتوفر في الوسط المائي العديد من الخصائص التي تعطيه أفضلية تعود بالنفع على الأفراد الممارسين له، ففي الوسط المائي يكون خطر الإصابة اقل من الوسط الأرضي لان ضغط الماء والذي يسمى بالضغط الهيدروستاتي يعمل على دعم مفاصل الجسم وأيضا يكون الاصطدام بالأرض اقل، أيضا يعمل الوسط المائي على تحسين كلاً من القوة والتحمل العضلي واللياقة العامة، بالإضافة إلى ذلك فان الأنشطة المائية تعطي فرصة ممتازة للتكيف الفردي والانخراط في الجماعات بحيث يتعلم المشاركون إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، كما وتعمل الأنشطة التنافسية والمسابقات المائية على تحسين الوعي الاجتماعي بين الأفراد الممارسين وتبني الصداقات فيما بينهم. كما أنه يبدد الشعور بالعزلة والاكتئاب. (عبيد، 2013، صفحة 54)

- طرق الأساسية سباحة الزحف على البطن:

تعليم حركة الرجلين: عند تعليم المتعلم أداء حركة الرجلين يجب إعطاؤه نموذجاً لأداء الحركة على الأرض لفترة قصيرة، وذلك لمساعدته في تكوين تصور أفضل لنموذج حركة الرجلين، وتمارس كل التمرينات الأخرى في الماء، وعندما يكون الماء في عمق الركبة، يستطيع المتعلم أداء حركة الرجلين من وضع الانزلاق.

تعليم حركة الذراعين: يقدم للمتعلم نموذج لأداء حركة الذراعين مع إتاحة الفرصة له لتجربتها لفترة قصيرة خارج الماء ثم في الماء، وذلك من وضع الوقوف ثني الجذع وامتداد الذراعين أمام، مع ملاحظة أن يكون عمق الماء في مستوى الصدر، ومن المهم أن يحتفظ المتعلم بوضع الجذع والكتفين على سطح الماء كما في السباحة.

(رفيق، 2008، الصفحات 148-149)

- **الناشئين:** الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (6-12) سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10 سنوات تقريباً)، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة تقريباً)، مرحلة المراهقة الأولى بداية 17 سنة. (رفيق، 2008، صفحة 114)

5- الدراسات السابقة والمشابهة:

- **الدراسة الأولى:** الدراسة التي قام بها الباحثان (جابر، 2004) (ببحث) كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، بحث منشور بمجلة جامعة النجاح للأبحاث بعنوان:

" أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر "

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر المشاركين في الدورات التعليمية التي تعقدتها كلية التربية الرياضية لأبناء المحلي.

تم وضع برنامج تعليمي مقترح لمدة أربعة أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً وزمن كل وحدة تعليمية (75) دقيقة.

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية (القصدية)، وبلغ عددهم (24) مشاركاً ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة، أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح أحدث تقدم لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة، ويوصي الباحثان باستخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة العمرية في الأردن، وأن يتم إجراء دراساته اتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية لباقي الفئات العمرية .

الدراسة الثانية: الدراسة التي قامت بها الباحثتان أميرة سيف الدين، أمل محمد محروس (بحث) منشور بمجلة

علمية، بعنوان: "برنامج لتعليم السباحة للأطفال المعوقين ذهنياً وأثره على تنمية القدرات"

أهداف البحث: يهدف البحث إلى : 1- تطبيق برنامج لتعليم المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعوقين ذهنياً القابلين للتعلم - 2. دراسة تأثير البرنامج التعليمي على بعض القدرات الحركية للأطفال المعوقين ذهنياً القابلين للتعلم والمتمثلة في الرشاقة - 3. دراسة تأثير البرنامج التعليمي على بعض الجوانب النفسية للأطفال المعوقين ذهنياً القابلين للتعلم (تقدير الذات، السلوكيات الغير مرغوب فيها). 4 - دراسة تأثير البرنامج التعليمي على بعض الجوانب الاجتماعية للأطفال المعوقين ذهنياً القابلين للتعلم (تحمل المسؤولية، التوجيه الذاتي، التنشئة الاجتماعية).

- عيّنة البحث: أجريت الدراسة على عيّنة من الأطفال المعوقين ذهنياً المصابين بمتلازمة داون من الذكور، تتألف من عشرين طفلاً يتراوح عمرهم بين 11 و14 سنة، تم اختيارها بشكل مباشر من مركز متخصص في الإعاقات الذهنية فقط، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة ثلاثة أشهر باستخدام الموسيقى كعامل مساعد، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة.

- نتائج الدراسة- : جاءت النتائج ذات دلالة عالية، حيث حدث تحسّن ملحوظ في رشاقتهم، وارتفع مستوى تقديرهم لذاتهم، وتعدّل العديد من السلوكيات غير المرغوب فيها لديهم، مما يوضّح مدى فاعلية البرنامج المستخدم في التنمية المتكاملة للأطفال المصابين بمتلازمة داون - . البرنامج التعليمي قد أثر بصورة فعّالة على

الأطفال المصابين بمتلازمة داون، حيث تعلّموا المهارات الأساسية للسباحة، وتحسّنت لديهم بعض الجوانب النفسية والاجتماعية، وهو ما تتفق عليه العديد من الآراء والأبحاث في مدى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على التنمية المتكاملة للفرد.

- الدراسة الثالثة: الدراسة التي قام بها الباحث عبد الرحيم عاشور مناتي، بعنوان " : تأثير استخدام أسلوبيين تنظيميين في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة"

-الهدف من الدراسة- 1 : التعرف على أثر التنظيم التفردي في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى الناشئين 12- 15 سنة- 2. التعرف على أثر التنظيم حسب فئات العمر في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى الناشئين بأعمار (12-15) سنة.

-عينة البحث :شملت عينة البحث على (12) فرداً من أفراد الدورة التدريبية التعليمية في حوض السباحة في النادي الصحي الجامعي في البصرة، وقد اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية، وقد قسم الباحث العينة إلى مجموعتين، مجموعة التنظيم التفردي ومجموعة التنظيم حسب الفئات العمرية.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي في صيغة الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث .
- نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى النتائج التالية - : أن التنظيم التفردي هو أفضل من التنظيم حسب فئات العمر التعلم في هذه الدراسة - .وجود تطور في الاختبارات المستخدمة في أسلوبي التنظيم (التفريدي وحسب فئات العمر).- أن الأسلوبين المستخدمين ذا أهمية كبيرة في عملية تعلم بعض المهارات في السباحة .
- يوصي الباحث ب - : ضرورة استخدام الاختبار والقياس بين فترة وأخرى للكشف عن التطور في عملية التعلم - .استخدام التنظيم التفردي في تعلم مهارات رياضية أخرى - .إجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة.

6- إجراءات البحث الميدانية:

اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي وهذا لتلاؤمه مع متطلبات وطبيعة بحثنا هذا استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة تجريبية باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبة لطبيعة هذا البحث.

6-2- مجتمع وعينة البحث: كان اختيار المجموعة بالطريقة العمدية، حيث طبقا لبرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من المختصين في مجال التدريب الرياضي.

وقمنا باختيار عينة البحث لسباحين نادي الترجي لسباحة تيسمسيلت والذي يتكون من 20 سباح (العينة الأصلية مكونة من مجموعة تجريبية) وقد أجرينا اختبارنا على هؤلاء السباحين الذي يتراوح أعمارهم بين 11-

12 سنة نظرا لتلاؤم هذه الفترة العمرية مع مؤشرات الموجودة في بطاقة ملاحظة الواردة في البحث حيث أن هذه الفترة هي التي يتم من خلالها التحكم في مختلف حركات الجسم والتحكم فيها كما أن هذه الفترة من العمر تختلف عن بقية مراحل النمو في حياة الفرد وتتميز بمرونة كبيرة للجسم وقدرة عالية على تحسين المهارات الأساسية للسباحة تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة.

7-مجالات البحث:

7-1-المجال الزمني: بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر جانفي أما الاختبارات بالنسبة للعينة فكانت على النحو التالي:

الاختبار القبلي: 2017/01/10.

الاختبار البعدي: 2017/03/13.

7-2-المجال المكاني: تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في مسبح نصف الأولمبي تيسمسيلت وعلى سباحين النادي الرياضي ترجي تيسمسيلت للسباحة CSNET.

7-3-المجال البشري: يمثل المجال البشري في بحثنا هذا سباحين نادي ترجي للسباحة تيسمسيلت فئة سن (10-12) ويتكون من 10 سباح.

8- أدوات البحث: تطلب إنجاز هذا البحث استخدام المصادر والمراجع العربية والاجنبية، المقابلات المباشرة، بطاقة ملاحظة مقننة لتقويم الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن.

بطاقة الملاحظة المقننة لتقويم بعض المهارات الأساسية في السباحة الزحف على البطن:

-الغرض من بطاقة التقويم: هو ملاحظة مراحل الأداء الفني السليم للعناصر الأساسية (ضربات الرجلين، التنفس، والانزلاق، الوقوف في الماء، الوثب في الماء) حتى يمكن تحديد درجة الأداء الفني بطريقة أكثر موضوعية.

-التعليمات: تحتوي بطاقة التقويم على النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها عند أداء المتعلم لبعض المهارات الأساسية لسباحتي الزحف على البطن، وقد تحدد أمام كل عنصر من العناصر الأساسية النقاط الفنية للأداء الجيد.

-المطلوب: يكون البدء بالدفع من داخل الحمام قراءة كل نقطة من النقاط الفنية بالبطاقة.

الرقم	المؤشرات														
	الانزلاق في الماء			حركة الذراعين			حركة الرجلين			طريقة التنفس			التنسيق		
تقدير	ضعف	متوسط	جيد	ضعف	متوسط	جيد	ضعف	متوسط	جيد	ضعف	متوسط	جيد	ضعف	متوسط	جيد
ير	يف	سط	يد	يف	سط	يد	ف	سط	يد	ف	سط	يد	يف	سط	يد
2	0.	1ن	2	0.	1ن	2	0.5	1ن	2	0.	1ن	2	0.	1ن	2
ن	5ن	ن	ن	5ن	ن	ن	ن	ن	ن	5ن	ن	ن	5ن	ن	ن
01															
02															

- ملاحظة مدى توفر النقاط الفنية عند الأداء الحركي للمتعلم لكل عنصر من المهارات الأساسية وذلك ب :
- 1- وضع علامة (x) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة صحيحة بتقدير 02 نقطتين.
 - 2- وضع علامة (x) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة 0.5 نقطة.
 - 3- وضع علامة (x) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة متوسطة (أقرب للأداء الصحيح) بتقدير 01 نقطة.
 - 4- ملاحظة المتعلم من أول أدائه للمهارة حتى الانتهاء من الأداء في نهاية (12) مترا حيث أن استمرار الملاحظة والتركيز على مراحل الأداء الفني السليم له أهمية في دقة النتائج وتحديد درجة الأداء لكل عنصر بطريقة أكثر موضوعية.

9- البرنامج التعليمي لتلقي طرق الأساسية لسباحة البطن:

*تحديد محتوى البرنامج : قام الباحث بتحديد البرنامج وذلك بعرضه على الخبراء المختصين وافقوا بإجماع على البرنامج المقترح بعد إدخال بعض التعديلات وصولاً إلى التحديد الأمثل لمحتوى البرنامج على النحو الآتي:

- 1- الإحماء العام - 2- تمارين وإعداد خاص خارج الماء - 3- تمارين وإعداد داخل الماء - 4- تمارين متنوعة حسب المهارة المراد تعلمها: تنقل - رجلين - ذراعين - تنفس - تنسيق - 5- راحة إيجابية تتمثل في ألعاب ترويحية وتنفسية داخل الماء - 6- تقديم التغذية الرجعية أثناء عمليات التعليم والتقوي.

برنامج التعليمي المقترح لتلقي تكتيك سباحة الزحف:

1- تعليم ضربات الرجلين باستخدام لوحة ضربات الرجلين:

- تمسك اللوحة باليدين فقط وعدم التحميل على المرفقين - الاهتمام بإيقاع التنفس - يمكن أداء هذا التدريب في شكل مجموعات السباحة مع تنوع المسافة والسرعة.

2- تعليم ضربات الرجلين مع ثبات الذراعين أعلى الرأس :

- ضرورة الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين والتنفس يكون من الجانب - . يفيد في تنمية العضلات العاملة لضربات الرجلين والإحساس بارتفاع وضع الجسم في الماء. (علوان، 2015، صفحة 130)

3- تعليم ضربات الرجلين سطح الماء:

- الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي - . امتداد ومطاطية جميع عضلات الجسم - . يكسب السباح زيادة الإحساس بدفع الماء للرجلين وخاصة القدمين .

4- تعليم الشد بالذراعين مع استخدام أدوات مساعدة :

- 1 استخدام أداة طفو الرجلين للاحتفاظ باستقامة الجسم على المستوى الأفقي، وتقليل مشاركة الرجلين.
- 2 استخدام الكفوف لزيادة سطح الشد، ومن ثم زيادة الإحساس بمقاومة الماء.
يفضل استخدام المزيج من الأدوات المساعدة السابقة، حيث إنها تساعد السباح على الاحتفاظ بالنواحي الميكانيكية الصحيحة لأداء الذراعين.

5- تعليم السباحة بذراع واحدة:

يفيد هذا التدريب في تعويد السباح على أداء المسار الصحيح لحركة الشد بالذراعين، كما يساعد على زيادة امتداد (مطاطية) عضلات الجسم، والإحساس بالحركة المحورية للجسم، وخاصة عندما يكون التركيز على امتداد الذراع غير العاملة أمام الرأس.

- يؤخذ التنفس من جانب الذراع العاملة التي تقوم بالشد - . يمكن أداء نفس التمرين من تثبيت الذراع بجانب الجسم بدلا من امتدادها أعلى الرأس، وفي هذه الحالة ضرورة أخذ التنفس من الجهة المقابلة للذراع العاملة.
- تبادل الذراعين بحيث تؤدي (6 أو 8 أو 12 ضربات رجلين بين كل ذراع والأخرى).

6- تعليم السباحة والرأس خارج الماء (سباحة كرة الماء):

- يفيد في ارتفاع المرفق أثناء الشد داخل الماء - . يفيد في ارتفاع المرفق أثناء الحركة الرجوعية .
- نتيجة زيادة المقاومة التي تتعرض لها الرجلان يؤدي إلى بذل مقدار أكبر من القوة، ومن ثم يؤدي إلى تحسين القوة والسرعة للرجلين. (علوان، 2015، صفحة 131)

8-1- الأدوات الإحصائية: من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط بيرسون - الصدق الذاتي - T اختبار ستيودنت لتلغيتين مرتبطتين (ن-2) - T اختبار ستيودنت لاختبار قبلي والبعدي (ن-1).

10- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

10-2-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر حركة الذراعين ولصالح الاختبار البعدي.

المؤشرات	عدد العينة التجريبية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		"T" المحسوبة	"T" الجدولية	Sig	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)
		ع	س	ع	س				
حركة الذراعين	10	1.0	0.3	1.8	0.4	9.48	2.26	0.000*	دال

جدول رقم (02) يمثل مستوى الدلالة عند درجة الحرية (0,01) لاختبار (T) لعينة المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي (حركة الذراعين)

من خلال نتائج الجدول (2) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية نلاحظ أن: المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على قيم المتوسط الحسابية للقياس (1.0) وقيم الانحراف المعياري (±0.33) أما في الاختبار البعدي فكانت قيم المتوسط الحسابي (1.8) وقيم الانحراف المعياري (±0.42) كما هو مبين أعلاه وقيمة (T) المحسوبة (9.48) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (3.01) أما بالنسبة لقيمة (sig) كانت على النحو التالي (0.000*) وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار (حركة الذراعين) ولصالح الاختبارات البعدي.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التعليمي المقترح، حيث يعزى الباحث التطور الحادث في حركة الذراعين وأثناء المرحلة التالية للممارسة تطور المهارة فإن المتعلم يؤدي حركة الذراع دون مساعدة، وأفضل طريقة لأداء ذلك تكون بواسطة دفع حائط الحمام والانزلاق وأداء حركات الذراعين، ويجب المحافظة على اتزان الجسم بواسطة أداء حركات الرجلين لأعلى ولأسفل بانتظام مع عدم العنف في الحركة، وعندما يستطيع المتعلم أداء حركات الذراعين بشكل مقبول، وتكون كمية الدفع للماء واضحة، يجب البدء في ربط الرجلين والذراعين في حركة متكاملة

ويعزى الباحثان، (كميش، 2008) من خواص التدريب في الوسط المائي جعل الجسم حر الوزن حيث تعد كثافة الماء أثقل من كثافة الهواء، فعند تحريك الذراعين أو الرجلين داخل الماء فأثما تقابلان بمقاومة كبيرة، هذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات، وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة (كميش، 2008) وتستخدم في تعليم السباحة وطرقها وسائل بصرية مختلفة كتقديم النموذج للمهارة لحركة الذراعين بواسطة المعلم أو أيفرد آخر يستطيع أدائها بشكل صحيح، ويعد النموذج أهم وسيلة تقليدية للتعليم فان استخدام الصور والإشارة والرسوم بجميع أنواعها وأشكالها ومختلف أوضاع الجسم وأجزائه

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر ضربات الرجلين ولصالح الاختبار البعدي.

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)	Sig	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة التجريبية	المؤشرات
				ع	س	ع	س		
دال	0.003 *	2.26	4.025	0.51	1.4	0.5	0.7	10	حركة الرجلين

جدول رقم (03) يمثل مستوى الدلالة عند درجة الحرية (0,01) لاختبار (T) لعينة المجموعة

التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي (حركة الرجلين)

من خلال نتائج الجدول (3) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية نلاحظ أن: المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على قيم المتوسط الحسابية للقياس (-0.75) وقيم الانحراف المعياري (±0.58) أما في الاختبار البعدي فكانت قيم المتوسط الحسابي (1.4) وقيم الانحراف المعياري (±0.51) كما هو مبين أعلاه وقيمة (T) المحسوبة (4.025) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (3.01) أما بالنسبة لقيمة (sig) كانت على النحو التالي (0.003*) وهي اصغر من مستوى الدلالة

0.01 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار (حركة الرجلين) ولصالح الاختبارات البعدية.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التعليمي المقترح، حيث يعزى الباحثان التطور الحادث في المراحل طرق الأساسية لسباحة الزحف على البطن ضربات الرجلين حيث أنها تلعب دوراً مهماً في حركة السباح وكلما كانت حركة الرجلين بفاعلية أكبر زاد من تنقل السباح وزيادة في التوازن " ومن الممكن أن يستخدم المتعلم أداة الطفو، حتى يكون قادراً على التركيز الكامل على حركة الرجلين، ويبدأ المتعلم أداء حركة الرجلين بعد دفع الحائط والانزلاق، ويجب الحرص على أن يكون الجسم مستقيماً، كما يجب أن ترفع الرأس بالقدر الذي يسمح للفم فقط أن يكون خارج الماء لأخذ التنفس، وعندما يستطيع المتعلم سباحة مسافة (25مترًا) باستخدام حركة الرجلين يجب أن يتدرب على أخذ التنفس من الجانب مع أدائه لحركة الرجلين، كما يجب الاحتفاظ بالوجه في الماء حتى مستوى مفرق الشعر ويستخدم المتعلم أربع ضربات للرجلين مع التنفس، أو ضربتين للرجلين ثم يضع الوجه في الماء لإخراج الزفير، كما يجب تعلم أخذ التنفس من الجانبين وإدارة الرأس (أحمد، 2000، صفحة 150) يؤدي تحرك أي جسم على سطح الماء أو خلال السطح أو به القرب منه إلى حدوث تموجات في الماء بسبب ارتفاع بعض الماء أمام مقدمة الجسم المتحرك أو أجزائه فتتكوّن تموجات على شكل أقواس متتالية من ارتفاعات وانخفاضات تؤدي إلى توليد قوة رد فعل عكسي ضد الجسم وتزداد المتحرك تسبب إعاقته والحد من سرعة حركته عند التحرك على سطح الماء. (كميش، 2008)

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدية لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر طريقة التنفس ولصالح الاختبار البعدية.

المؤشرات	عدد العينة التجريبية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدية		"T" المحسوبة	"T" الجدولية	Sig	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)
		ع	س	ع	س				
طريقة التنفس	10	0.5	0.8	0.52	1.5	2.26	5.07	0.001*	دال

جدول رقم (04) يمثل مستوى الدلالة عند درجة الحرية (0,01) لاختبار (T) لعينة المجموعة

التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدية (طريقة التنفس)

من خلال نتائج الجدول (4) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية نلاحظ أن: المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على قيم المتوسط الحسابية للقياس (-0.85) وقيم الانحراف المعياري (± 0.52) أما في الاختبار البعدي فكانت قيم المتوسط الحسابي (1.5) وقيم الانحراف المعياري (± 0.52) كما هو مبين أعلاه وقيمة (T) المحسوبة (5.07) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (3.01) أما بالنسبة لقيمة (sig) كانت على النحو التالي ($*0.001$) وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار (طريقة التنفس) ولصالح الاختبارات البعدي.

مناقشة الفرضية الثالثة: ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى البرنامج التعليمي المقترح، حيث يعزى الباحث التطور الحادث في المراحل التنفس إلى تمارين البرنامج التعليمي بتحديد الوضع الرأس أثناء التنفس (شهيق والزفير) يتم التنفس في السباحة الحرة بدء الذراع بالخروج من الماء في البداية مرحلة التغطية يتم دوران الرأس إلى إحدى الجهتين ويأخذ السباح شهيقا عميقا وسريعا وان حركة الرأس إلى الجانب تحدث تقعرا بمستوى الماء مما يساعد على الحصول الفم على مجال لأخذ الشهيق مع أن مستوى الفم يكون تحت الماء (الكروي، 2011، صفحة 31) ويشير (الفتاح أ.، 2003): إن الوسط المائي يعتبر بيئة طبيعية حيث يعمل كوسط يدعو للشعور بالاسترخاء، كما أن زيادة مقاومة الماء تعمل على رفع وتحسين مستوى الرياضي من الجانب المهاري كما أنها من الوسائل الهامة التي تتبع لزيادة دوافع المتعلم نحو تعلم المهارات المختلفة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر التنسيق ولصالح الاختبار البعدي.

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)	Sig	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة التجريبية	المؤشرات		
				ع	س	ع	س				
دال	0.001*	2.26	4.70	0.51	1.4	0.5	0.8	3	0	10	إختبار التنسيق

جدول رقم (05) يمثل مستوى الدلالة عند درجة الحرية (0,01) لاختبار (T) لعينة المجموعة

التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي (إختبار التنسيق)

من خلال نتائج الجدول (5) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية نلاحظ أن: المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على قيم المتوسط الحسابية للقياس (0.80) وقيم الانحراف

المعياري (± 0.53) أما في الاختبار البعدي فكانت قيم المتوسط الحسابي (1.4) وقيم الانحراف المعياري (± 0.51) كما هو مبين اعلاه وقيمة (T) المحسوبة (4.70) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (3.01) أما بالنسبة لقيمة (sig) كانت على النحو التالي (0.001^*) وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي (مؤشر التنسيق) ولصالح الاختبارات البعدي.

مناقشة الفرضية الرابعة: ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التعليمي المقترح ويمكن استخدام أداة طفو صغيرة، كما يتعلم المتعلم التنفس وربطه حركات الذراعين والرجلين، وعندئذ فإن الرأس تتجه إلى ناحية الذراع التي تقوم بالأداء عند أخذ الشهيق كما هو ملاحظ فإن طريقة أداء التنفس تتحقق وتدعم عند أداء السباحة كاملة، وذلك يوضح أهمية الربط بين الذراعين والرجلين، كما يجب على المتعلم بعد الدفع وبعد البدء التركيز على ذراع التنفس، ويجب أن يسبح مسافة قصيرة مستخدماً الحركة المركبة المكونة من الذراعين والرجلين والزفير والشهيق. حيث يذكر مجيد تركي وآخرون 2002 : بأنه للقدرات التوافقية تأثير بالغ الأهمية عند تعلم المهارات الحركية البسيطة بصفه عامه والمركبة بصفه خاصه لما تقدمه من دعم للمتعم يساعده على تعلم وإتقان المهارة الحركية. "مفتى إبراهيم" (2004) على أن التدريب داخل الوسط المائي يؤدي إلى زيادة القدرة والتحمل العضلي وتحسن المرونة والتوازن لدرجة كبيرة، كما أن له تأثير إيجابي على رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر الانزلاق في الماء مع الدفع من الحائط ولصالح الاختبار البعدي.

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.01)	Sig	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة التجريبية	المؤشرات
				ع	س	ع	س		
دال	0.001 *	2.26	4.88	0.52	1.5	0.4 8	0.7 5	10	الانزلاق في الماء

جدول رقم (06) يمثل مستوى الدلالة عند درجة الحرية (0,01) لاختبار (T) لعينة المجموعة

التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي (الانزلاق في الماء)

من خلال نتائج الجدول (6) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية نلاحظ أن: المجموعة حصلت في الاختبار القبلي على قيم المتوسط الحسابية للقياس (0.75) وقيم الانحراف المعياري (±0.48) أما في الاختبار البعدي فكانت قيم المتوسط الحسابي (1.5) وقيم الانحراف المعياري (±0.52) كما هو مبين أعلاه وقيمة (T) المحسوبة (4.88) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (3.01) أما بالنسبة لقيمة (sig) كانت على النحو التالي (*0.001) وهي اصغر من مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 9 وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار (الانزلاق في الماء) ولصالح الاختبارات البعدي.

مناقشة الفرضية الخامسة:

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التعليمي المقترح، حيث يعزى الباحث التطور الحادث "تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الدفع لجدار التي يكون بها وضع جسم السباح أفقياً وانسيابياً ومستقيماً ممدوداً إلى الأمام داخل الماء الذراعان ممدودتان فوق الرأس والرجلان ممدودتان إلى الخلف وأصابع القدمين مؤشر إلى الخلف بقدر الإمكان وتكون راحة اليد للذراع السحب الأول وهي الأقوى إلى أسفل راحة اليد الأخرى، لان البدء السحب يتم منها وحتى لا تعيق حركة السحب وتستمر هذه المرحلة بالانزلاق حتى الشعور السباح بأنه يقترب من السرعة المناسبة، ويمكن للسباح استثمار هذه المرحلة بحركات تموجية دولفينية للرجلين تساعد في الاستمرار بالانزلاق بحسب حاجة مسافة السباق التي يؤديها السباح" (الكروي، 2011، صفحة 132)

-مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج المقارنة حسب الفرضيات و المتحصل عليها بالنسبة لمؤشرات بطاقة الملاحظة وتمثلة في الطرق الأساسية لتعلم سباحة الزحف على البطن لعينة في الجدول رقم: (01-02-03-04-05) التي كانت فيها قيمة "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية التي بلغت قيمتها (3.01) وعليه وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال مناقشتنا لهذه النتائج وتدعيم آرائنا واستدلاننا ببعض المختصين وآراء العلماء ومنه نقول أن الفرضيات الدراسة والتي مفادها "للبرنامج التعليمي المقترح في الوسط المائي أثر إيجابي في تلقين طرق الأساسية

لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين الناشئين من (10-12) سنة. "ويعد التدريب في الوسط المائي خلال الوحدة التدريبية اليومية أو الأسبوعية أو الوحدة التدريبية المتوسطة من أهم واجبات المدرب الناجح لان مقاومة الجسم الماء يزيد من شدة أو صعوبة التمرينات في هذا الوسط ورفع كفاءة القدرات البدنية والقدرات الوظيفية، كما يمكن التركيز على علاقة رفع وتنمية العناصر للياقة البدنية والعبء الملقى من جراء النشاط في الوسط المائي على الأجهزة الداخلية الوظيفية والتكيف الحاصل جراء ذلك العبء وبذلك زيادة في القدرات الوظيفية أما في الوقت الحاضر فقد ظهر اتجاه حديث وهو استخدام الوسط المائي في تدريبات اللياقة البدنية لما لهذا الأسلوب من تأثيرات ايجابية في اتجاهات مختلفة وهذا ما أشار إليه (أبو العلا) " أن التدريب داخل الوسط المائي يعد وسيلة مؤثرة وفعالة لزيادة عدد وأنواع التدريبات المتاحة للاعب (الفتاح أ.، 2003، صفحة 243) تشمل تحديد الأنشطة التي يتم من خلالها تنفيذ الرياضي للأعمال التدريبية المحددة للوحدة، وترتيب هذه الأنشطة الترتيب المناسب الذي يعمل على توفير أكبر فرصة للرياضي لأداء هذه الأنشطة بكفاءة مهارية مرتفعة، وبمستوياتها مناسبة من الشدة، وفي إطار المدى الزمني المتاح لانجاز الوحدة، من اجل التوصل بتحقيق الأهداف التنموية المقصودة من الوحدة إلى أقصى مدى ممكن (جميل، 2015، صفحة 463)

ويعزى (البديوي، 2004) أن لتمرينات الماء أهمية كبيرة في علاج الإصابات الصغيرة وسرعة الشفاء من العمليات الجراحية ويحقق اللياقة الوقائية وكذلك تعمل على تقليل الضغوط الواقعة على لجسم والناجمة عن ممارسة الرياضة التنافسية أو الودية وتحقق التمرينات المائية للياقة الكلية للجسم، ومن فوائدها اكتساب القوة، وزيادة المدى الحركي للمفاصل، التحمل الهوائي اللاهوائي، التوازن العضلي، الرشاقة، نقص الوزن، تحسن وظائف الجسم.

عليه نقول أن فرضية الدراسة قد تحققت ووضحنا ذلك في الجدول التالي:

القرار	صياغتها	الفرضيات الجزئية
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر حركة الذراعين ولصالح الاختبار البعدي.	الفرضية الأولى
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر ضربات الرجلين ولصالح الاختبار البعدي.	الفرضية الثانية
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة بالنسبة لمؤشر طريقة التنفس ولصالح الاختبار البعدي.	الفرضية الثالثة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة	الفرضية الرابعة

بالنسبة لمؤشر التنسيق ولصالح الاختبار البعدي.

الفرضية الخامسة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة تحققت بالنسبة لمؤشر الانزلاق في الماء مع الدفع من الحائط ولصالح الاختبار البعدي.
الفرضية العامة	للبرنامج تعليمي مقترح في الوسط المائي أثر إيجابي في تلقين طرق الاساسية لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين الناشئين من (10-12) سنة. تحققت

جدول رقم: (07) يبين قرار مقارنة النتائج بالفرضيات

من خلال الجدول رقم (07): يبين أن الفرضيات قد تحققت، وهذا ما يدفعنا إلى تأكيد على انه الفرضية العامة للدراسة والتي مفادها للبرنامج تعليمي مقترح في الوسط المائي أثر ايجابي في تلقين طرق الاساسية لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين الناشئين من (10-12) سنة. قد تحققت .

12- أهم الاستنتاجات:

- 1- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات البعدية في متغيرات البحث بالنسبة لمؤشر حركة الذراعين، ومؤشر ضربات الرجلين، ومؤشر طريقة التنفس، ومؤشر التنسيق، ومؤشر الانزلاق في الماء مع الدفع من الحائط.
- 2- حقق البرنامج التعليمي المقترح في الوسط المائي تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي وفي الاختبارات البدنية، كذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات.
- 3- حققت عينة البحث تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية حيث كان هذا التطور تطوراً نسبياً واضحاً كالفرق بين المتوسطات يبين نسبة الاختلاف.

13- أهم الاقتراحات والتوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمائية من أجل تعلم المهارات الأساسية في رياضة السباحة.
- 2- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التعليمي، تدريباً من حيث اختيار التمارين البدنية والتكرار واحترام الوقت الراحة بينها ووقت العمل واختيار الأدوات المستخدمة والمناسبة في تطور المستوى البدني لدى فئة (10_12 سنة).
- 3- يجب إجراء بحوث مشابهة مع فئات عمرية أخرى وفي اختصاصات أخرى.

14- أهم المصادر والمراجع:

1. الرياضة والعولمة، المؤتمر العلمي الدولي، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان. (2001).
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أبو العلا عبد الفتاح. (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار النشر العرب.
4. البهي فؤاد السيد. (2000). الأسس النفسية للنمو. ط 4. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. -د./صادق الحايك، د./عبد السلام جابر. (2004). أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر. مجلة جامعة النجاح نابلس.
6. رفيق علوان. (2015). اثر برنامج تعليمي بعض المهارات الاساسية في السباحة للاطفال المبتدئين. سيدي عبد الله الجزائر: اطروحة دكتوراه جامعة الجزائر.
7. صالح بشير سعد. (2010). الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع ط1.
8. عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي. (1999). النمو النفسي . ط4. دار النهضة العربية.
9. عصام احمد حلمي أبو جميل. (2015). التدريب في الانشطة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر. ط1.
10. علوان رفيق. (2008). رسالة مجستير (علاقة الكفاءة المهنية والعلمية باداء مدرب السباحة في عملية اعداد الناشئين (09-12) سنة باندية ولاية الجزائر.
11. عماد سرداح وفالح ابو عبيد. (2013). التمارين المائية للصحة والعلاج. دار أسامة للنشر والتوزيع.
12. فاطمة عبد المالح، اسماء كميث. ((2008)). اثر تدريبات المقاومة على اليابس وفي الوسط المائي على تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية لدى لاعبات المنتخب الوطني لألعاب القوى (دراسة مقارنة). الجادرية: بغداد: مجلة الفتح، العدد(29).
13. قاسم حسن حسين، افتخار أحمد. (2000). مبتدئ وأسس السباحة. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
14. محمد بريقع وإيهاب البديوي. (2004). التدريب العرضي. منشأة معارف.
15. محمود وجيه محمد كايد. (2013). أثر التدريب الأرضي والأرضي مائي على بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى المشتركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية لأعمار (35-45).

16. مصطفى حميد الكروي. (2011). الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدرب عليها. عمان: دار زهران لنشر والتوزيع.

17. يوسف قطامي وآخرون. (2000). تصميم التدريس، ط 1. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

18 أميرة سيف الدين، أمل محمد محروس "برنامج لتعليم السباحة للأطفال المعوقين ذهنياً وأثره على تنمية القدرات"