

تأثير برنامج تعليمي بالأسلوب المتباين على تعلم مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لبراعم السباحة

د/ حمدي فايد عبد العزيز فايد

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي بالأسلوب المتباين على تعلم مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لبراعم السباحة ويفترض البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لصالح القياس البعدي، توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس (القبلي - البعدي)، ذو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة البحث من براعم السباحة بنادي سكر الحوامدية، وبلغ قوام العينة (٣٠) برعم سباحة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية (١٥) برعم سباحة، والمجموعة الثانية ضابطة (١٥) برعم سباحة.

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت العملية التعليمية بما يواجهها من تحديات العصر ومشكلاته محور الأبحاث في مجال التعليم، فالبحث العلمي هو أداة المجتمع لحل مشاكله، وقد اختلفت استراتيجيات الأنظمة التعليمية في مواجهة تلك المشكلات طبقاً للواقع التعليمي في دول العالم المختلفة، ولا يمكن لأي من هذه الأنظمة التعليمية أن تتغلب على مشكلاتها دون العمل على تجديد ذاتها وإيجاد نظام عصري للتعليم جديد في أهدافه ومحتواه وأساليبه ووسائله، بما يمكن من إخضاع كافة العوامل البيئية المؤثرة في العملية التعليمية ومختلف القدرات الذاتية للمتعلم وكافة الوسائل المعينة على التعليم لصالح العملية التعليمية حتى يؤتي التعليم ثماره المنشودة.

وتعد أساليب التدريس التي يستخدمها المعلم من أهم جوانب العملية التعليمية وكل أسلوب له دور معين في نماء المتعلمين من النواحي البدنية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية ولا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم في التنمية الكاملة للمتعلم كما أنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن اعتباره الأفضل ولكن تتوقف نسبة الاعتماد على أسلوب ما على نوع المهارة والموقف التعليمي والمتعلم.

(٢٢: ١٤٤)

ويتفق كل من فكري ريان (١٩٩٣) ووفاء مفرج (٢٠٠١) على أنه قد زاد وعي المعلمين بضرورة استخدام طرق وأساليب جديدة للتدريس تتمشى مع النظم الديمقراطية وتستند على علم النفس الحديث مما يتيح للطلاب فرصة الاشتراك الإيجابي في العملية التعليمية. (٨ : ٢٩٩) (٣٧٤ : ١٨)

ويتفق كل من محروس قنديل واخرون (١٩٩٨) على أنه لكي يتمكن المعلم من دفع طلابه إلى التعلم فلا بد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملماً إماماً تاماً بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب، وكيف تؤثر الطرق والأساليب المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم، وهو إتقان وتثبيت الأداء وكذا توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعاة الفروق الفردية للطلاب. (٩١ : ١٠)

وتذكر عفاف عبد الكريم (١٩٩٣) أنه في عملية التعليم والتعلم لا يوجد أسلوب تدريس أفضل من الآخر كما أنه لا يمكن لأسلوب تدريسي واحد أن يحقق جميع أهداف التربية البدنية ولكن يمكن أن يساعد في تحقيق بعض جوانب التعلم بدرجة أفضل من غيرها في ظروف تعليمية معينة وفي حدود الإمكانيات المادية والبشرية، وعلى المعلم أن يراعى ذلك عند تخطيطه للدرس. (٨٩ : ٥)

وأوضحت نتائج البحوث والدراسات في مجال التعليم أنه لا توجد طريقة من طرق التدريس ولا وسيلة من الوسائل التعليمية أفضل من غيرها إلا في ظل ظروف معينة، فالممارسات التربوية السائدة قد تكون غير صالحة في هذا العصر ربما لأن الظروف والاعتبارات التي استخدمت فيها تلك الممارسات من قبل لم تساير نفس الظروف، ففي ظل الممارسات الحالية تضعف القدرات لمواجهة الانفجارين المعرفي والسكاني لتحقيق آمال وتطلعات الأفراد الآخذة في الزيادة والاتساع.

ونتيجة للتطورات العلمية ظهرت أساليب جديدة لتعليم مهارات الأنشطة الرياضية منها أسلوب التدريس المتباين وهو يعني بالفروق الفردية بين المتعلمين ويعتمد في ذاته على التنوع أثناء تدريس المهارة الواحدة لذا فهو يساهم في تعلم وفهم جميع المتعلمين لنواحي المهارة لما يتمشى مع خصائصهم وقدراتهم الحركية والبدنية ويستخدم هذا الأسلوب أكثر من طريق لتدريس المهارة الواحدة مع ملاحظة وجود علاقة بين الطرق المستخدمة أثناء التدريس حتى لا يحدث اختلاط بينها مما ينعكس بالسلبية على العملية التعليمية ويؤكد على ذلك موسنون Mosston (١٩٨١) والعديد من العلماء. (١٤ : ١٣)

ورياضة السباحة وكما يطلق عليها العديد من العلماء أنها رياضة الرياضات وهي من أهم أنواع الرياضات المائية التي تعمل على رفع كفاءة الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا. (٦ : ١٣)

كما تختص عن غيرها من الرياضات بصعوبة التعلم المتمثلة في استخدامها للوسط المائي وخطورته والوضع الأفقي للتقدم بالجسم تجاه الرأس وما يحتاجه من أداء مركب لجميع أعضاء الجسم في قالب توقيت منظم بالإضافة إلى أن القدرة على السباحة لا يكتسبها الإنسان بالفطرة بل عن طريق الممارسة والمساعدة المباشرة والتوجيه. (٦ : ٢٤٣)

وتعد مهارة البدء من المهارات المهمة التي قد يتحدد على أساسها نتيجة السباق ولاسيما عند تقارب مستوى السباحين في مسابقات المسافات القصيرة وبما إن مهارة البدء إحدى مراحل أداء السباق، كما إنها ضمن الواجبات الحركية التي يلتزم بها كل سباح لذا نجد سباقات السباحة تتشابه في كونها تحتاج إلى بدء قوي وتزداد الأهمية له في حالة سباقات السرعة مثل سباقات سباحة المسافات القصيرة وعلى الرغم من أن هذه المرحلة لا تتجاوز أجزاء من الثانية من زمن السباق إلا أن تأثيرها كبير جداً إذا ما أدت بنجاح حيث أن بعض أجزاء من المائة من الثانية هي الحد الفاصل بين السباحين في نهاية كثير من سباقات سباحة المسافات القصيرة .

ويشير ساندرز, Sanders (٢٠٠٢) إلى أن مهارة البدء في مسابقات السباحة تهدف إلى الحصول على أكبر مسافة أفقية في أقل زمن ممكن مما يتطلب الاستخدام الأفضل والأفضل للقوة الدافعة والنتيجة من عمل أجزاء الجسم بصورة عامة وأجزاء الطرف السفلي بصورة خاصة ، وتعتبر محصلة القوة العضلية للمجموعات العضلية العاملة على تلك الأجزاء من الجسم هي المحدد الأساسي للقوة المبدولة لإكساب جسم السباح سرعته التزايدية في الانطلاق من المكعب والطيران في الهواء حتى نقطة دخول الماء. (٢٣ : ٣٠)

وتتلخص الأهداف الأساسية لمهارة البدء في مسابقات السباحة في الحصول على سرعة عالية (الانطلاق بسرعة)، توليد قوة انفجارية (تجميع القوة إلى الأمام)، الدخول إلى الماء بشكل انسيابي يقلل من المقاومة الواقعة على الجسم أثناء الدخول إلى الماء ويقلل من الاحتكاك (المقاومة)، إيجاد وضع ملائم للسباح تحت الماء يساعده على مواكبة السرعة ومتابعه الانزلاق، لتحقيق أطول مسافة في أقل زمن ممكن. (٢٣ : ٣)

وفى ضوء ما تقدم ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب السباحة، لاحظ الباحث ان اغلب مدربين السباحة يعتمدوا على أسلوب تعليمي واحد فقط عند تعليم البراعم مهارات السباحة، وهذا الأسلوب هو أسلوب التعليم بالتلقي (الأمر) وهو الشكل التقليدي المتعارف عليه للتعليم المباشر وأقصى هدف ينشده هذا الأسلوب أداء العمل مطابقاً للنموذج وبذلك يكون التعليم عن طريق الاسترجاع المباشر والأداء المتكرر.

ولاحظ الباحث اختلاف مفهوم التدريس لدى مدربي السباحة، وهذا الاختلاف لدى مدربي السباحة يؤدي إلى اختلاف سلوكياتهم وممارستهم التدريسية مع البراعم، وفى هذا الصدد يشير

رشيد الحمد وخالد السير (١٩٩٥) (٣) ان أداء المعلم الذي يرى أن التدريس مجرد مهنة يختلف عن أداء المعلم الذي يرى أن التدريس مهمة وطنية إنسانية، حيث يركز الأول على إكساب الطلاب قدرًا من المعلومات بينما يركز الثاني على محاولة فهم الطالب والتعامل معه وفق قدراته والعمل على تنمية هذه القدرات.

وانطلاقاً مما سبق سيقوم الباحث باستخدام الأسلوب المتباين بهدف التعرف على تأثيراته على تحسين مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لبراعم السباحة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي بالأسلوب المتباين على تعلم مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لبراعم السباحة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

أساليب التدريس:

هي مجموعة من الأساليب التي يتخذها المعلم كأشكال مميزة لإخراج الدرس لتعليم المتعلمين، وقد يتبنى المعلم أسلوب واحد أو أكثر، وقد يفرض الموضوع والأهداف المطلوب تعليمها أو المرحلة السنوية أو البيئة التعليمية استخدام أسلوب أو أكثر يسهل وصول المعلومات للمتعلمين، وقد يصمم المعلم في بعضاً منها ورقة معيار الأداء للمتعلم، أو يترك للمتعلم مساحة للانتقال إلى الذاتية في التعلم. (٥٨:٧)

التدريس المتباين:

هو الأسلوب الذي يعتمد على التنوع حيث توجد الفروق بين المتعلمين داخل الفصل الواحد الأمر الذي يعني أن اعتماد المعلم علي طريقة واحدة ليس بالضرورة أن يؤدي إلي تعلم الجميع بنفس القدر والنوع ومن هنا فالمعلم مطالب بأن يستخدم العديد من الطرق من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكثر عدد ممكن من المتعلمين (٣: ٥٣). ويرى الباحث انه الأسلوب الذي يستخدم العديد من الأساليب التدريسية من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة لأكثر عدد ممكن من المتعلمين.

البدء الخاطف:

هو أن يضع السباح كلتا القدمين على الحافة الأمامية لمكعب البدء ويمسك الحافة الأمامية لمكعب البدء باليدين معا، ويمكن أن تكون اليدين بين القدمين أو خارجهما.

بدء المضمار:

لا يختلف هذا البدء عن البدء العادي المسطح الا في وضع القدمين، حيث توضع احدى القدمين على الحافة الأمامية لمكعب البدء والأخرى خلفا قريبة من الحافة الخلفية مثل وضع القدمين.

براعم السباحة:

هم الأطفال الذكور الذين لديهم مهارة السباحة الحرة والظهر ويرغبون في تعلم مهارة البدء (الخاطف-المضمار).

الدراسات المرتبطة:

أجري مجدي حنفي (١٩٩٦) دراسة بعنوان تأثير برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض أنواع البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر، وبلغ قوام العينة (٢٢) سباح، وكان من اهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية.

اجرت لمياء محروس (٢٠٠٠) (٩) دراسة بعنوان تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهارى والدافعية لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، وبلغ قوام عينة البحث (٧٢) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، تم تقسيمهن إلى ثلاثة مجموعات متساوية ومتكافئة، وكان من اهم النتائج ان أسلوب التعلم بتوجيه الأقران هو أفضل الأساليب لاكتساب بعض المهارات الأساسية وتنمية دافعية الانجاز في كرة السلة، يليه أسلوب الاكتشاف الموجه ثم أسلوب الأوامر.

كما أجرى محمد سعد زغلول، هشام عبد الحليم (٢٠٠٠) بدراسة بعنوان تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين علي تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وبلغ حجم العينة (٦٠) طالبا من طلبة الفرقة الثالثة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وقد أشارت أهم النتائج إلى ان أسلوب التدريس المتباين كان أكثر تأثيرا علي تعلم المهارات قيد البحث ومستوي التحصيل المعرفي من الأسلوب التقليدي المتبع.

وأجرى محمد الشحات (٢٠٠٣) (١٣) دراسة بعنوان تأثير استخدام أسلوبي التعلم التعاوني والأوامر على أداء بعض مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب في رياضة الهوكي. وبلغ قوام العينة (٣٢) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة تخصص الهوكي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين

متساويتين ومتجانستين أحدهم تجريبية والأخرى ضابطة. وكان من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التعاوني على المجموعتين الضابطة في أداء بعض مهارات اللعب بالوجه المعكوس قيد البحث حيث ظهرت فروق في نسبة التحسن بين المجموعة لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب التعاوني.

وأجرى **وائل خلف الله (٢٠٠٢) (١٧)** دراسة بعنوان فعالية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مهارات السباحة. وبلغ قوام العينة (٧٥) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى بقسم التربية الرياضية بكلية التربية - جامعة الأزهر وتم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة. وكان من اهم النتائج ان استخدام أسلوب التعلم التعاوني والتنافسي لهما تأثيرا إيجابيا على التحصيل المعرفي وذلك في المنهاج النظري لمادة السباحة.

اجرت **هبة حلمي (٢٠٠٥) (١٦)** دراسة بعنوان استخدام أساليب مختلفة لتطوير مهارة البدء من أعلى في السباحة، وبلغ قوام العينة (٦٠) طالبة، وكان من اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعات البحث الثلاث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، وصلاحيّة جهاز قوة الدفع الإضافي المطور في تقييم وتحديد زاوية ومسافة الطيران وفي تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث عند أداء مهارة البدء من أعلى في رياضة السباحة.

أجرى **بيرو ميلندا Bíró Melinda (٢٠٠٧) (٢١)** دراسة بعنوان التدريس واستراتيجيات التعلم المستخدمة في السباحة في المرحلة الابتدائية، وبلغ قوام العينة (٢٥) مدرب سباحة (١٦٩) سباح، وتم اجراء قياسات مسحية للتعرف على أفضل الأساليب المستخدمة في تعليم مهارات السباحة لأطفال المرحلة الابتدائية في ضوء مستواهم المهاري، وكان من اهم النتائج تفوق السباحين الاطفال الذين تم استخدام أكثر من أسلوب تعليمي لهم مقارنة بالأطفال الذين استخدم معهم أسلوب واحد فقط.

أجرى **اشميد سفيان وبرينجو مارديسيا Achmad Sofyan & Pringgo Mardesia (٢٠١١) (١٩)** دراسة بعنوان أسلوب التعلم وعلاقته بالدافعية في تعلم ضربات سباحة الصدر، وبلغ قوام العينة (٣٢) سباح، متوسط أعمارهم ١٠.٢ عام، تم تقسيمهم الي مجموعتين أحدهما تجريبية استخدمت أساليب مدمجة (أكثر من ثلاث أساليب تعليمية) والأخرى ضابطة استخدمت الأسلوب الأمري فقط، وكان من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الأساليب المدمجة في زيادة دافعية الأطفال وتحسين مستوى التعلم.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس (القبلي - البعدي)، ذو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

جميع البراعم بنادي سكر الحوامدية الذين يجيدون سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر (ذكور فقط) وكان عددهم ٥٠ برعم، تم سحب عدد (١٠) براعم للتجربة الاستطلاعية، وتم استبعاد عدد (١٠) براعم لعدم انتظامهم في حضور الوحدات التعليمية، وقد كان مقرر اشتراط حضور نسبة (٩٠%) من اجمالي عدد الوحدات التعليمية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من براعم السباحة بنادي سكر الحوامدية، وبلغ قوام العينة (٣٠) برعم سباحة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية (١٥) برعم سباحة، والمجموعة الثانية ضابطة (١٥) برعم سباحة، وقد قام الباحث بإجراء التجانس والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١) خصائص عينة البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٤٤.١٥	٥.٢٤±	١٤٢	٠.٠٤
الوزن	كجم	٣٣.٧١	٣.٧٧±	٣٤.١٠	٠.٣١
السن	سنة	٩.١٤	٠.٤٩±	٨.٢٦	٠.٤٩
العمر التدريبي	شهر	٤.٠١	١.٤١±	٣.٩٣	٠.٨٠

يشير جدول (١) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً مما يشير إلى تجانس العينة.

أسباب اختيار العينة:**تم اختيار عينة البحث وفقاً للشروط التالية:**

- اجادة سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر .
- مهارات قيد البحث ضمن الخطة المدرجة لمشروع اختبارات النجوم الثلاثة من الاتحاد المصري للسباحة " لتأهيل البراعم من سن (٨-١٠ سنوات) لاعتمادهم نحو المشاركة في سباحة المنافسات.
- حضور (٩٠%) من فترات الوحدات التعليمية المقررة على الأقل.
- عدم إتقان البراعم لهذه المهارة في هذه المرحلة من التعليم.

- يتميز الأطفال في هذه المرحلة بالقدرة على اكتساب وتعلم العديد من المهارات والقدرات الحركية بدرجة كبيرة من السرعة والتي يطلق عليها Meinel ظاهرة التعلم لأول وهلة.
- زيادة نضج العمليات العقلية للطفل في هذه المرحلة كالإدراك والتذكر والتفكير وانتقاله إلى مرحلة التفكير الواقعي بدلاً من التفكير الخيالي الذي ارتبط بالمراحل السابقة.
- جميع أفراد العينة يخضعوا لبرنامج تعليمي واحدة.
- عدم ممارسة أفراد العينة لرياضة السباحة خارج نطاق النادي.

وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية:

- ميزان طبي معاير - لقياس وزن الجسم.
- جهاز رستاميتير - لقياس ارتفاع الجسم عن الأرض.
- حمام سباحة
- اطواق نجاه
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث

• مواصفات البرنامج التعليمي:

- عدد الأسابيع: (٨ أسابيع) مقسمة إلى (٤ أسابيع) للبدء الخاطف + (٤ أسابيع) لبدء المضمار.
- عدد الوحدات الأسبوعية: (٣ وحدات) بإجمالي (٢٤ وحدة خلال فترة التجربة)
- زمن الوحدة التعليمية (٩٠ دقيقة).

• التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (١٠) براعم، قبل أسبوع واحد من بدء التنفيذ الفعلي لتجربة البحث واستمرت لعدد ثلاث وحدات تعليمية تخلصها شرح الاختبارات المطلوبة التي سيتم تطبيقها والشكل الأساسي للوحدة التعليمية وتدريب المساعدين.

• خطوات تنفيذ البحث:

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قام الباحث بإجراء الآتي:

- ١- إجراء القياسات القبلية للتحقق من تجانس العينة يوم السبت ٣١ / ١٠ / ٢٠١٥ م وشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على العمر الزمني لكل برعم، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة لشرح مفهوم الاختبار والهدف منه.

٢- تطبيق اختبار مهارتي البدء، وذلك يوم الاثنين ٢٠١٥/١١/٢ وتم قبل إجراء الاختبار شرح مفهوم الاختبار والهدف منه.

٤- بدء تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح يوم السبت ٢٠١٥/١١/٧ لمدة (٨) أسابيع (٤ أسابيع للبدء الخاطف + ٤ أسابيع لبدء المضمار)، ويتكون من (٢٤) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات تعليمية أسبوعياً. الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥ / ١٢ / ٣٠

٥- تم إجراء القياسات البعدية (الاختبارات النهائية) يوم السبت ٢٠١٦/١/٢ وبنفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

قياس مستوى الأداء الفني:

تم قياس مستوى الأداء الفني باستخدام تقسيم اختبار النجمة الأولى -وهي الخاصة بمهارة البدء-والذي وضعه الاتحاد المصري للسباحة منذ عام ٢٠٠٢م في إطار مشروع "النجوم الثلاثة" لتأهيل البراعم من سن (٨-١٠ سنوات) لاعتمادهم نحو المشاركة في سباحة المنافسات. (٧:٢) وتقوم مناطق الاتحاد المصري للسباحة بتطبيق هذه الاختبارات على جميع البراعم في أنحاء الجمهورية وضرورة النجاح فيها حتى يمكن السماح للناجحين في الاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية المختلفة.

وقد اكتسبت هذه الاختبارات مصداقية عالية نظرا لتطبيقها بنجاح منذ عام ٢٠٠٢م في جميع مناطق الاتحاد المصري للسباحة وبالتالي يمكن مناسبة تطبيقها في الدراسة الحالية.

وتم قياس مستوى الأداء الفني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق (٣) خبراء في مجال السباحة وسبق لهم اختبار العديد من البراعم وتم ذلك في صورة أداء فردي لكل فرد من المجموعتين دون معرفة الخبراء لانتماء كل مبتدئ لأحد المجموعتين لضمان عامل الحيادة.

خصائص محتويات البرنامج

تنشيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث ب(٩٠) دقيقة خلال الوحدة التعليمية اليومية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً بإجمالي (٢٤) وحدة تعليمية.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتحقق من صحة الفروض.

- المتوسط الحسابي. معامل الالتواء.
- اختبار "ت". T-Test. نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولا عرض النتائج:

جدول (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) لبراعم السباحة ن = ١٥

قيمة ت	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		٢ع	٢م	١ع	١م			
*٣.١٥٤	%٧٥	٠.٥٠٧	١.٤	٠.٤١٤	٠.٨	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب	البدء الخاطف
*٣.١٥٤	%٨١.٨٥٥	٠.٤٨٨	١.٣٣٣	٠.٤٥٨	٠.٧٣٣	درجة	الدخول بالذراعين معا والذراعين حول الأذنين	
*٢.٩٥٥	%١٠٩.٨٩٥	٠.٥٠٧	١.٤	٠.٤٨٨	٠.٦٦٧	درجة	الاحتفاظ بالوضع الانسيابي ٣ ث بعد الدخول	
*٤.٥٨٣	%١٣٣.٣٣٣	٠.٥٠٧	١.٤	٠.٥٠٧	٠.٦	درجة	٣ ضربات رجلين دولفين	
*٢.٨٠٦	%٨٩.٩٥٥	٠.٤٥٨	١.٢٦٧	٠.٤٨٨	٠.٦٦٧	درجة	ضربات رجلين كروول ودورة كاملة بالذراع	
*٢.٤٧٧	%٨٨.٨٣٣	٠.٥١٦	١.١٣٣	٠.٥٠٧	٠.٦	درجة	أخذ أول نفس بعد أول ضربة بالذراع	
*٢.٢٥٦	%١٠٠.١٨٨	٠.٧٠٤	١.٠٦٧	٠.٥١٦	٠.٥٣٣	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب	
*٥.٦٠١	%٩٥.٦٥٢	١.٦٩٠	٩.٠٠٠	١.٥٤٩	٤.٦٠٠	درجة	المجموع	
*٢.٧٧٩	%٦١.٤٧٦	٠.٥٠٧	١.٤	٠.٣٥٢	٠.٨٦٧	درجة	أصابع إحدى القدمين قابضة على حافة المكعب	بدء المضمار
*٢.١٦٨	%٦٣.٧١١	٠.٤١٤	١.٢	٠.٤٥٨	٠.٧٣٣	درجة	الدخول بالذراعين معا والذراعين حول الأذنين	
*٢.٢٥٦	%٧٩.٩١٠	٠.٥٦١	١.٢	٠.٤٨٨	٠.٦٦٧	درجة	الاحتفاظ بالوضع الانسيابي ٣ ث بعد الدخول	
*٢.٥٥٣	%٨٩.٩٥٥	٠.٧٠٤	١.٢٦٧	٠.٦١٧	٠.٦٦٧	درجة	٣ ضربات رجلين دولفين	
*٢.٤٧٧	%٦٦.٦٢٥	٠.٤٨٨	١.٣٣٣	٠.٤١٤	٠.٨	درجة	ضربات رجلين كروول ودورة كاملة بالذراع	
*٣.٣٨٩	%١٦٢.٦٦٤	٠.٥٠٧	١.٤	٠.٥١٦	٠.٥٣٣	درجة	أخذ أول نفس بعد أول ضربة بالذراع	
*٣.٦٦٦	%١٨٥.٤٣٩	٠.٤٨٨	١.٣٣٣	٠.٥١٦	٠.٤٦٧	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب	
*٧.٤٣٢	%٩٢.٩٦٤	١.٤٥٧	٩.١٣٣	١.٠٣٣	٤.٧٣٣	درجة	المجموع	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم ت المحسوبة للمتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة كانت اعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ٢.١٤٥ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ولصالح القياس البعدي مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٦٦.٦٢٥% الى ١٦٢.٦٦٤%.

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) في السباحة ن = ١٥

قيمة ت	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		٢ع	٢م	١ع	١م		
*٣.٥	%٣١.٧٦٦	٠.٢٥٨	١.٩٣٣	٠.٥١٦	١.٤٦٧	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب
*٥.١٣٧	%١٠٧.٦١٢	٠.٤١٤	١.٨	٠.٥١٦	٠.٨٦٧	درجة	الدخول بالذراعين معا والذراعين حول الأذنين
*٥.١٣٧	%١٠٧.٦١٢	٠.٤١٤	١.٨	٠.٥١٦	٠.٨٦٧	درجة	الاحتفاظ بالوضع الانسيابي ٣ ث بعد الدخول
*٥.١٧٢	%١٢٢.٩٥٣	٠.٢٥٨	١.٩٣٣	٠.٧٤٣	٠.٨٦٧	درجة	٣ ضربات رجلين دولفين
*٦.٨٧٤	%١٧٩.٩١٠	٠.٣٥٢	١.٨٦٧	٠.٤٨٨	٠.٦٦٧	درجة	ضربات رجلين كروول ودورة كاملة بالذراع
*٤.١٨٣	%١٦٦.٦٦٧	٠.٥٠٧	١.٦	٠.٥٠٧	٠.٦	درجة	أخذ أول نفس بعد أول ضربة بالذراع
*٤.١٨٣	%١٦٦.٦٦٧	٠.٥٠٧	١.٦	٠.٥٠٧	٠.٦	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب
*٨.٥٧٣	%١٢٦.٥١٤	١.٥٥٢	١٢.٥٣٣	١.٩٩٥	٥.٥٣٣	درجة	المجموع
*٣.٥٥٦	%٦٨.٦٩٧	٠.٤١٤	١.٨	٠.٧٠٤	١.٠٦٧	درجة	أصابع إحدى القدمين قابضة على حافة المكعب
*٤.٥٢٥	%١٢٧.٤٢٢	٠.٤٨٨	١.٦٦٧	٠.٤٥٨	٠.٧٣٣	درجة	الدخول بالذراعين معا والذراعين حول الأذنين
*٤.٠٢٦	%١١٨.٢٨١	٠.٥٠٧	١.٦	٠.٤٥٨	٠.٧٣٣	درجة	الاحتفاظ بالوضع الانسيابي ٣ ث بعد الدخول
*٤.٦٧٥	%١٤٥.٥٦٦	٠.٤١٤	١.٨	٠.٧٠٤	٠.٧٣٣	درجة	٣ ضربات رجلين دولفين
*٥.١٢٣	%١٣٦.٤٢٦	٠.٤٥٨	١.٧٣٣	٠.٤٥٨	٠.٧٣٣	درجة	ضربات رجلين كروول ودورة كاملة بالذراع
*٦.١٤١	%٢٣٧.٧١١	٠.٤١٤	١.٨	٠.٥١٦	٠.٥٣٣	درجة	أخذ أول نفس بعد أول ضربة بالذراع
*٦	%٢٢٥.١٤١	٠.٤٥٨	١.٧٣٣	٠.٥١٦	٠.٥٣٣	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب
*٨.٣٩١	%١٣٩.٤٥١	٢.٠٦٦	١٢.١٣٣	١.٩٨١	٥.٠٦٧	درجة	المجموع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم ت المحسوبة للمتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية كانت اعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ٢.١٤٥ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ولصالح القياس البعدي مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٣١.٧٦٦% إلى ٢٣٧.٧٧١%.

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي البدء (الخاطف-المضمار) في السباحة ن=١ ن=٢ ن=١٥

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢ع	٢م	١ع	١م			
*٣.٦٢٩	٠.٢٥٨	١.٩٣٣	٠.٥٠٧	١.٤	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب	البدء الخاطف
*٢.٨٢٤	٠.٤١٤	١.٨	٠.٤٨٨	١.٣٣٣	درجة	الدخول بالذراعين معا والذراعين حول الأذنين	
*٢.٣٦٦	٠.٤١٤	١.٨	٠.٥٠٧	١.٤	درجة	الاحتفاظ بالوضع الانسيابي ٣ ث بعد الدخول	
*٣.٦٣٠	٠.٢٥٨	١.٩٣٣	٠.٥٠٧	١.٤	درجة	٣ ضربات رجلين دولفين	
*٤.٠٢٥	٠.٣٥٢	١.٨٦٧	٠.٤٥٨	١.٢٦٧	درجة	ضربات رجلين كروول ودورة كاملة بالذراع	
*٢.٤٩٧	٠.٥٠٧	١.٦	٠.٥١٦	١.١٣٣	درجة	أخذ أول نفس بعد أول ضربة بالذراع	
*٢.٣٨١	٠.٥٠٧	١.٦	٠.٧٠٤	١.٠٦٧	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب	
*٥.٩٦٣	١.٥٥٢	١٢.٥٣٣	١.٦٩٠	٩	درجة	المجموع	
*٢.٣٦٦	٠.٤١٤	١.٨	٠.٥٠٧	١.٤	درجة	أصابع إحدى القدمين قابضة على حافة المكعب	البدء المضمار
*٢.٨٢٤	٠.٤٨٨	١.٦٦٧	٠.٤١٤	١.٢	درجة	الدخول بالذراعين معا والذراعين حول الأذنين	
*٢.٠٤٩	٠.٥٠٧	١.٦	٠.٥٦١	١.٢	درجة	الاحتفاظ بالوضع الانسيابي ٣ ث بعد الدخول	
*٢.٥٣٠	٠.٤١٤	١.٨	٠.٧٠٤	١.٢٦٧	درجة	٣ ضربات رجلين دولفين	
*٢.٣١٦	٠.٤٥٨	١.٧٣٣	٠.٤٨٨	١.٣٣٣	درجة	ضربات رجلين كروول ودورة كاملة بالذراع	
*٢.٣٦٦	٠.٤١٤	١.٨	٠.٥٠٧	١.٤	درجة	أخذ أول نفس بعد أول ضربة بالذراع	
*٢.٣١٦	٠.٤٥٨	١.٧٣٣	٠.٤٨٨	١.٣٣٣	درجة	أصابع القدمين قابضة على حافة المكعب	
*٤.٥٩٦	٢.٠٦٦	١٢.١٣٣	١.٤٥٧	٩.١٣٣	درجة	المجموع	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم ت المحسوبة للمتغيرات المهارية قيد البحث بين المجموعتين التجريبية-الضابطة كانت أعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ٢.٠٤٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.
ثانياً-مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم ت المحسوبة للمتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة كانت أعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ٢.١٤٥ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ولصالح القياس البعدي مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٦٦.٦٢٥٪ إلى ١٦٢.٦٦٤٪.

ويرجع الباحث تحسن المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى إلى أن الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابي على تعلم مهارتي البدء " قيد البحث " حيث تعتمد هذه الطريقة على الشرح اللفظي لطريقة أداء المهارة المتعلمة، ثم قيام المعلم بأداء النموذج لهذه المهارة، وقيام

البراعم بالممارسة والتكرار لهذه المهارة وممارستها والتدريب عليها، كل ذلك أدى إلى سهولة استيعاب وفهم البراعم وتعلمهم مهارتي البدء قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه كل من ذكية كامل واخرون (٢٠٠٠) أن التدريس باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح والنموذج) يؤدي إلى زيادة مستوى الفرد نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم.

ويتضح من جدول (٣) أن جميع قيم ت المحسوبة للمتغيرات المهارية قيد البحث بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية كانت اعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ٢.١٤٥ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ولصالح القياس البعدي مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٣١.٧٦٦٪ إلى ٢٣٧.٧٧١٪.

ويتضح من جدول (٤) أن جميع قيم ت المحسوبة للمتغيرات المهارية قيد البحث بين المجموعتين التجريبية - الضابطة كانت أعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ٢.٠٤٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويعزي الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح والذي راعي الفروق الفردية بين البراعم عند تعلم مهارتي البدء في السباحة. حيث أن أسلوب التدريس المتباين يعمل علي إتاحة فرصة أكبر للمتعلم للممارسة الفعلية في الأداء وإضافة زيادة في زمن الأداء الفعلي للممارسة مقارنة بزمن الأداء الفعلي المتاح في الطريقة التقليدية (المتبعة) ، ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من ، هشام محمد عبد الحليم (١٩٩٥) ، محمود رجائي محمد (١٩٩٦) ، عصام الدين عزمي (١٩٩٨) ، عثمان مصطفى عثمان (١٩٩٨) ، مرفت سمير حسن (١٩٩٩) ، محمد سعد زغلول ، هشام محمد عبد الحليم (٢٠٠٠) والتي أشارت إلي أن استخدام أسلوب التدريس المتباين و التطبيق الذاتي الموجه وأسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات وأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران لهم فاعلية وتأثير في تنمية المهارات الحركية في كل من الكرة الطائرة ، كرة اليد ، درس التربية الرياضية .

ويرى الباحث ان البرنامج التعليمي أتاح إعطاء فرص عديدة للتدريب على الواجب مع زميل يقوم بشكل خاص بعملية المراقبة إضافة إلى إعطاء التغذية الراجعة مع الزميل بشكل آني، إضافة إلى إعطاء الثقة في مثل هكذا أسلوب إلى المتعلمين في مناقشة الجوانب الخاصة بالواجب مع الزميل إضافة إلى أن التعلم بتكرار المحاولات والتدريب المستمرة على أداء المهارة المعينة وتصحيح الأخطاء يصل بالمتعلم إلى مرحلة اكتساب التوافق العضلي العصبي ونقل أخطاه

ويكون الأداء المهاري بشكل أفضل إضافة إلى دور المدرس الذي يكون بمثابة الموجه والمرشد والذي يقوم بمراعاة الفروق الفردية بين طلاب المجموعة الواحدة والهدف الأساسي هو الوصول بالمتعلم إلى المستوى المنشود.

وفي هذا الصدد يؤكد ياسر عبد العظيم (١٩٩٨) (١٩) أن عمليات التعليم في التربية الرياضية من أهم الجوانب في العملية التعليمية والتربوية والتي تتطلب دائماً البحث عن حلول منطقية لكل معوقاتها ومشكلاتها، باعتبار أن نجاح العملية التعليمية والتربوية ككل مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق مختلفة لإنجاح عملية التعلم.

وتتفق كل من عفاف عبد الكريم (١٩٩٣) (٥)، عثمان مصطفى (١٩٩٨) (٤) على أن الأسلوب المتباين له دور معين وحدود معينة في نماء المتعلم من الناحية البدنية والاجتماعية والانفعالية، والمعرفية، فكل أسلوب ترتبط أهميته بالظروف التي تهيئها وتوفرها العملية التعليمية، ولا يوجد في علاقات التعليم والعلم أسلوب أفضل من الآخر يمكن أن يحقق جميع أهداف العملية التعليمية، ولكن يمكن أن يحقق فقط جزءاً منها.

ومن خلال ما تقدم فإن تعلم مهارتي البدء في السباحة لا يتم بصورته المنشودة إلا من خلال استخدام أساليب تدريسية متباينة في عملية التدريس تحقق الغرض المنشود.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من وائل خلف الله (٢٠٠٢) (١٧) بيرو ميلندا **Bíró**

Melinda (٢٠٠٧) (٢١) اشמיד سفيان وبرينجو مارديسيا **Achmad Sofyan &**

Pringgo Mardesia (٢٠١٤) (٢٠) في ان استخدام الأسلوب المتباين يحسن المستوى

المهاري في السباحة.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً - الاستخلاصات:

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام ثلاث أساليب تدريسية متنوعة (أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي- (الأمري)، أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم- (التدريبي)، أسلوب التعلم التبادلي أثر ايجابيا على تحسين مهارات النجمة الاولى في السباحة.

ثانياً - التوصيات:

- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بجانب الأساليب التدريسية والتعليمية في الأندية الرياضية.

- الاهتمام بمهارة البدء بطريقتيه وذلك لأثرها الإيجابي مستقبلا على المستوى الرقمي.

- افراد جزء تعليمي خاص بمهارة البدء لتتوافق مع افراد جزء خاص بهذه المهارة داخل اختبار النجوم.

قائمة المراجع:

أولاً - المراجع العربية:

- ١- أحمد إبراهيم العميري (٢٠٠٢): تأثير أسلوبي التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية "دراسة مقارنة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، جامعة المنصورة.
- ٢- دعاء محمد محي الدين (٢٠٠٠): تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مسابقة قذف القرص، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- ٣- رشيد الحمد وخالد السير (١٩٩٥): طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة المدينة، السعودية.
- ٤- عثمان مصطفى عثمان (١٩٩٨): مقارنة فعالية أسلوبيين للتعلم على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٥- عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٣): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- على فهمي البيك، عادل النموري، عصام حلمي (١٩٩٨): اتجاهات حديثة في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- علي راشد خليفة (١٩٩٦): اختيار المعلم واعداده ودليل التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- فكري حسن ريان (١٩٩٣): التدريس، أهدافه، أسسه، أساليبه. عالم الكتب، القاهرة.
- ٩- لمياء فوزي محروس (٢٠٠٠): تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوي الأداء المهاري والدافعية لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- ١٠- محروس محمد قنديل، محمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٨): أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- محسن محمد حمص (١٩٩٧): المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- محمد سعيد عزمي (١٩٩٦): أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ١٣- محمد محمد الشحات محمود (٢٠٠٢): تأثير استخدام بعض أساليب التدريس علي تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، المجلة العلمية، الرياضة علوم وفنون، المجلد السادس عشر، العدد الثاني، جامعة حلوان، يناير.
- ١٤- ميرفت علي خفاجة (١٩٩٢): دراسة مقارنة لتأثير بعض أساليب التدريس في التربية البدنية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بالمرحلة الإعدادية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- نوال إبراهيم شلتوت، ميرفت علي خفاجة (٢٠٠٢): طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الثاني . التدريس للتعليم والتعلم، مكتبة ومطبعة الإصحاح الفنية، الإسكندرية.
- ١٦- هبه حلمي (٢٠٠٥) دراسة بعنوان استخدام أساليب مختلفة لتطوير مهارة البدء من أعلى في السباحة.
- ١٧- وائل عبد المعطي خلف الله محمد (٢٠٠٢): فعالية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مهارات السباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٨- وفاء محمد مفرج (٢٠٠١): تأثير استخدام أسلوب الاستقصاء التعاوني بالواجبات الحركية على تحسين الزمن الأكاديمي للتعلم في درس التربية الرياضية. المؤتمر العلمي الدولي الرياضي والعولمة. المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٩- ياسر عبد العظيم سالم (١٩٩٨): تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد الواحد والعشرون، العدد الرابع والعشرون، ديسمبر.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- ٢٠- Achmad Sofyan Hanif ١ & Pringgo Mardesia (٢٠١٤): Teaching Styles and Motivation in Learning Breast Stroke in Swimming, Asian Social Science; Vol. ١٠, No. ٥;
- ٢١- Bíró Melinda (٢٠٠٧): Teaching and learning strategies during primary school students swimming education, emphasis on interactions, Ph.D. Thesis, Semmelweis University.
- ٢٢- Richard Light and Nathalie Wallian (٢٠٠٨): A Constructivist-Informed Approach to Teaching Swimming Quest, ٦٠, ٣٨٧-٤٠٤.
- ٢٣- <http://www.marefa.org/index.php/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9>