

تأثير برنامج تعليمي بالأسلوب التنافسي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر

أ.د / مصطفى محمد احمد الجبالي

أ.د / محمد ابراهيم بلال

أ.د / ايهاب عادل فوزي

الباحث / شريف سيد حامد عطوه

المقدمة ومشكلة البحث:

في ظل التطور التكنولوجي الذي يعيشه العالم والسرعة الفائقة التي تسير بها الحياة في شتي مجالاتها، لم تقف الرياضة والرياضيين مكتوفي الأيدي، لكن شاركوا بتطوير أدائهم في كل الأنشطة الرياضية من حيث (الأداء المهاري . الإعداد البدني . أساليب التعليم والتدريب . الإعداد النفسي . علوم الفسيولوجي . وعلوم الحركة وغيرها)، ولعل أكبر ظهور للتطور في الرياضات هي الرياضات الفردية الرقمية مثل السباحة وألعاب القوى، حيث يتضح أثر التطور على الأرقام لتحسنها المذهل والواضح ويرجع ذلك لتنوع أساليب التعليم والتدريب، وكذلك تطور علوم الحركة الذي ساعد في تطور الأداء الحركي.

حيث تعتبر رياضة السباحة أم الرياضات المائية لأن بدون المهارات الأساسية للسباحة لن يستطيع لاعب الغطس الخروج من الماء، ولن يستطيع لاعب كرة الماء السباحة والتحرك بالكرة أو بدون كرة داخل حوض السباحة،

فالنظرة إلى التعليم يجب أن تتغير من الأوامر والتلقين إلى ممارسة وتنافس وتجربة حياتية يتعايش معها المتعلم ويتعلم من خلالها، وينطلق إلى أفاق حل المشكلات من خلال خبراته الذاتية والتفكير المنطقي المنظم الذي يبني على آلية البحث عن المعلومة دون تلقيها وحفظها، ومن هنا لا بد من إعداد جيل يستطيع إن يتفاعل ويتألف مع الأساليب الحديثة في التدريس التي تتبني دورا فعالا للمتعلم في جميع مراحل الدرس، حيث يشير كل من محمد القط (٢٠٠٤م)، محمد عبد المنعم (٢٠٠٩م) إلى أن علماء النفس يعتبروا أن الأداء الحركي هو السلوك الناتج عن عملية التعلم والتدريب للأنشطة الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة المتعلم في الوصول إلى نتائج محدودة، لذلك يفضل أن تُعلم السباحة في أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، حيث يعتبر العمر المناسب لتعليم الأطفال السباحة من (٥ : ٨) سنوات، وذلك لتميز الأطفال في هذا العمر بالموهبة الحركية والاستعداد الطبيعي والرغبة الواضحة للتعلم. (١٥ : ٣١) (١٤ :

كما يشير كل من محمود حسن، علي ألبيك، مصطفى كاظم (١٩٩٨م)، محمد القط (٢٠٠٥م) إلى أنه يجب علي السباح أن يستعمل عقله وجسمه ليعرف كيفية أداء طرق السباحة ولماذا؟، وهذا ما يجعل السباحة نشاطاً ممتعاً، حيث أن معلمي السباحة للمبتدئين دورهم أن يعلم ويكرر العديد من تمارين الأداء Drills لشحن المهارات وتكنيك الأداء، والعمل من أجل تحقيق أداء المبتدئين لتكرارات مسافة ال ١٢،٥م أو ٢٥م، وذلك لإتقان طرق السباحة خاصة السباحات الأكثر صعوبة، وهذا لا يحسن فقط من تكنيك الأداء بل يساعد أيضاً في تثبيت الأساس الرياضي للأفراد المبتدئين. (١٧:١٥) (١٦:١١)

ومن خلال عمل الباحث كمعلم ومدرب لرياضة السباحة لاحظ ضعف الأداء الفني الخاص بسباحة الصدر لمعظم السباحين مع وجود أخطاء كثيرة في الأداء، والذي أثر بدوره علي مستوي الانجاز الرقمي، بجانب اعتماد معظم معلمين السباحة على أسلوب تدريس واحد في التعليم وهو أسلوب الأوامر (الشرح اللفظي وأداء النموذج) مما أدى إلي حدوث نوعاً من أنواع الملل والرتابة للمتعلمين نتيجة اختلاف مستوياتهم وعدم وجود دافع للتميز والمنافسة بينهم، واهتمام المعلم بالارتقاء بالمستوي المتأخر للمتعلمين وإهمال المتقدمين، مما يؤدي إلى الشرود الذهني وخروجهم عن نطاق العملية التعليمية، ومن هنا يقترح الباحث برنامج التمارين النوعية باستخدام أسلوب التعلم التنافسي الذي يعتمد على إثارة دافعية المتعلمين لتحقيق أفضل مستوى للأداء الفني للمهارة باستخدام التمارين النوعية المشابهة لطبيعة الأداء، وذلك عن طريق متابعتهم وتنافسهم فيما بينهم إذ سيحاول كل منهم أن يتميز ويتفوق على زملائه، مما يؤدي إلي سرعة التقدم في مراحل التعلم المهاري للمتعلمين لتعلم سباحة الصدر.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١. تأثير البرنامج التعليمي بالأسلوب التنافسي باستخدام التمارين النوعية على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للمجموعتين (الضابطة . التجريبية) لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

٥. أسلوب التعلم التنافسي:

أن التعلم التنافسي عبارة عن عمليات لمقارنة المهارات بطريقة فردية أو جماعية عن طريق مقارنة

مجموعات بعضها ببعض لمحاولة تحقيق الهدف من الأداء. (١٨:٦)

التمارين النوعية وأهميتها:

التمرينات النوعية بأنها هي تمرينات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهاري التي تتطابق من حيث (المسار الزمني . القوة) والتركيز علي المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التدريبات أو المنافسة ويشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه. (٩ : ١٢٩) (٢ : ١٢)

الدراسات السابقة العربية والاجنبية

م	اسم الباحث	رقم المراجع	العنوان	الهدف من الدراسة	إجراءات البحث	أهم النتائج
١	سارة فتحي السعيد عبد الحميد (٢٠١٤م)	Error!) Reference source not (found.	تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين المستوى المهاري في سباحة الدولفين	١- التعرف على نسبة التحسن لمتغير المستوى البدني من خلال التدريبات النوعية في البرنامج. ٢- التعرف على نسبة التحسن لمتغير المستوى المهاري من خلال التدريبات النوعية في البرنامج	واتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات، والبالغ عددهم ١٠ طالبات.	١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية فيما عدا متغير (مرونة مفصل الركبتين اليسرى). ٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات مهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.
٢	حسام ممدوح حسن على عبد الحميد (٢٠١٣م)	(٤)	تأثير استخدام التدريبات النوعية لتصحيح أخطاء الأداء الفني على مستوى الأداء لسباحي الفراشة للناشئين	١. تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين الأداء الفني لسباحي الفراشة للناشئين. ٢. تأثير استخدام التدريبات النوعية على المستوى الرقمي لسباحي الفراشة للناشئين.	استخدم الباحث المنهج التجريبي. واشتملت عينة الدراسة على ٢٩ سباح منهم ١٩ سباح للمجموعة التجريبية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية	التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي في تنمية الأداء (قيد البحث) الذي أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في الأداء الفني والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة للناشئين، وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

م	اسم الباحث	رقم المراجع	العنوان	الهدف من الدراسة	إجراءات البحث	أهم النتائج
٣	باسم سائد عبد العظيم محمد (٢٠١٠م)	(٣)	فعالية بعض أساليب التدريس علي تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة .	١ . التعرف على فاعلية كلا من أسلوب التعلم التنافسي و أسلوب التعلم للإتقان في تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة . ٢ . التعرف على فاعلية كل من أسلوب التعلم التنافسي و أسلوب التعلم للإتقان في تعلم الجانب المهاري و المعرفي لمهارات الإنقاذ في السباحة . ٣ . التعرف على أفضل الأساليب المختارة في تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة .	اتبع الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات مجموعة ضابطة (مجموعة الأسلوب التقليدي) ومجموعتين تجريبيتين (مجموعة التعلم التنافسي – مجموعة التعلم للإتقان) وذلك بالقياس القبلي والبعدي	١ . يؤثر أسلوب التنافس و الإتقان تأثيرا ايجابيا على تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة . ٢ . يؤثر أسلوب التنافس و الإتقان تأثيرا ايجابيا على تعلم الجانب المعرفي و المهاري لمهارات الإنقاذ في السباحة . ٣ . يؤثر أسلوب الإتقان تأثيرا أكثر ايجابية من أسلوب التنافس في التحصيل المعرفي و المهاري لمهارات الإنقاذ في السباحة و بنسب تحسن مرتفعة لصالح أسلوب الإتقان
١١	Chambers-Kristine Lesley تشامبرز كرستين ليزلي (٢٠٠١م)	(19)	فاعلية استخدام التغذية الراجعة العريضة والنقاش على الأداء والدافعية والعصبية لمجموعات سنوية من السباحين الناشئين	تأثير استخدام التعليم بأساليب مختلفة على تدريب وممارسة السباحة التنافسية .	استخدم الباحثان المنهج التجريبي وكانت العينة من سباحين مرحلة ١٣-١٧ سنة قسموا إلي مجموعتين تجريبية تنافسية وأخرى ضابطة	هناك دلالة واضحة بين المجموعتين في الوقت والأداء ، وكان التأثير الرئيسي لمتغير الدافعية بينما لم يحدث أي تغير في باقي المتغيرات ، كما أظهرت النتائج التأثير الايجابي للتعلم الحركي بشكل متكامل مع الجانب النفسي والمعرفي.

م	اسم الباحث	رقم المراجع	العنوان	الهدف من الدراسة	إجراءات البحث	أهم النتائج
١٢	روبرت باتون، يليم بانج جاك واتسون Robert baton Wiliam Bang Jack Watson (١٩٨٠م)	(20)	اثر استخدام تدريبات التحكم في التنفس على سرعة الأداء في السباحة	التعرف على اثر استخدام تدريبات التحكم في التنفس على سرعة الأداء في السباحة	استخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ٣٨ سباح وسباحة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية	أدت تدريبات التحكم في التنفس إلى تطوير سرعة الأداء بالنسبة لمسافة ١٠٠ ياردة ومعدل التطور يتراوح بين ٣،١،٣:٤ ثانية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي ذو المجموعتين الأولى التجريبية، والثانية ضابطة بتطبيق القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين.

مجتمع البحث:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من المتعلمين المقيدون في الموسم الصيفي (٢٠٢١) بنادي الترسانة الرياضي، ومن مواليد (٢٠١٢م) وبالبالغ عددهم (١٠٠) متعلم مقيد في سجلات حمام السباحة الأولمبي.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث اشتملت علي عدد (٣٤) متعلم من متعلمين الفئة العمرية (٨) سنوات، مع مراعاة إن جميع أفراد العينة من مرحلة نمو واحدة ومن البيئة نفسها فضلاً عن كونهم تعلموا سباحتي الزحف على البطن، والزحف على الظهر، ولم يتعلموا سباحة الصدر ولم يمارسوها سابقاً، وهذا يعد من العوامل المهمة والمؤثرة في منهجية البحث العلمي، وتم تقسيمها إلي:

أ . المجموعة الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث وقوامها (١٠) متعلم.

ب . المجموعة الأساسية واشتملت علي (٢٤) متعلم تم تقسيمهم إلي :

١ . المجموعة الضابطة لتطبيق البرنامج التعليمي التقليدي المُتبع باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح اللفظي وأداء النموذج) لتحسين مستوي الأداء الفني لسباحة الصدر وقوامها (١٢) متعلم من متعلمين الفئة العمرية (٨) سنوات.

٢ . المجموعة التجريبية لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح للتمرينات النوعية باستخدام أسلوب التعلم التنافسي لتحسين مستوي الأداء الفني لسباحة الصدر وقوامها (١٢) متعلم من متعلمين الفئة العمرية (٨) سنوات، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

العدد		النسبة المئوية	
مجتمع البحث		(١٠٠) متعلم	١٠٠%
المجموعة الاستطلاعية		(١٠) متعلم	١٠،٠٠%
عينة البحث	المجموعة الأساسية	(١٢) متعلم	١٢،٠٠%
	المجموعة التجريبية	(١٢) متعلم	١٢،٠٠%
إجمالي عينة البحث		(٣٤) متعلم	٣٤،٠٠%

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث بلغ (١٠٠) متعلم، كما بلغ إجمالي عينة البحث (٣٤) متعلم بنسبة مئوية بلغت (٣٤،٠٠٪)، ومقسمة إلى مجموعتان، الأولى المجموعة الاستطلاعية وعددها (١٠) متعلم بنسبة مئوية بلغت (١٠،٠٠٪)، والثانية المجموعة الأساسية مقسمة إلى المجموعة الضابطة وعددها (١٢) متعلم بنسبة مئوية بلغت (١٢،٠٠٪)، والمجموعة التجريبية وعددها (١٢) متعلم بنسبة مئوية بلغت (١٢،٠٠٪).

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أ . الأدوات والأجهزة المستخدمة:

١. جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).
٢. ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
٣. لوحات الطفو (بوردرات من الفلين خفيفة الوزن).
٤. عوامات شد.
٥. حمام سباحة.
٦. ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ثانية.

ب . الاختبارات البدنية:

ج . استمارة تقييم مستوى الأداء الفني :

▪ البرنامج التعليمي:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الأبحاث والدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة التي أجريت في نفس مجال الدراسة وهي أرقام (٢، ٣، ٤، **Error! Reference source not found.**، ١٠، 20)، وكذلك الاتصال بشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) (21، 22) قام الباحث بما يلي:

١. إعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء تحتوي على اختيار انسب توزيع زمني للبرنامج التعليمي ومراحل الأداء الحركي لسباحة الصدر في البرنامج والتي تتناسب مع المرحلة العمرية (٨) سنوات.
٢. إعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء تحتوي على التمرينات النوعية الخاصة بسباحة الصدر والبالغ عددها (٤٦) تمرين نوعي والتي تتناسب مع المرحلة العمرية (٨) سنوات.
٣. توصل الباحث من خلال استطلاع آراء السادة الخبراء إلي (٣٧) تمرين من التمرينات النوعية، حيث ارتضت هيئة الإشراف بنسبة (٧٠٪) فأكثر من استطلاع آراء السادة الخبراء للتمرينات.
٤. توصل الباحث من خلال استطلاع آراء السادة الخبراء إلي إعداد برنامج التمرينات النوعية لتعليم سباحة الصدر للمجموعة التجريبية إذ بلغت مدة البرنامج التعليمي (٦) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع

جدول (٢) التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح

البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد الأسابيع	(٦) أسابيع
عدد الوحدات التعليمية	(١٨) وحدة تعليمية
عدد الوحدات في الأسبوع	(٣) وحدات تعليمية
زمن تطبيق الوحدة الواحدة	(٦٠) دقيقة

التوزيع الزمني للبرنامج	البيان
(١٨٠) دقيقة	زمن التطبيق في الاسبوع الواحد
(١٠٨٠) دقيقة = (١٨) ساعة	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج

جدول (٣) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية

الزمن	المحتوى	أجزاء الدرس
(١٠) دقائق	شئون إدارية الجزء البدني	الجزء التمهيدي
(٤٥) دقيقة	مراجعة علي ما سبق - وأداء المهارة الجديدة	الجزء الرئيسي
(٥) دقائق	مسابقة - تهدئة	الجزء الختامي

جدول (٤) التوزيع الزمني الكلي لأجزاء الوحدات التعليمية

الزمن الكلي	المحتوى	أجزاء الدرس
(١٨٠) دقيقة	شئون إدارية - الجزء البدني	الجزء التمهيدي
(٨١٠) دقيقة	مراجعة علي ما سبق - وأداء المهارة الجديدة	الجزء الرئيسي
(٩٠) دقيقة	مسابقة - تهدئة	الجزء الختامي

وقد طبق على المجموعة التجريبية برنامج التمرينات النوعية باستخدام أسلوب التعلم التنافسي، بينما قامت المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التقليدي باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح اللفظي وأداء النموذج) وذلك لتحسين مستوي الأداء الفني لسباحة الصدر.

أ . محاور البرنامج التعليمي :

. هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلي تعليم سباحة الصدر والاهتمام بتفاصيل الأداء الفني لها.

. محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج على خمس مهارات لتعلم سباحة الصدر:

أ . الطفو وغطسه البداية.

ج . ضربات الرجلين.

ب . حركات الذراعين.

د . التنفس.

هـ . التوافق الكلي للأداء والدوران.

. أفراد المرحلة:

المتعلمين الذين لم يسبق لهم ممارسة سباحة الصدر مطلقاً، من الفئة العمرية (٨) سنوات.

. مكان التعلم:

حمام السباحة الاولمبي بنادي الترسانة الرياضي.

. الوسائل التعليمية:

أ . المعلم.

ب . لوحة ضربات الرجلين.

ج . عوامة الشد.

الجرعة التعليمية:

ينكون البرنامج التعليمي على (١٨) وحدة تعليمية ولكل وحدة هدف محدد.

أ . عدد (٣) وحدات أسبوعيا .

ب . زمن الوحدة (٦٠) دقيقة.

ب . التوزيع الزمني للأهداف التعليمية داخل البرنامج:

جدول (٥) التوزيع الزمني للأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي المقترح

الهدف التعليمي	التاريخ	رقم الدرس
المهارة التعليمية الأولى: (الطفو وغطسه البداية)		
- إكساب المتعلمين المهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم سباحة الصدر من ثقة في الماء طفو وانزلاق.	٢٠٢١/٦/٢٠	١
- تعليم غطسه البداية الخاصة بسباحة الصدر وذلك بتجزئته.	٢٠٢١/٦/٢٢	٢
المهارة التعليمية الثانية: (ضربات الرجلين لسباحة الصدر)		
- التعليم الأولي لحركات رجلين سباحة الصدر وذلك بتجزئة المهارة في عدات.	٢٠٢١/٦/٢٤	٣
- التركيز على عدم تباعد الركبتين للخارج أثناء الحركة الرجوعية.	٢٠٢١/٦/٢٧	٤
- التركيز على عدم المبالغة في انثناء مفصلي الفخذين للأمام.	٢٠٢١/٦/٢٩	٥
- التركيز على قوة دفع الرجلين حتى تلاصقهما ووضع مفصل الكاحل ومشط القدم.	٢٠٢١/٧/١	٦
- أداء ضربات رجلين سباحة الصدر بانسيابية مع عمل الانزلاق.	٢٠٢١/٧/٤	٧
المهارة التعليمية الثالثة: (حركات الذراعين لسباحة الصدر)		
- التعليم الأولي لحركات الذراعين في سباحة الصدر و تعليم مهارات الإحساس بالماء للذراعين.	٢٠٢١/٧/٦	٨
- التركيز على الشدة الدائرية بالكف والساعد معا وعدم سقوط المرفقين وعدم تخطي خط الكتفين.	٢٠٢١/٧/٨	٩
- التركيز على سرعة الحركة الرجوعية بعد مرحلة الشد ومد الذراعين أماما.	٢٠٢١/٧/١١	١٠
- أداء حركات ذراعين سباحة الصدر بانسيابية مع عمل الانزلاق.	٢٠٢١/٧/١٣	١١
المهارة التعليمية الرابعة: (التنفس)		
- تعليم كيفية خروج الرأس لأعلى والأمام لأخذ الشهيق والدخول لتفريغ الزفير.	٢٠٢١/٧/١٥	١٢
- التركيز على إن تكون الحركة من الجذع لأخذ النفس الخاص بسباحة الصدر.	٢٠٢١/٧/٢٢	١٣
المهارة التعليمية الخامسة: (التوافق الكلي للأداء والدوران)		
- ربط المهارات الحركية لسباحة الصدر.	٢٠٢١/٧/٢٥	١٤
- تطوير التوقيت الصحيح لسباحة الصدر وانسيابية الحركة.	٢٠٢١/٧/٢٧	١٥
- أداء سباحة الصدر مع عمل الانزلاق.	٢٠٢١/٧/٢٩	١٦
- تعليم النهاية الدوران الخاص بسباحة الصدر وذلك بتجزئته.	٢٠٢١/٨/١	١٧
- أداء سباحة الصدر بالبدء والدوران والنهاية مع إدخال أنواع أخرى من طرق السباحة في التمرين.	٢٠٢١/٨/٣	١٨

جدول (٦) نموذج لوحة تعليمية من البرنامج المقترح بالأسلوب التنافسي باستخدام التمرينات النوعية

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية : الأولى

زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة

التاريخ : ٢٠ / ٦ / ٢٠٢١

الهدف : إكساب المتعلمين المهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم سباحة الصدر من ثقة في الماء طفو وانزلاق.

الملاحظات	رقم التمرين	الفعاليات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
انتشار حر تشكيل دائري		أ - تسجيل الحضور. ب - الإجماع: - لعبة صغيرة (عكس الإشارة): فيها يجري المتعلمين عكس إشارة المعلم . - { وقوف فتحا- ثبات الوسط } ثني الجذع أماما أسفل	١٠ د	أولاً: الجزء التمهيدي
تتنافس كل مجموعة على أفضل ثبات واستقرار في كل نوع من أنواع الطفو.	٢	■ التعريف بسباحة الصدر وعرض نموذج لها، والتأكد من اكتساب المتعلمين المهارات التمهيديّة اللازمة لتعليم سباحة الصدر	٤٥ د	ثانياً : الجزء الرئيسي
تتنافس كل مجموعة على أفضل امتطاط للجسم من وضع الوقوف على المشطين الذراعين عالياً.	٣	■ تمارين الطفو: ١- النجمة ٢- التكور ٣- الراسي . لتحسين قدرة الجسم على التعامل مع الماء وتغيير اتجاهاته.		
تتنافس كل مجموعة على قوة الدفع والانزلاق الأكبر مسافة تحت الماء.	٤	■ مسك ذراعين المتعلم لشده لأعلى من الوقوف داخل حوض السباحة لتشكيل جسم المتعلم على الوضع السليم في الانزلاق حتى يكون على كامل استقامته. ■ دفع حائط المسبح والانزلاق لأكبر مسافة تحت الماء لتحسين قدرة الجسم على الامتطاط، مع تنظيم خروج النفس.		
		- لعبة صغيرة (رش الزميل بالماء الذي يمر بين مجموعتين) - الاصطفاف وأداء التحية فالانصراف .	٥ د	ثالثاً : الجزء الختامي

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق . الثبات) للاختبارات (البدنية . المهارية) للمتغيرات قيد الدراسة على عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) متعلم من متعلمين للفئة العمرية (٨) سنوات، والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٦ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٦/١٠.

وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

١. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
٢. تلافي الأخطاء التي يمكن حصولها في التجربة الرئيسية.
٣. التأكد من صلاحية المكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسية.

٤. معرفة المساعد بطبيعة العمل.

أ. صدق الاختبارات (البدنية . المهارية):

للتحقق من صدق الاختبارات (البدنية . المهارية) قام الباحث بإجراء صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات علي عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) متعلم، حيث تم تقسمها إلي مجموعتين أحدهما مميزة وقوامها (٥) متعلم مستوي (A)، والأخرى غير المميزة وقوامها (٥) متعلم مستوي (B) من متعلمين للفئة العمرية (٨) سنوات، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٦،

جدول (٧) دلالة الفروق باختبار مان ويتني لمجموعتين العينة الاستطلاعية

(المميزة . غير المميزة) في الاختبارات البدنية قيد البحث $n_1 = n_2 = ٥$

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعات	عدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوي الدلالة	القيمة الحرجة U	قيمة Z
السرعة	ثانية	المميز	٥	٣،٠٠٠	١٥،٠٠٠	٠،٠٠٩	٠،٥٠٠	*٢،٤٠٢
		غير المميز	٥	٨،٠٠٠	٤٠،٠٠٠			
الرشاقة	ثانية	المميز	٥	٣،٢٠	١٦،٠٠٠	٠،٠١٦	٢،٠٠٠	*٢،٦١٩
		غير المميز	٥	٧،٨٠	٣٩،٠٠٠			
التوافق	ثانية	المميز	٥	٣،٠٠٠	١٥،٠٠٠	٠،٠٠٩	١،٥٠٠	*٢،٦١١
		غير المميز	٥	٨،٠٠٠	٤٠،٠٠٠			
التوازن	ثانية	المميز	٥	٨،٠٠٠	٤٠،٠٠٠	٠،٠٠٥	٢،٠٠٠	*٢،٨٢٥
		غير المميز	٥	٣،٠٠٠	١٥،٠٠٠			
المرونة	سنتيمتر	المميز	٥	٨،٠٠٠	٤٠،٠٠٠	٠،٠٠٩	١،٥٠٠	*٢،٦١٩
		غير المميز	٥	٣،٠٠٠	١٥،٠٠٠			
المنكبين	سنتيمتر	المميز	٥	٨،٠٠٠	٤٠،٠٠٠	٠،٠٠٩	١،٠٠٠	*٢،٦٢٧
		غير المميز	٥	٣،٠٠٠	١٥،٠٠٠			

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) = ٠،٢٩١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدرتها علي التفريق بين المجموعات المختلفة.

جدول (٨) دلالة الفروق باختبار مان ويتني لمجموعتين العينة الاستطلاعية

(المميزة . غير المميزة) في الاختبارات المهارية قيد البحث $n = 2 = 1$

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعات	عدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مستوي الدلالة	القيمة الحرجة U	قيمة Z
سباحة (٥٠) حرة	درجة	المميز	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠	٠,٠٠٠٩	١,٥٠٠	*٢,٦٢٧
		غير المميز	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠			
سباحة (٥٠) ظهر	درجة	المميز	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠	٠,٠٠٠٩	٢,٠٠٠	*٢,٦٢٧
		غير المميز	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠			
غطسه البداية	درجة	المميز	٥	٧,٩٠	٣٩,٥٠	٠,٠٠١١	٠,٥٠٠	*٢,٥٣٠
		غير المميز	٥	٣,١٠	١٥,٥٠			
أول (٢٥) الزراعين	درجة	المميز	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠	٠,٠٠٠٨	١,٠٠٠	*٢,٦٦٨
		غير المميز	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠			
الدوران	درجة	المميز	٥	٧,٧٠	٣٨,٥٠	٠,٠٠١٩	١,٥٠٠	*٢,٣٤١
		غير المميز	٥	٣,٣٠	١٦,٥٠			
ثاني (٢٥) الرجلين	درجة	المميز	٥	٧,٣٠	٣٦,٥٠	٠,٠٠٤٥	١,٥٠٠	*١,٩١٥
		غير المميز	٥	٣,٧٠	١٨,٥٠			
النهاية	درجة	المميز	٥	٦,٤٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠٣٤	١,٠٠٠	*٠,٩٥٢
		غير المميز	٥	٤,٦٠	٢٣,٠٠			
المجموع	درجة	المميز	٥	٨,٠٠٠	٤٠,٠٠٠	٠,٠٠٠٩	٢,٠٠٠	*٢,٦١١
		غير المميز	٥	٣,٠٠٠	١٥,٠٠٠			

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٩١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في الاختبارات المهارية قيد البحث، حيث أن قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدرتها علي التفريق بين المجموعات المختلفة.

ب . ثبات الاختبارات (البدنية . المهارية):

قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات (البدنية . المهارية) لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني)، وذلك علي العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) متعلمين يوم الأحد الموافق ٢٠١٥/٦/٧م، وتم إعادة التطبيق بعد ثلاثة أيام بنفس الظروف والتعليمات يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٦/١٠م، كما هو موضح في جدول (٩).

جدول (٩) معامل الارتباط بين التطبيق (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية

في الاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات			
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط					
*٠,٩٧٤	٠,٤٧	٤,٧٣	٠,٤٢	٤,٧٢	ثانية	(٢٠م) عدو	السرعة	البدنية	
*٠,٩٩٦	١,٠٩	١٥,٣٨	١,٠٨	١٥,٤٢	ثانية	الجري المكوكي (١٠×٤م)	الرشاقة		
*٠,٩٩٨	٣,٠٩	١٣,٦٥	٢,٩٩	١٣,٦٦	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق		
*٠,٩٨١	٠,٩٥	٣,٣٠	٠,٨٣	٣,٣٣	ثانية	الوقوف علي الرجلين	التوازن		
*٠,٩٧٧	٤,٤٣	٥٣,٦٠	٤,٣٧	٥٣,٣٠	سنتمتر	الجذع	المرونة		
*٠,٩٩٧	٨,٥٤	٤٧,٣٠	٨,٤٠	٤٧,١٠	سنتمتر	المنكبين			
*٠,٩٦٤	٣,٠٥	٤٣,٨٠	٣,١٠	٤٣,٥٠	درجة	سباحة (٥٠م) حرة	سباحة (٥٠م) صدر		المهارية
*٠,٩٨٠	٢,٨٤	٤٣,٤٠	٣,١٤	٤٣,١٠	درجة	سباحة (٥٠م) ظهر			
*٠,٩٣٨	١,٧٠	٥,٧٠	٢,٠٤	٥,٨٠	درجة	عطسه البداية			
*٠,٩١٥	١,٩٣	٣,٢٠	٢,١١	٢,٧٠	درجة	أول (٢٥م) للذراعين			
*٠,٩٣٢	١,٦٠	٢,٩٠	٢,٠٢	٣,١٠	درجة	الدوران			
*٠,٩٥٢	١,٨٤	٢,٥٠	١,٧١	٢,٤٠	درجة	ثاني (٢٥م) للرجلين			
*٠,٨٠٢	٠,٥٢	٠,٤٠	٠,٤٨	٠,٣٠	درجة	النهاية			
*٠,٩٨٥	٧,١٨	١٥,٣٣	٨,١١	١٤,٣٠	درجة	المجموع			

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٦٠٢)

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا حيث أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) في الاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٨٠٢ . ٠,٩٩٨)، وأن هذه القيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والتي تتحصر ما بين (١±) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات.

▪ تجانس وتكافؤ مجموعات البحث:

أ . تجانس مجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . الضابطة . التجريبية):

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية تجانس عينة البحث والمتمثلة في مجموعات البحث الثلاثة (الاستطلاعية . الضابطة . التجريبية) في متغيرات معدلات النمو والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث،

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو

والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية ن = ١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	سنة	٨,١٠	٨,١٦	٠,٢٤	٠,٧٥-
	الطول	سنتمتر	١٢٦,٨٠	١٢٧,٠٠	٣,٠١	٠,٢٠-
	الوزن	كجم	٢٦,٣٤	٢٦,٣٥	٣,٦٠	٠,٠١-
السرعة	(٢٠م) عدو	ثانية	٤,٧٣	٤,٨٢	٠,٤٢	٠,٦٤-
البدنية	الرشاقة	الجري المكوكي (١٠×٤م)	١٥,٤١	١٥,٤٦	١,٠٨	٠,١٤-

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
التوافق	الدوائر المرقمة	ثانية	١٣,٦٦	١٣,٦٥	٢,٩٩	٠,٠١	
	الوقوف علي الرجلين	ثانية	٣,٣٣	٣,١٢	٠,٨٣	٠,٧٦	
المرونة	الجزع	سنتيمتر	٥٣,٣٠	٥٢,٥٠	٤,٣٧	٠,٥٥	
	المنكبين	سنتيمتر	٤٧,١٠	٤٤,٠٠	٨,٤٠	١,١١	
المهارية	سباحة (٥٠) حرة	درجة	٤٣,٥٠	٤٣,٥٠	٣,١٠	٠,٠٠	
	سباحة (٥٠) ظهر	درجة	٤٣,١٠	٤٢,٥٠	٣,١٤	٠,٥٧	
	سباحة (٥٠) صدر	غطسه البداية	درجة	٥,٨٠	٦,٠٠	٢,٠٤	٠,٢٩-
		أول (٢٥) للذراعين	درجة	٢,٧٠	٣,٠٠	٢,١١	٠,٤٣-
		الدوران	درجة	٣,١٠	٣,٠٠	٢,٠٢	٠,١٥
		ثاني (٢٥) للرجلين	درجة	٢,٤٠	٢,٥٠	١,٧١	٠,١٨-
		النهاية	درجة	٠,٣٠	٠,٠٠	٠,٤٨	١,٨٨
		المجموع	درجة	١٤,٣٠	١٤,٥٠	٨,١١	٠,٠٧-

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعة البحث الاستطلاعية في متغيرات معدلات النمو والاختبارات (البدنية - المهارية) قيد البحث تراوحت ما بين (-٠,٧٥ : ١,٨٨)، وهذه القيم دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فقد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلي إعتدالية توزيع العينة.

جدول (١١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو

والاختبارات (البدنية - المهارية) قيد البحث للمجموعة الضابطة ن = ١٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
معدلات النمو	السن	سنة	٨,١١	٨,١٢	٠,٢٢	٠,١٤-	
	الطول	سنتيمتر	١٢٦,٨٣	١٢٦,٥٠	٤,٣٢	٠,٢٣	
	الوزن	كجم	٢٦,٨٧	٢٦,٧٥	٥,٧٣	٠,٠٦	
البدنية	السرعة	(٢٠) عدو	٤,٧٣	٤,٦٩	٠,٥٣	٠,٢٣	
	الرشاقة	الجري المكوكي (٤x١٠م)	١٤,٦٠	١٤,٦٥	١,٢٥	٠,١٢-	
	التوافق	الدوائر المرقمة	١٢,٣١	١٢,٥٠	١,٧٧	٠,٣٢-	
	التوازن	الوقوف علي الرجلين	٣,٥٥	٣,٤٩	٠,٦٨	٠,٢٦	
	المرونة	الجزع	سنتيمتر	٥٤,٠٠	٥٤,٥٠	٣,٣٨	٠,٤٤-
		المنكبين	سنتيمتر	٤٩,١٧	٤٩,٠٠	٨,٧٦	٠,٠٦
المهارية	سباحة (٥٠) حرة	درجة	٤٤,٢٥	٤٥,٠٠	٣,٠٨	٠,٧٣-	
	سباحة (٥٠) ظهر	درجة	٤٣,٥٠	٤٣,٥٠	٢,٦١	٠,٠٠	
	سباحة (٥٠) صدر	غطسه البداية	درجة	٤,٦٧	٥,٠٠	١,٥٠	٠,٦٦-
		أول (٢٥) للذراعين	درجة	٢,٨٣	٣,٠٠	١,٤٧	٠,٣٥-
		الدوران	درجة	١,٦٧	٢,٠٠	١,٠٧	٠,٩٣-
		ثاني (٢٥) للرجلين	درجة	٢,٠٠	٢,٠٠	١,٢٨	٠,٠٠
		النهاية	درجة	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٤٥	١,٦٧
		المجموع	درجة	١١,٤٢	١٢,٥٠	٥,٤٠	٠,٦٠-

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعة البحث الضابطة في متغيرات معدلات النمو والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث تراوحت ما بين (-٠,٩٣ : ١,٦٧)، وهذه القيم دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فقد انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة.

جدول (١٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو

والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث للمجموعة التجريبية ن = ١٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
معدلات النمو	السن	سنة	٨٤,١٠	٨٤,١٢	٠,٢٣	-٠,٢٦	
	الطول	سنتيمتر	١٢٦,٨٣	١٢٧,٥٠	٦,٠٧	-٠,٣٣	
	الوزن	كجم	٢٧,٣٣	٢٦,٢٥	٧,٢٢	-٠,٤٥	
البدنية	السرعة	(٢٠م) عدو	٤٤,٧٤	٤٤,٨٥	٠,٥٢	-٠,٦٣	
	الرشاقة	الجري المكوكي (٤×١٠م)	١٤,٦٩	١٤,٢٩	١,١١	١,٠٨	
	التوافق	الدوائر المرقمة	١٢,٢٤	١١,٨٠	٢,٠٨	-٠,٦٣	
	التوازن	الوقوف علي الرجلين	٣,٧٣	٣,٥٣	٢,٢٦	-٠,٢٧	
	المرونة	الجزع	سنتيمتر	٥٣,٩٢	٥٣,٥٠	٣,٤٠	-٠,٣٧
		المنكبين	سنتيمتر	٤٨,٧٥	٤٧,٠٠	٧,٨٨	-٠,٦٧
	المهارية	سباحة (٥٠م) حرة	درجة	٤٤,٠٨	٤٤,٥٠	٣,٠٦	-٠,٤١
درجة			٤٣,٥٨	٤٣,٥٠	٣,٠٣	-٠,٠٨	
سباحة (٥٠م) صدر		غطسه البداية	درجة	٤,٨٣	٥,٠٠	١,٦٤	-٠,٣١
		أول (٢٥م) للذراعين	درجة	٢,٦٧	٢,٥٠	١,٦١	-٠,٣٢
		الدوران	درجة	١,٨٣	٢,٠٠	١,١٩	-٠,٤٣
		ثاني (٢٥م) للرجلين	درجة	١,٨٣	٢,٠٠	١,٣٤	-٠,٣٨
		النهاية	درجة	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٣٩	١,٣١
		المجموع	درجة	١١,٣٣	١٢,٥٠	٥,٥٣	-٠,٦٣

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات معدلات النمو والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث تراوحت ما بين (-٠,٦٤ : ١,٣١)، وهذه القيم دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فقد انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة.

ب . تكافؤ مجموعتين البحث (الضابطة . التجريبية):

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لعينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في

متغيرات معدلات النمو والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث، كما هو موضح جدول (١٣).

جدول (١٣) دلالة الفروق للقياس القبلي بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) لحساب التكافؤ

في متغيرات معدلات النمو والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث ن = ٢٤

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
غير دالة	٠,١٤٢	٠,٢٣	٨,١٠	٠,٢٢	٨,١١	سنة	السن	معدلات النمو
	٠,٠٨٥	٦,١٣	١٢٧,٠٠	٤,٣٢	١٢٦,٨٣	سنتيمتر	الطول	
	٠,١٩٥	٧,٢٢	٢٧,٣٣	٥,٧٣	٢٦,٨٧	كجم	الوزن	
	٠,٠٧٢	٠,٥٢	٤,٧٤	٠,٥٣	٤,٧٣	ثانية	٢٠) عدو	السرعة
	٠,٣٣٢	١,١١	١٤,٦٩	١,٢٥	١٤,٦٠	ثانية	الجري المكوكي (١٠×٤م)	الرشاقة
	٠,٠٦٦	٢,٠٨	١٢,٢٤	١,٧٧	١٢,٣١	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق
	٠,٤٣٦	١,١٥	٣,٧٣	٠,٦٨	٣,٥٥	ثانية	الوقوف علي الرجلين	التوازن
	٠,٠٦٠	٣,٤٠	٥٣,٩٢	٣,٣٨	٥٤,٠٠	سنتيمتر	الجدع	المرونة
	٠,٢١٠	٧,٨٨	٤٨,٧٥	٨,٧٦	٤٩,١٧	سنتيمتر	المنكبين	
	٠,١٢٠	٣,٠٦	٤٤,٠٨	٣,٠٨	٤٤,٢٥	درجة	سباحة (٥٠) حرة	سباحة (٥٠) صدر
	٠,٠٧٨	٣,٠٣	٤٣,٥٨	٢,٦١	٤٣,٥٠	درجة	سباحة (٥٠) ظهر	
	٠,٢٤٠	١,٦٤	٤,٨٣	١,٥٠	٤,٦٧	درجة	غطسه البداية	
	٠,٢٧٧	١,٦١	٢,٦٧	١,٤٧	٢,٨٣	درجة	أول (٢٥) للذراعين	
	٠,٣٥٢	١,١٩	١,٨٣	١,٠٧	١,٦٧	درجة	الدوران	
٠,٣٥٢	١,٣٤	١,٨٣	١,٢٨	٢,٠٠	درجة	ثاني (٢٥) للرجلين		
٠,٤٣٢	٠,٣٩	٠,١٧	٠,٤٥	٠,٢٥	درجة	النهاية		
٠,٠٣٨	٥,٥٣	١١,٣٣	٥,٤٠	١١,٤٢	درجة	المجموع		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في متغيرات معدلات النمو والاختبارات (البدنية . المهارية) قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغير حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

الدراسة الأساسية:

١- القياسات القبلية:

قام الباحث بأجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٦/١٥ وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٦/١٦ متمثلة في المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر قيد البحث، وذلك بحمام سباحة نادي الترسانة الرياضي.

٢- التجربة الأساسية:

قام الباحث عقب انتهاء القياس القبلي بتطبيق برنامج التمرينات النوعية باستخدام أسلوب التعلم التنافسي والذي يقوم على مبدأ التنافس بين المتعلمين داخل المجموعة الفرعية لإخراج أفضل ما لديهم حتى يظل المتعلم في مجموعته الفرعية، وذلك لاستثارة دافعية الأطفال نحو التميز، باستخدام التمرينات النوعية التي تنطلق من نفس طبيعة الأداء الحركي لمهارات سباحة الصدر وذلك علي المجموعة التجريبية عن طريق تقسيم المتعلمين وعددهم (١٢) متعلم داخل الوحدة التعليمية إلى ثلاث مجموعات فرعية وكل مجموعة تحتوي على أربع متعلمين: أ . المجموعة الأولى (الأبطال).

ب . المجموعة الثانية (النجوم).

ج . المجموعة الثالثة (بدون اسم).

ويقوموا بتنفيذ الجزء الرئيسي داخل الوحدة التعليمية باستخدام برنامج التمرينات النوعية ويقوم المعلم بعد أداء كل تمرين من تمرينات الوحدة وتكراراتها، بإعادة تشكيل المجموعات الفرعية للمتعلمين حسب أداءهم للتمرين الخاص بالمهارة المتعلمة والمرتبطة بالهدف من الوحدة التعليمية، حيث يكون هناك مجموعة تحتوي على أقل المتعلمين في مستوى أداء التمرين في كل مرة تكرر، وذلك تطبيقاً لمبدأ المنافسة لإدخال روح التشويق والإثارة في الوحدة التعليمية مما يزيد من تفاعل المتعلمين داخل الوحدة للحفاظ على أماكنهم داخل مجموعاتهم الفرعية مما يزيد من قدراتهم على بذل الجهد للوصول إلى أفضل مستوى أداء ممكن للمهارة المتعلمة من خلال برنامج التمرينات النوعية والذي يحتوي على مجموعة من التمرينات النوعية التي يتشابه أدائها بالمسار الحركي لمهارات سباحة الصدر مما يساعد على تعليم مهارات سباحة الصدر بشكل أفضل وكذلك يساعد على الربط بين أجزاء المهارة المختلفة والتأكيد على تفاصيل الأداء من خلال التمرينات النوعية وزيادة عنصر التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس أثناء أداء سباحة الصدر.

بينما يتم تطبيق البرنامج التقليدي باستخدام أسلوب الأوامر على المجموعة الضابطة الذي يقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج وإعطاء التوجيهات أثناء الأداء ويكون الدور الأساسي للمعلم إعطاء التوجيهات والمعلومات على المهارة المتعلمة ويقتصر دور المتعلم على استقبال المعلومات وتنفيذ الأداء طبقاً لتوجيهات المعلم.

وقد قام الباحث بالتدريس لمجموعتي البحث والالتزام بالتوزيع الزمني المحدد وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٦/٢٠ حتى يوم ٢٠٢١/٨/٣ وذلك بحمام سباحة نادي الترسانة الرياضي، وقد راعى الباحث إن يكون مواعيد التطبيق المجموعة التجريبية نفس مواعيد المجموعة الضابطة.

٣. القياسات البعدية:

قام الباحث بأجراء القياسات البعدية على عينة البحث متمثلة في المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٨/٥م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٨/٦م للتعرف على مدى التحسن في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر قيد البحث، وذلك بحمام سباحة نادي الترسانة الرياضي.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإخضاع جميع بيانات البحث للمعاملات العلمية والمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث لمحاولة تحقيق الفروض والأهداف.

عرض ومناقشة نتائج القياس البعدي بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر:

جدول (١٤) دلالة الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية)

في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر قيد البحث ن = ٢٤

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
دالة	*٣,٠٢	٠,٥١	١١,٥٨	٠,٩٥	١١,٠٠	درجة	غطسه البداية	سباحة (٥٠م) صدر
	*٣,٠٣	٠,٦٧	١١,٤٢	١,١٥	١٠,٣٣	درجة	أول (٢٥م) الذراعين	
	*٣,٩٦	٠,٦٥	١١,٣٣	١,٠٠	٩,٩٢	درجة	الدوران	
	*٣,٧٥	٠,٦٧	١٠,٩٢	١,١٦	٩,٥٨	درجة	ثاني (٢٥م) الرجلين	
	*٣,٠٢	٠,٥١	١,٤٢	٠,٣٩	٠,٨٣	درجة	النهاية	
	*٥,٠٨	١,٧٢	٤٦,٦٧	٣,٤٥	٤١,٦٧	درجة	المجموع	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧

يتضح من جدول (١٤)، شكل (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما جاءت النتائج كما يلي:

. بالنسبة لمتغير غطسة البداية:

بلغ متوسط درجته للمجموعة الضابطة (١١,٠٠) وانحراف معياري بلغ (٠,٩٥)، في حين جاء متوسط درجته للمجموعة التجريبية (١١,٥٨) وانحراف معياري بلغ (٠,٥١) لصالح المجموعة التجريبية.

. بالنسبة لمتغير أول (٢٥م) للذراعين:

بلغ متوسط درجته للمجموعة الضابطة (١٠,٣٣) وانحراف معياري بلغ (١,١٥)، في حين جاء متوسط درجته للمجموعة التجريبية (١١,٤٢) وانحراف معياري بلغ (٠,٦٧) لصالح المجموعة التجريبية.

. بالنسبة لمتغير الدوران:

بلغ متوسط درجته للمجموعة الضابطة (٩،٩٢) وانحراف معياري بلغ (١،٠٠)، في حين جاء متوسط درجته للمجموعة التجريبية (١١،٣٣) وانحراف معياري بلغ (٠،٦٥) لصالح المجموعة التجريبية.
 . بالنسبة لمتغير ثاني (م٢٥) للرجلين:

بلغ متوسط درجته للمجموعة الضابطة (٩،٥٨) وانحراف معياري بلغ (١،١٦)، في حين جاء متوسط درجته للمجموعة التجريبية (١٠،٩٢) وانحراف معياري بلغ (٠،٦٧) لصالح المجموعة التجريبية.
 . بالنسبة لمتغير النهاية:

بلغ متوسط درجته للمجموعة الضابطة (٠،٨٣) وانحراف معياري بلغ (٠،٣٩)، في حين جاء متوسط درجته للمجموعة التجريبية (١،٤٢) وانحراف معياري بلغ (٠،٥١) لصالح المجموعة التجريبية.
 . بالنسبة لمتغير المجموع:

بلغ متوسط درجته للمجموعة الضابطة (٤١،٦٧) وانحراف معياري بلغ (٣،٤٥)، في حين جاء متوسط درجته للمجموعة التجريبية (٤٦،٦٧) وانحراف معياري بلغ (١،٧٢) لصالح المجموعة التجريبية.

عرض ومناقشة نتائج نسب التحسن بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر:

جدول (١٥) نسب التحسن بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في

مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر قيد البحث ن = ٢٤

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			فروق التحسن %
		قبلي	بعدي	نسبة التحسن %	قبلي	بعدي	نسبة التحسن %	
سباحة صدر (م٥٠)	درجة	٤،٦٧	١١،٥٠٠	%٤٠،٤٠	٤،٨٣	١١،٥٠٨	%٤١،١٣	%٠،٧٣
	درجة	٢،٨٣	١٠،٣٣	%٥٧،٠٠	٢،٦٧	١١،٤٢	%٦٢،١٠	%٥،١٠
	درجة	١،٦٧	٩،٩٢	%٧١،١٨	١،٨٣	١١،٣٣	%٧٢،١٩	%١،٠١
	درجة	٢،٠٠	٩،٥٨	%٦٥،٤٦	١،٨٣	١٠،٩٢	%٧١،٢٩	%٥،٨٣
	درجة	٠،٢٥	٠،٨٣	%٥٣،٧٠	٠،١٧	١،٤٢	%٧٨،٦٢	%٢٤،٩٢
	درجة	١١،٤٢	٤١،٦٧	%٥٦،٩٨	١١،٣٣	٤٦،٦٧	%٦٠،٩٣	%٣،٩٥

يتضح من جدول (١٥)، وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت النتائج كما يلي:
بالنسبة لمتغير غطسة البداية:

بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٤٠،٤٠٪)، في حين جاءت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٤١،١٣٪) بفارق (٠،٧٣٪) نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.
بالنسبة لمتغير أول (٢٥م) للذراعين:

بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٥٧،٠٠٪)، في حين جاءت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٦٢،١٠٪) بفارق (٥،١٠٪) نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.
بالنسبة لمتغير الدوران:

بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٧١،١٨٪)، في حين جاءت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٧٢،١٩٪) بفارق (١،٠١٪) نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.
بالنسبة لمتغير ثاني (٢٥م) للرجلين:

بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٦٥،٤٦٪)، في حين جاءت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٧١،٢٩٪) بفارق (٥،٨٣٪) نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.
بالنسبة لمتغير النهاية:

بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٥٣،٧٠٪)، في حين جاءت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٧٨،٦٢٪) بفارق (٢٤،٩٢٪) نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.
بالنسبة لمتغير المجموع:

بلغت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٥٦،٩٨٪)، في حين جاءت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٦٠،٩٣٪) بفارق (٣،٩٥٪) نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية

ويرجع الباحث هذه الفروق في المتغيرات مهارية قيد البحث (غطسة البداية . أول ٢٥م لتقييم الذراعين . الدوران . ثاني ٢٥م لتقييم الرجلين . النهاية . المجموع) لصالح المجموعة التجريبية إلي أن برنامج التمرينات النوعية باستخدام أسلوب التعلم التنافسي يؤدي إلي تحسن مستوى الأداء الفني بدرجة معنوية أفضل من البرنامج التقليدي باستخدام أسلوب الأوامر، وهذا يدل على أن برنامج التمرينات النوعية باستخدام أسلوب التعلم التنافسي له اثر ايجابي والذي اعتمد على التتابع والتسلسل للتمرينات بطريقة منطقية ومنظمة توفر وقت وجهد في التعليم، كما يؤدي تسلسل هذه التمرينات إلي سرعة في تعليم المهارة وتطوير في مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر.

وأيضاً تطبيق تلك التمرينات في جو من التنافس نتيجة استخدام أسلوب التعلم التنافسي يساعد المتعلمين على المشاركة الإيجابية في التعليم وهم أكثر انجذاباً وتحملاً للمسئولية، وبذلك يبذلوا أكثر جهد لديهم في الدراسة، فالتعلم التنافسي يزيد من انجاز العمل حيث يحاول المتعلم تحقيق أفضل أداء ممكن قبل زملائه في أداء المهارة التي يقوم بتعلمها.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من شرين المهدي (٢٠٠٥م)، باسم محمد (٢٠١٠م)، والتي توصلت إلي ان المتعلمين يفضلون المواقف التعليمية التي تدعو إلي التنافس عن المواقف التعليمية التي تدعو إلي الخضوع واستقبال المعلومات وتنفيذها الذي يتم في أسلوب الأوامر. (١١) (٥)

كما يعزو الباحث هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية الى فاعليه الأسلوب المستخدم الذي يعد من أهم خصائصه جعل المتعلم يسير وفق قدراته الخاصة مراعيًا مبدأ الفروق الفردية وهذا من شأنه أن يجعل المتعلم في تحفز مستمر لإثبات ذاته وقدرته داخل الوحدة التعليمية. وذلك يتفق مع ما أشارت إليه عفاف عبد الكريم (١٩٩٤م) من أن المتعلمين في تطوير مستوى أدائهم يحتاجون إلى حريه في العمل ويمارسون وفقاً لقدراتهم كما يجب أن يسجلوا نتائج أداءهم وواجباتهم. (١٣ : ٨٤)

كما يرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلي طبيعة النشاط الممارس في رياضة السباحة تعتبر من الألعاب الفردية والتي يغلب عليها الطابع التنافسي أكثر من الطابع الجماعي على عكس الرياضات الجماعية مثل (كرة السلة . الطائرة . القدم).

وتتفق ايضاً هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من تشامبرز - كرسنين Chambers – Kristine Lesley, (٢٠٠١م)، أحمد عبد الحكيم (٢٠٠١م)، شمس الدين محمود (٢٠٠٢م) رامي صابر (٢٠٠٧م)، حسام عبد الحميد (٢٠١٣م)، سارة عبد الحميد (٢٠١٤م) إن برنامج التمرينات النوعية باستخدام أسلوب التعلم التنافسي ساعد على وضوح الواجبات الحركية للمتعلمين بشكل كبير ودقيق مما ساهم بشكل فعال في زيادة دوافع المتعلمين للتعلم دون الشعور بالملل أثناء تعلمهم مما أدى إلي تطور مستوى الأداء. (١٩)(١)(١٢)(٨)(٦)(١٠) وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبية.

ـ الاستنتاجات والتوصيات:

أ ـ الاستنتاجات:

في ضوء هدف وفروض البحث ومن خلال النتائج تم التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

١. الأسلوب التقليدي المتبع لعينة المجموعة الضابطة ساهم بطريقة ايجابية في تحسن مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر.

٢. الأسلوب التنافسي باستخدام التمرينات النوعية لعينة المجموعة التجريبية ساهم بطريقة ايجابية في تحسن مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر.

٣. تفوق الأسلوب التنافسي باستخدام التمرينات النوعية عن الأسلوب التقليدي المُتبع في تحسن مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر مما يدل على تأثيره الايجابي في العملية التعليمية.

٤. وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (الضابطة . التجريبية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ب . التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

١. تطبيق برنامج التمرينات النوعية بأسلوب التعلم التنافسي لتحسين مستوى الأداء الفني للمتعلمين في مرحلة البراعم والفئات العمرية المختلفة.

٢. وضع برنامج التمرينات النوعية بأسلوب التعلم التنافسي لطرق السباحة الأربعة.

٣. تبني الاتحاد المصري للسباحة نتائج هذه الدراسة وتطبيقها على المتعلمين والناشئين في الأندية ومراكز الشباب.

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد محمود عبد الحكيم (٢٠٠١م): "تأثير استخدام التدريبات النوعية على ناتج تعلم سباحة الظهر"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٢. أسماء عبد العال الجبري، محمد مصطفى الديب (١٩٩٨م): سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية، عالم الكتب، القاهرة.
٣. أمين انور الخولي ، ضياء الدين محمد العزب (٢٠٠٩م) : تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي والوسائل والمواد التعليمية – الاجهزة ومساعدات التعليم، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٤. ايمان محمدغراب (٢٠٠٣م) : مدخل الي التعليم الالكتروني مدخل الي التدريب غير التقليدي ، المنظمه العربيه للتنميه الاداريه ، القاهرة ، مصر
٥. باسم سائد عبد العظيم محمد (٢٠١٠م): "فعالية بعض أساليب التدريس علي تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٦. حسام ممدوح حسن علي عبد الحميد (٢٠١٣م): "تأثير استخدام التدريبات النوعية لتصحيح أخطاء الأداء الفني على مستوى الأداء لسباحي الفراشة للناشئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
٧. سارة فتحي السعيد عبد الحميد (٢٠١٤م): "تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين المستوى المهاري في سباحة الدولفين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
٨. رامي محمد حسين صابر (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٩. زكي محمد حسن (١٩٩٧م): أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٠. سارة فتحي السعيد عبد الحميد (٢٠١٤م): "تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين المستوى المهاري في سباحة الدولفين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
١١. شرين يحيى زكريا المهدي (٢٠٠٥م): "تأثير استخدام كل من الأسلوب التعاوني والتنافسي على جوانب التعلم لرياضة السباحة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

١٢. شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢م): "تأثير استخدام برنامج التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٣. عفاف عبد الكريم (١٩٩٤م): التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٤. محمد حسين محمد عبد المنعم (٢٠٠٩م): تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
١٥. محمد علي أحمد القط (٢٠٠٤م): الموجز في الرياضات المائية، ط٢، المركز العربي للنشر، القاهرة.
١٦. محمد علي أحمد القط (٢٠٠٥م): إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، القاهرة.
١٧. محمود حسن، علي ألبيك، مصطفى كاظم (١٩٩٨م): المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة (تعليم - تدريب - تخطيط وتنظيم - تحكيم)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٨. ياسر عبد العظيم سالم (١٩٩٨م): "تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية" مجلة بحوث التربية الرياضية، بحث منشور، المجلد الواحد والعشرون، العدد الرابع والعشرون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

19. Chambers – Kristine Lesley, (2001): "The effect of bandwidth feedback and questioning on the performance, motivation and autonomy of age-Group swimmers" University of Calgary-Canada.
20. Robert baton, Wiliam Bang , Jack Watson (1980): "The effect of breath control exercisesion sprint performance in swimming , swimming Journal vol 2.
21. <https://www.google.com> (٢٠١٢/٧ - ٢٠١٥/٥) موقع البحث جوجل.
22. <http://www.goswim.tv> (٢٠١٢/٧ - ٢٠١٥/٥) موقع جوسويم لدروس السباحة.