

The effect of a water games educational program using (Floating Water Short) in learning freestyle swimming for beginners

Asst. Lect. Mazen Kazim Nassif*, Prof. Dr. Maytham Latif Ibrahim

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: mazin.obaidi@student.uobabylon.edu.iq

Received: 11/07/2023

Accepted: 30/08/2023

Abstract

The study aimed to prepare an educational program for water games using (Floating Water Short) and to know the extent of its impact on the development and learning of free swimming for beginners. Choosing the research sample by random method (lottery), represented by: participants (beginners) In the educational summer courses and ages (10-12) years in the Spanish swimming pool in Babylon, and the number of the research sample (24) beginners was divided into two groups, so the number of the experimental group (12) beginners and the same number of the control group (12) beginners, and after completing the testing process And the measurement of the research variables for two tests, pre and post, and after applying the research experiment, the results were reached as follows:

-The educational program had a positive effect by using the educational method (float shorts) in learning the float skill through the superiority of the experimental group over the control group in the intermediate test results (floating).

Then the researchers recommended:

- Using the educational program to learn free swimming skills and for other age groups.
- The use of the educational program with water games with beginners has a great impact on the speed of adaptation to the water environment.

Keywords: educational program, water games, free swimming, Floating Water Short.

تأثير برنامج تعليمي بالألعاب المائية باستخدام (Floating Water Short) في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين

م.م. مازن كاظم نصيف، أ.د. ميثم لطيف ابراهيم برين

¹ لية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: mazin.obaidi@student.uobabylon.edu.iq

الخلاصة

هدفت الدراسة الى اعداد برنامج تعليمي بالألعاب المائية باستخدام (Floating Water Short) ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير وتعلم السباحة الحرة للمبتدئين، وخلالها استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (المتكافئتين) التجريبية والضابطة بالتساوي لملائمته لطبيعة المشكلة , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) , والمتمثلة بالمشاركين (المبتدئين) في الدورات الصيفية التعليمية وبأعمار (10- 12) سنة في المسبح الاسباني في بابل ، وبلغ عدد افراد عينة البحث (24) مبتدئاً قسمت الى مجموعتين فكان عدد المجموعة التجريبية (12) مبتدئاً وبالعدد نفسه للمجموعة الضابطة (12) مبتدئاً، وبعد اتمام عملية الاختبار والقياس لمتغيرات البحث لاختبارين القبلي والبعدي وبعدها تطبيق تجربة البحث تم التوصل الى النتائج وكالاتي:

- للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي باستخدام الوسيلة التعليمية (شورت الطفو) في تعلم مهارة الطفو من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبار الوسطي (الطفو).

وبعدها أوصى الباحثان:

- استخدام البرنامج التعليمي في تعلم مهارات السباحة الحرة ولفئات عمرية اخرى.
 - استخدام البرنامج التعليمي بالألعاب المائية مع المبتدئين له الاثر الكبير في سرعه التكيف مع الوسط المائي.
- الكلمات المفتاحية:** برنامج تعليمي، الألعاب المائية، السباحة الحرة، (Floating Water Short)

- المقدمة:

تعد رياضة السباحة من الرياضات المهمة، والتي أصبح من الضرورة على الإنسان تعلمها، ذلك لما لها من أهمية في اجتياز الكثير من المواقف التي يتعرض اليها الإنسان، بحيث انها قد تنفذ حياته في موقف ما قد يتعرض فيه الانسان للغرق إذ لم يتقن أداءها، إضافة لما تتمتع به من فوائد جمّة والتي تبعث على الفرح والسرور في نفوسهم كما انها تعود على الصحة النفسية والعقلية والجسدية فهي تريح الاعصاب وتقوي العضلات وتعطي الشعور بالراحة والتوازن الجسماني وهي مميزة وممتعة لكثير من الشعوب.

اهتمت الكثير من الدول بتعليم السباحة لأطفالها منذ الصغر خصوصاً السباحة الحرة والتي تحتل المراكز الأولى بين انواع السباحة وتخصص لها النوادي والمدارس وتقيم من اجلها المسابقات والبطولات لتطوير هذه الرياضة والنهوض بها بالاعتماد على الكثير من البرامج والمناهج والاساليب التعليمية الحديثة والمتطورة في سبيل التغلب على الصعوبات المانعة للتعليم مع توفير المناخ التعليمي الملائم الذي يحفز المتعلمين ويزيد من دوافعهم ورغبتهم في التعلم.

ويرى الباحثان ان الالعاب المائية التي يمارسها المبتدئين في احواض السباحة سواء باستخدام الكرات او الاطواق او الالعاب الصغيرة او المسابقات التنافسية أو الوسائل التعليمية مؤثراً بشكل كبير في العملية التعليمية وتحبب المتعلمين في الممارسة وتبدهم عن الشعور بالملل لموضوع التعلم ، لذا تعد السباحة الحرة أكثر استخداماً مع للأطفال المتعلمين المبتدئين إذ أصبحت هذه السباحة حاجة مطلوبة بل وضرورية فهي تأتي بالمركز الاول بين انواع السباحة والتي يرغب الاطفال تعلمها وتناسب المبتدئين في جميع الاعمار وذلك لسهولة تعلمها لكلا الجنسين.

يهدف البحث الى:

- 1- تصنيع أداة (Floating Water Short).
- 2- اعداد برنامج تعليمي بالالعاب المائية باستخدام (Floating Water Short) في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بالالعاب المائية (Floating Water Short) في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:**1-2 منهج البحث:-**

اختار الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

من الامور الواجب مراعاتها في البحث العلمي اختيار عينة تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً "اذ ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذ من العينة كونها تمثل الجزء الذي يمثل المجتمع الاصلي او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه".

(وجيه محبوب، 2002، 164)

تم تحديد مجتمع البحث من المشاركين المبتدئين في الدورات التعليمية الصيفية في محافظة بابل – المسبح الاسباني – بأعمار (10 – 12) سنة والبالغ عددهم (70) مشاركاً، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) البالغ عددهم (24) مشاركاً موزعين بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (12) مشاركاً.

2-3 الأدوات والوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث:-**1-3-2 أدوات البحث:-**

- الملاحظة.

- المقابلات الشخصية.

- الاستبانة.

- المصادر والمراجع.

2-3-2 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث:-

- جهاز لابتوب نوع (HP) صيني الصنع.

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- آلة تصوير نوع (Sony) عدد(2) .

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (CASIO) يابانية الصنع.

- شريط قياس بطول (25) متر وطول (2) متر.

- اطواق ملونه عدد (24).

- كرات ملونة عدد (6).

- اقراص (CD) للتصوير.

- نظارات للسباحة عدد (12).

- مسبح عدد (2).

- صافرة عدد(3) نوع (fox) .

- ادوات الانقاذ والامان(خط الحياة، الحلقة الطافية، طوق الانقاذ، عصا الانقاذ)

- شورت الطفو(floating water short) عدد(12).

2-4 وصف الاختبارات المستخدمة في البحث:**1-4-2 اختبار مهارتي كتم النفس والطفو في الماء :**

الاختبار الاول : مهارة كتم النفس : (اسامة كامل : 1998، 208)

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على كتم النفس .

- الأدوات المستخدمة : حوض سباحة , ساعة توقيت , صافرة , استمارة تسجيل .
- وصف الاداء : وقوف المختبر داخل حوض السباحة , وعند سماع صافرة البدء , يمسك المتعلم حافة المسبح , ويأخذ شهيقاً عميقاً ثم يكتم النفس ويكون الرأس بالكامل في الماء .
- التسجيل : يقاس وقت كتم النفس بالثانية وأجزائها .
- الاختبار الثاني : اختبار الطفو في الماء : (عمر عادل : 2004, 66)
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الطفو في الماء .
- الأدوات المستخدمة : حوض سباحة , ساعة توقيت , صافرة , استمارة تسجيل .
- وصف الاداء : يقف المختبر داخل حوض السباحة عند بداية الحوض في الماء الضحل , وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بأخذ شهيقاً عميقاً وحصر الهواء في الرئة ثم الانحناء الى الامام والبقاء على وضع الطفو لأطول مدة ممكنة , شرط بقاء الجسم في وضع الطفو الافقي ثم الرجوع الى الوضع الابتدائي (الوقوف).
- شروط الاختبار : يؤدي المتعلم محاولتين ويؤخذ افضلهما .
- التسجيل : يقاس وقت الطفو بالثانية وأجزائها .

2-4-2 الاداء الفني في السباحة الحرة:

- اسم الاختبار: اختبار السباحة الحرة لمسافة 15م.
- الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني في السباحة الحرة والقدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس.
- الأدوات المستخدمة: حوض سباحة, شريط قياس, صافرة, أعلام لتحديد المسافة, حبل النجاة
- وصف الاداء: يقف المتعلم داخل الحوض, ممسكا الحائط بإحدى اليدين, ثم يدفع الحائط بالقدمين معا, وعند الإشارة يبدأ السباحة دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار.
- التسجيل: أعتمد الباحثان في تقييم الأداء الفني على استمارة تقييم الاداء المعدة من قبل وفيقة مصطفى. (وفيقة مصطفى سالم, 1997, 414) والمعدلة من قبل (وضاح غانم سعيد, 2004, 109) إذ قسمت المهارة على التقسيم نفسه الذي يتم به تعلم مهارات السباحة الحرة والتي تتكون من (ضربات الرجلين, حركات الذراعين, التنفس, التوافق), وأعطيت درجات لكل جزء من المهارات وكالاتي:

(15) درجة لمهارة ضربات الذراعين .

(9) درجات لمهارة ضربات الرجلين.

(12) درجة لمهارة التنفس .

(6) درجات لمهارة التوافق.

ويكون التقييم عن طريق الخبراء (الحكام) بحسب التفاصيل المثبتة فيها.

2-5 الاختبارات القبلية :

- اجريت الاختبارات القبلية في مهارتي كتم النفس والطفو في الماء على مجموعتي البحث (الضابطة , التجريبية) البالغ عددهم (24) مشارك من المشاركين المبتدئين في الدورات التعليمية الصيفية بإعمار (10 – 12) سنة , وذلك في يوم الاحد (2022/7/3) في الساعة الخامسة مساءً في المسبح الاسباني في محافظة بابل.

2-6 البرنامج التعليمي:

قبل تنفيذ البرنامج التعليمي شارك الباحثان في دورات (تعلم السباحة) لعينات مماثلة لعينة البحث قبل الشروع بتطبيق برنامجهم لمعرفة كيفية الية تطبيق برامج الدورات, وماهي الوسائل والادوات المطبقة في ذلك البرنامج, كذلك الوقوف على نقاط الضعف عند المتعلمين من خلال التشاور مع المدرسين لغرض تلافياها اثناء تطبيق برنامجهم.

وقام الباحثان باعداد برنامج تعليمي باستخدام الالعاب المائية وتطبيقه على عينة البحث (المجموعة التجريبية) مستنداً في اعداده على الاسس العلمية للتعلم الحركي, فضلاً عن المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين, في مجال السباحة والتعلم الحركي, واستخدم الطريقة (الجزئية – كلية – جزئية) , والطريقة (كلية – جزئية) مع التمارين خارج الماء.

مدة تنفيذ مفردات البرنامج التعليمي (4) اسابيع (لان الفترة المحدد ضمن برنامج الدورات التعليمية الصيفية هي شهر واحد), عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع الواحد (اربع وحدات), بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (16) وحدة تعليمية , بدأ البرنامج التعليمي من يوم الثلاثاء المصادف 2022/7/5 الى يوم الجمعة المصادف 2022/8/5 , وبلغ زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة موزعة حسب الاتي :

- الجزء التمهيدي ويتضمن الاحماء وبلغ زمنه (12) دقائق (ضمن عمل مدرب الدورات التعليمية)
- الجزء الرئيسي بلغ زمنه (70) دقيقة ويتكون من:
- أ- القسم التعليمي بلغ زمنه (10) دقيقة, (يتضمن عرض مقطع فيديو اضافة الى شرح الية عمل المهارة بنموذج. وكذلك يتضمن اعطاء التغذية الراجعة للمتعلمين).
- ب- القسم التطبيقي بلغ زمنه (60) دقيقة, إذ يتضمن منه (10) دقائق اعادة المهارات السابقة , ويتضمن (50) دقيقة للتمرينات والالعاب المائية .

وتوزع البرنامج التعليمي على الشكل الاتي :

- 1- الثقة بالماء- العاب مائية- تنظيم تنفس.
- 2- تنظيم التنفس – العاب مائية- الطفو.
- 3- الطفو – العاب مائية – تنظيم التنفس - تمارين عملية التنفس.
- 4- الطفو-الانسحاب - تمارين عملية التنفس – ضربات الرجلين.
- 5- الطفو-الانسحاب تمارين عملية التنفس – ضربات الرجلين مع الانسياب.

- 6- الانسياب -العاب مائية -عملية التنفس مع الانسياب.
 - 7- الانسياب ضربات الرجلين-عملية التنفس مع الانسياب.
 - 8- التنفس مع الانسياب بضربات الذراعين- العاب مائية.
 - 9- اداء السباحة الحرة بشورت الطفو المصمم.
 - 10- تكرار بدون الادوات المصممة.
- الجزء الختامي تضمن نشاط داخل المسبح والخروج منه مدته (5) دقائق (ضمن عمل مدرب الدورات التعليمية) .

وراعى الباحث في وضع مفردات التمرينات باستخدام الالعاب المائية ما يأتي:

1. تنوع التمرينات والالعاب المائية لزيادة التفاعل بين افراد المجموعة التجريبية.
 2. التدرج من السهل الى الصعب في تنفيذ تمرينات الوحدة التعليمية.
 3. يتضمن البرنامج ألعاب مائية تساعد في سرعة تعلم المهارة .
- اما بالنسبة للمجموعة الضابطة سيتم تنفيذ البرنامج المعد في الدورات التعليمية من قبل المدرب.

2-6 الاختبارات البعدية :

بعد تطبيق البرنامج التعليمي , قام الباحث مع فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث والتي تتضمن اختبار الاداء الفني في السباحة الحرة على العينة الرئيسة والمتكونة من (24) مشارك مقسمين بالتساوي على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) في المسبح الاولمبي في محافظة بابل , وذلك في يوم الاحد والاثنين المصادف (2022/8/6) في تمام الساعة الخامسة مساءً

2-7 الوسائل الإحصائية:

استعملت الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (24) للوسائل الإحصائية لغرض معالجة البيانات .

3 عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات الوسطية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهاتري كتم النفس والطفو :
تم اجراء اختبار وسطي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهاتري كتم النفس والطفو بعد اكمال الوحدة التعليمية الرابعة والجدول (1) بين نتائج الاختبار .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لنتائج الاختبارات الوسطية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهاتري كتم النفس والطفو

القدرات الحركية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مهارة كتم النفس	ثانية	6.268	0.674	8.075	0.382	8.081	0.000	معنوي
مهارة الطفو	ثانية	6.250	0.399	8.033	0.261	12.987	0.000	معنوي

يبين الجدول (1) نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات الوسطية في مهاتري كتم النفس والطفو للمجموعتين الضابطة والتجريبية , ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات الوسطية للمجموعتين الضابطة والتجريبية , نجد هناك فروقاً , ولمعرفة هذه الفروق استخدم اختبار (t-test) للعينات المستقلة , وظهر ان هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية , لان قيمة (Sig) كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) .

في اختبار كتم النفس يعزو الباحثان إلى وجود فرق معنوية بين المجموعتين. ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج بالالعاب المائية بالوسائل التعليمية المساعدة , التي ساعدت في تسريع عملية التعلم عند المبتدئين وزادت من سرعة التأقلم مع البيئة الجديدة(الوسط المائي) فكان لها الاثر الواضح في التغلب على عامل الخوف وتوفير الوقت والجهد . ويؤكد " إن كل ما يستخدمه المتعلم من وسائل أو أدوات أو أجهزة لتسهيل إجراءات التعلم وتحويل الخبرات التي يمر بها المتعلم إلى خبرات حية وهادفة وياقتصاد الوقت والجهد , وتعمل على استثارة المتعلمين وزيادة دافعيتهم نحو التعلم الأفضل (خليل إبراهيم الحديثي 2013 , 184) , ويذكر " إن استخدام الوسائل التعليمية والادوات المساعدة من العوامل الهادفة بالعملية التعليمية إذ إنه جزءاً هاماً للارتقاء بتعلم مهارات السباحة, إذ إنها تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية اكتساباً كاملاً , وتساعد على التغلب على عامل الخوف واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية وإثارة الدافعية لعملية التعلم وتسهيل إمكانية تعلم حركات صعبة " (محمد علي : 2000 , 47) .

وفي اختبار الطفو في الماء . يعزو الباحثان إلى وجود فرق معنوية بين المجموعتين. ولصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية استخدام أداة الطفو المصممة من قبل الباحث , التي عملت على استثارة دوافعهم وتحفيزهم للتعلم , مما أدى إلى توفير الوقت والجهد وساعد في سرعة تعلم مهارة الطفو وتحسين أدائهم, وهذا ما يشار "بأن الدافعية تلعب دوراً هاماً في زيادة سرعة وفاعلية التعلم . كما إن الاستعانة بأدوات الطفو المساعدة والمصممة أدت إلى بناء وتطور التصور الحركي عند المتعلمين, وساعدت على تحسين الاداء عند الاطفال (محمد حسن علاوي , 1998 , 45) , وهذه ما يؤكد " إن استخدام الوسائل التعليمية في عملية تعلم المهارات الحركية تؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد المتعلم , وتحسين مواصفات الاداء والتأثير في سرعة التعلم " (علي زكي وآخرون : 2002 , 52) .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في الاداء للسباحة الحرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لنتائج الاختبارات البعدية في الاداء للسباحة الحرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة المحسوبة (t)	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
ضربات الذراعين	درجة	6.667	0.685	7.650	0.657	3.588	0.002	معنوي
ضربات الرجلين	درجة	3.475	0.205	4.433	0.150	13.075	0.000	معنوي
التنفس	درجة	4.225	0.129	6.200	0.160	33.366	0.000	معنوي
التوافق	درجة	2.625	0.106	3.408	0.323	7.981	0.000	معنوي
الاداء الكلي	درجة	16.992	0.650	21.692	0.574	18.768	0.000	معنوي

يبين الجدول (2) نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات الوسطية في الاختبارات البعدية في الاداء للسباحة الحرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية , ومن خلال ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية , نجد هنالك فروقاً , ولمعرفة هذه الفروق استخدم اختبار (t-test) للعينات المستقلة , وظهر ان هنالك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية , لان قيمة (Sig) كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) .

ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية استخدام البرنامج التعليمي الذي استهدف الطفو من خلال اداة الطفو الذي يعتبر المنطلق الاساسي لباقي تعلم المهارات السباحة وهذا ما اكده (محب حامد وحسام عبد) ان المطلب الاساسي للمتعلم المبتدئ هو الطفو ومن خلاله يصل الى تعلم مختلف المهارات الاساسية. (محب حامد الحديشي وحسام عبد محي، 2020، 42)

ويؤكد الباحثان ان فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام (شورت الطفو وقناع التنفس), ساهم في سرعة تعلم المهارة، مما ادى الى توفير الوقت والجهد، وهذه ما أكدته (وفيقه سالم)، "أن التنوع في استخدام الوسائل يساهم بشكل فعال في تعلم مهارات السباحة. (وفيقه سالم، 1997، 192)

ان استخدام الوسائل التعليمية المساعدة المستخدمة في تعلم مهارة التنفس مع التمارين المشابهة لمسارات الحركية الأساسية لهذه المهارة الذي ساعد في الاسراع بالتعلم والتحسين بالأداء المهاري لدى المبتدئين هذا ما اكده (عباس وعبد الكريم السامرائي) "ان الاهتمام بالوسائل المساعدة تعود بالفائدة الكبيرة على عملية التعلم، إذ ظهر إن استخدامها يزيد من عمق الأثر التعليمي والإسراع بالتعلم والتطوير وبأقل جهد وبإتقان عالي.

(عباس وعبد الكريم السامرائي، 1991، 172)

كذلك كان للبرنامج التعليمي تأثير ذو دلالة احصائية معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارتي (ضربات اليدين – ضربات الرجلين) من خلال استخدام الوسائل التعليمية المعدة للبرنامج التعليمي مما ادى الى سرعة تعلم مهارتي السباحة من خلال اختزال للوقت والجهد وهذا ما أكده (Ronald) "إن التعلم عن طريق الوسائل والأدوات والألعاب المتنوعة هو احد إشكال التعلم. وهو الاقرب لمساعدة الأطفال في تطوير قابليات الحركات الأساسية لذلك النشاط".

(Dienstmann, Ronald, 2008, 7)

كما تؤكد (ناهدة عبد زيد) " إن الأدوات والوسائل تساعد في بناء وتكوين المعلومة وإيصالها إلى الطفل أو المتعلم بطريقة مختصرة ومنظمة للوصول إلى الهدف المطلوب أو أداء المهارة المطلوبة". (ناهدة عبد زيد، 2010، 167)

4 الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- للبرنامج التعليمي بالألعاب المائية تأثير واضح في سرعه التأقلم مع البيئة المائية من خلال المقارنة في اداء السباحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
- 2- للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي باستخدام الوسيلة التعليمية (شورت الطفو) في تعلم مهاره الطفو من خلال تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في نتائج الاختبار الوسطي (الطفو).
- 3- للبرنامج التعليمي تأثير ايجابي لصالح المجموعة التجريبية في اداء السباحة الحرة 15م للمبتدئين من خلال مقارنة الدلالة الاحصائية بين المجموعتين.

2-4 التوصيات:-

- 1- ضرورة استعمال الوسائل والأدوات الحديثة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين.
- 2- استخدام البرنامج التعليمي في تعلم مهارات السباحة الحرة لفئات عمرية أخرى.
- 3- استخدام البرنامج التعليمي بالألعاب المائية مع المبتدئين له الأثر الكبير في سرعة التكيف مع الوسط المائي.
- 4- ضرورة التركيز على اتقان مهارة الطفو والتنفس وذلك لأهميتها في تعلم اداء السباحة الحرة للمبتدئين ودورها الكبير في سرعه اكتساب المهارات الأخرى.
- 5- ضرورة استخدام الألعاب المائية في تعلم وتطور اداء السباحة الحرة للمبتدئين كونها تثير الرغبة والحماس والدافعية لدى المتعلمين

6- اجراء بحوث اخرى على عينه تمثل فئات عمرية اخرى.

المصادر:

- اسامة كامل راتب : تعليم السباحة , ط3 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1998 .
 - خليل إبراهيم الحديثي : التعلم الحركي , دمشق , دار العراب , 2013 .
 - عباس احمد السامرائي وعبد الكريم السامرائي: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، (جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة، 1991.
 - علي زكي واخرون : السباحة (تكنيك – تعليم – تدريب- انقاذ) , القاهرة , منشأة المعارف , 2002 .
 - عمر عادل سعيد : اثر استخدام اسلوبي التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم بعض انواع السباحة الاولمبية , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2004 .
 - محب حامد الحديثي وحسام عبد محي :فن تعليم وتدريب رياضة السباحة، 2020.
 - محمد حسن علاوي : مدخل لعلم النفس الرياضي , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998
 - محمد على أحمد القط : السباحة بين النظرية والتطبيق , الزقازيق , مكتب الغريزي , 2000.
 - ناهدة عبد زيد: مفاهيم في التربية الحركية , ط1 , لبنان , دار الكتب العلمية , 2010.
 - وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه , بغداد , دار الكتب للطباعة والنشر , 2002 .
 - وضاح غانم سعيد: المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحرّة , اطروحة دكتوراه , جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية , 2004.
 - وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية اهدافها – تدريسها - اسس تدريسها – اساليب تقويمها ، ط1، الاسكندرية , منشأة المعارف ، الاسكندرية , 1997.
- Dienstmann, Ronald, games for learning, human kinetics, 2008.