

تأثير تعلم السباحة لتنمية الكفاءة الذاتية البدنية للمبتدئين

أ.د/ سحر عبد العزيز علي حجازي^(*)

أ.د/ أمل محمد أبو المعاطي^(**)

أ.د/ دعاء فاروق محمد^(***)

الباحثة/ الشيماء عبد الله حامد جبريل^(****)

المقدمة:

لقد شهد العالم في هذه الحقبة الزمنية التي نعيشها الان تطور سريعاً وملحوظاً قلب موازين الأمور رأساً علي عقب، حيث أصبحت الرياضة أساس كل شي في حياتنا لأن الرياضة هي التي توصلنا لصحتنا النفسية والجسدية، وهي الطريقة التي نفرغ بها الطاقات السلبية، فهي أساس الصحة الجسدية، والصحة النفسية والنشاط العقلي، كما أنها تبني العضلات وتقويها، وتتمّي العظام وتحميها، وتزيد من قوة العقل ونشاطه وتركيزه، وتحسّن من حالته النفسية والروحية؛ فتقلل من التوتر، وتحسن المزاج وعادات النوم وتبعد الأرق، وتحفز إفراز الأندروفين، الذي يزيد الشعور بالتفاؤل والاسترخاء، وبالتالي تحسين المزاج والتخلص من التوتر والقلق.

تحتل رياضة السباحة أهمية مميزة عن سائر الرياضات الأخرى لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية ولما تحتله من مكانه في الدورات العالمية والاولمبية، حيث يخصص لها عدد من الميداليات يفوق أي نوع آخر من الرياضات الأخرى وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً واسعاً في مجال البحث العلمي لهذا النوع من الرياضة وقد ظهر ذلك في زيادة عدد البحوث فضلاً عن الكتب العلمية المتخصصة التي تسعى إلى الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتتوج هذه الاستفادة في مجال التطبيق العلمي للتدريب والتعليم. (٤ : ٨٩)

والسباحة من الرياضات المائية التي يمكن تعلمها في إي سن وكلما كان ذلك في سن مبكر كان أفضل وأيسر مع سهولة التخلص من الأداء الخاطئ فالتعلم في سن متأخر وخاصة في

^(*) أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات الأسبق بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

^(**) أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

^(***) أستاذ القياس والتقويم بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

^(****) الباحثة - معلمة تربية بدنية.

مرحلة التعليم الجامعي غالباً ما يكون مصحوباً بالاختفاء التي يصعب التخلص منها حيث يعاني أصحابها من صعوبة في التحكم في التنفس والتوافق الحركي للسباحة وعدم القدرة علي الاسترخاء وزيادة عامل الخوف، مما يعوق ويعوق التعلم السريع. (٨ : ٣٧)

ويذكر بهجت أبو ظامع (٢٠١٥م) أنه تعد عملية تعلم السباحة رسالة إنسانية وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها وانقاذ الآخرين من الغرق، ويعلمها لغيره، حيث تمكنه من المحافظة على حياته كما أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة، إن تعلم السباحة يؤثر بشكل إيجابي على صحة الإنسان عند ممارستها بشكل منتظم من خلال تطوير الوظائف الحيوية الاجهزة الجسم كالقلب والرئتين، ويمكن اعتبار تعلم رياضة السباحة على أنها وسيلة يمكن الاستفادة منها في أوقات الفراغ أو للوصول إلى المستويات الرياضية العليا التي تمكننا من بناء علاقات سياسية واجتماعية واقتصادية.

(٢ : ٣٨)

ويذكر رزق سمير (٢٠٠٣م) أن السباحة تعد من الرياضات المائية الأكثر اهمية والتي تشغل الوسط المائي للتحرك من خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية، ولكن من الناحية النفسية والاجتماعية والعقلية، وتحرص بعض الدول المتقدمة على محو أمية السباحة كحرصها على محو أمية القراءة والكتابة.

(٦ : ٥٨)

ويذكر موران Moran, (٢٠١١م) أن المشكلة الرئيسية التي تواجه معلم السباحة عند تعليم المبتدئين هي الخوف من الماء، وأن العديد من الحالات التي فشلت في تعلم السباحة والتي كانت بسبب الخوف والقلق من الماء قد تكون ناتجة عن مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب كان من بين أحداثه تعرض أبطال العالم إلى مخاطر الماء، وفي هذا الصدد يشير العديد من علماء النفس إلى أن عالج هذا النوع من الخوف يكون بأن حتى يتم عكس التجربة السالبة بشكل ايجابي من جديد، حيث أن يتم تقديم مصدر الخوف للشخص تدريجياً يعمل على تنمية الادراك للمواقف السلبية

وضرورة البحث عن طرق فعالة لمواجهة مصدر الخوف تدريجيا إزالة الخوف من الماء وترغيب المتعلمين في السباحة.

(١٦ : ١١٠)

ويشير رامي محمود اليوسف الي ان مفهوم الكفاءة الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديثة، حيث أشار إليه باندوار Bandura في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي، والذي يري معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي للفرد الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة وغير مباشرة ولذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراء سلوكية إما في صورة إبتكارية او نمطية كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلي مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف. (٥ : ٢٨)

ويري خالد شاكر الظاهر (٢٠٠٤م) أم مصطلح الكفاءة الذاتية يمثل مكونا حاسما في إحساس الفرد بالضبط الشخصي والسيطرة الشخصية يعملان علي التوافق والتقليل من مستوى الضغوط النفسية. (٣ : ٣٨)

كما أشار كورمير ونورس Cormier & Nurius (٢٠٠٣م) إلي الكفاءة الذاتية علي أنها إحدى الشخصيات إدارة الذات، وكلما ذات قناعة الفرد بأن لديه قدرات تمكنه من حل المشكلات بكفاءة، زادت لديه الدافعية لتحويل هذه القناعات إلي سلوك واقعي. (١٥ : ٣٧)

مشكلة البحث:

ظهرت مشكله البحث نتيجة لعمل الباحثة كمتطوعة للتدريس في وحده حمام السباحة كما تقوم أيضا بالعمل كمدرية في مجال السباحة في أحد الاندية الرياضية ومن خلال التعامل المباشر مع حالات المبتدئين في السباحة، لاحظت الباحثة قصور في تعلم الطالبات للمهارات الاساسية الموجودة في مقرر السباحة، إضافة إلى وجود صعوبة لديهم في تعلم مهاراتها الامر الذي أدى إلى انخفاض مستوى أدائه وعدم رغبتهم في أداء المهارات أو التخصص بها في السنوات المقبلة، وأن هذا القصور وانخفاض مستوى أدائهم في السباحة ليس راجعا إلى أسباب مهارية فقط بقدر ما هو راجع إلى أسباب نفسية مثل تدني الكفاءة الذاتية البدنية نحو أداء مهارات السباحة.

وتري الباحثة ان نقص الكفاءة الذاتية البدنية من المشكلات النفسية التي تواجه الاداء بشكل عام والطالبات المبتدئات في السباحة بشكل خاص حيث أن هذا النوع من الاضطرابات النفسية يعتبر عامل مهم في التأثير المباشر علي أداء مهارات السباحة والتي تتطلب تركيز وانتباه واداء مستوى عالي من الدقه والتدريب باستمرار للحصول على أداء صحيح للمهارة، لذلك فتعلم السباحة له تأثير كبير على ارتفاع الكفاءة الذاتية البدنية للمبتدئين.

وهذا ما دعي الباحثة إلي إجراء الدراسة الحالية والتي تستهدف إلي إعداد برنامج تعليمي لمعرفة تأثيره علي تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة لتنمية الكفاءة الذاتية البدنية للمبتدئين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير تعلم السباحة علي تنمية الكفاءة الذاتية البدنية للمبتدئين وذلك من خلال:

- ١- وضع برنامج تعليمي للطالبات لرفع مستوى الكفاءة البدنية للمبتدئين.
- ٢- التعرف علي تأثير الاداء المهاري علي الكفاءة الذاتية البدنية للمبتدئين.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في الكفاءة الذاتية البدنية للطالبات ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية البدنية للمبتدئين.

مصطلحات البحث:

الكفاءة الذاتية البدنية:

"مقدرة الطالبة على إدراك ما تملكه من مقومات رياضية ونفسية ومعرفية تستطيع بها أن تتعلم المهارات الرياضية وتستكمل أدائها الرياضي بنجاح في موقف معين". (٩: ١٥)

الدارسات المرجعية:

الدارسات العربية التي تناولت تعلم السباحة:

١- دراسة ياسر شعبان حمدي (٢٠٢٣) ماجستير بعنوان: " تأثير برنامج مقترح باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني علي تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ، تهدف الدراسة الي إعداد وحدة مقترحة باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني ودراسة أثرها على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج"، واستخدمت المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب. ومن أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تعلم المهارات الاساسية في السباحة وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح القياسات البعدية وإن استخدام الإستراتيجية المقترحة أدى إلى زيادة حصيلة الطلاب من الناحية المعرفية والعملية فضلاً عن مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

٢- دراسة بهجت أحمد ماجستير (٢٠١٥م) (٢) بعنوان: "أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية"، هدفت الدراسة الى معرفة أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب التربية الرياضية، واستخدم المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالب. ومن أهم النتائج دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهارى بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. وقد أوصى الباحث باستخدام أدوات الطفو المساعدة في تعليم مهارات وأنواع السباحة.

الدارسات المرجعية العربية التي تناولت الكفاءة الذاتية:

١- دراسة فوزى على عبد (٢٠١٨م) (١٢) بحث نشر بعنوان: "تقييم مستوى الكفاءة الذاتية المدركة في درس الجمناستك الفني لدى طالب كمية التربية البدنية وعلوم الرياضة"، وهدفت إلى التعرف علي مستوي الكفاءة الذاتية المدركة في درس الجمناستك الفني لطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة وسطا، استخدم المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٤) طالباً. وقد اوضحت نتائج القياس أن نسبة

(٤٧%) من الطلاب لديهم انخفاض في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة، وكذلك اظهرت النتائج أن نسبة (٥٣%) من الطلاب لديهم ارتفاع في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم. ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحث توصل الى اهم الاستنتاجات وهي: هناك فروق بين متوسط العينة والوسط الفرضي ولصالح متوسط العينة، وجود كفاءة ذاتية مدركة لدى الطلاب في درس الجمناستك وبنسب.

٢- دراسة مبارك ميدون عبدالفتاح مولود (٢٠١٤م) (١٣) بحث نشر بعنوان: "الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لدي عينة من تلاميذ المرحلة التعليمية المتوسطة"، وهدفت الدراسة الى التحقق من الاهداف المتمثلة في الكشف عن مستوي الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لدي عينة من تلاميذ المرحلة التعليمية المتوسطة. واستخدم المنهج الوصفي، وتكنت عينة الدراسة من (٧٩٨) طالب وطالبة. أظهرت النتائج على أن مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي مرتفع لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، ووجود علاقة طردية بين الكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي لديهم. وأن هناك فروق جوهرية بين التلاميذ والتلميذات في توافقهم الدراسي وهو لصالحهن. بالإضافة إلى وجود فروق في التوافق الدراسي بين التلاميذ المعيّدين والتلاميذ الغير المعيّدين ولصالح التلاميذ الغير المعيّدين.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

١- مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤م) والبالغ عددهم (١١٢١) طالبة.

٢- عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث بلغ عددهم (٩٠) طالبة بنسبة مئوية قدرها (٨,٠٣%)، حيث تم قامت الباحثة باختيار عدد (١٠) طالبات بالطريقة العشوائية وذلك للاشتراك في الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبح حجم العينة الأساسية للبحث (٨٠) طالبة، واتبع معها البرنامج التعليمي المقترح، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث:

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

مجتمع البحث		العينة		الدراسة الاستطلاعية		المجموعة التجريبية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
١١٢١	١٠٠	٩٠	٨,٠٣%	١٠	٠,٨٩%	٨٠	٧,١٤

٣- أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد العينة من المبتدئات الغير متعلمات لمهارت الاساسية في السباحة.
- موافقة عينة البحث على الاشتراك في البحث والتفاعل مع البرنامج المقترح.
- توافر حمام السباحة والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

- أعتدالية عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن)، الذكاء كأحد القدرات العقلية، المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية في السباحة مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية في السباحة، ومقياس الكفاءة الذاتية ، وذلك وفقا لما تبين من بعض الدراسات السابقة حيث أوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية وطرق اعتدالية أفراد العينة وجدول (٢) يوضح التجانس بين أفراد العينة.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والذكاء
ومقياس الكفاءة الذاتية

ن = ١٠

متغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
- السن.	سنة	١٨,٥٦	٠,٢٢	١٨,٦٠	٠,٥٥-
- الطول.	سم	١٦٧,٣٧	٣,٨٥	١٦٨,٠٠	٠,٩٤-
- الوزن.	كجم	٦٦,٤١	٤,١٩	٠,٦٦	٠,٢٩
القدرة العقلية (الذكاء)					
- الوثب العريض.	متر	١,٢٨	٠,١٣	١,٢٥	٠,٦٩
- التعلق على العقلة.	ثانية	١٤,٦٤	١,٨٧	١٥,٠٠	٠,٥٨-
- العدو ٣٠ من البدء المنطلق.	ثانية	٥,٤٣	٠,٢٢	٥,٤٠	٠,٤١
- الجري المكوكي ٤ × ١٠ م .	ثانية	١١,٩٧	١,٤٩	١٢,٠٠	٠,٠٦-
- الدوائر الرقمية.	ثانية	١٥,٤٠	١,١٣	١٥,٠٠	١,٠٦
- الوقوف على قدم واحدة .	ثانية	٢٠,٠٧	٠,٧٧	٢٠,٠٠	٠,٢٧
- ثني الجذع أماما.	عدد	٥,٢٧	٠,٨٢	٥,٠٠	٠,٩٩
مقياس الكفاءة الذاتية	درجة	٦٣,٦٧	٤,٥٧	٦٣,٥٠	٠,١١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في (السن، الطول، الوزن) والذكاء وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث ومقياس الكفاءة الذاتية تراوحت بين (٠,٥٨، ١,٠٦) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣±)، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتمالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المهارت الأساسية في السباحة

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مهارة التعود على الماء	درجة	٢,٤٣	٠,٨٦	٢,٠٠	١,٢٠
الوقوف في الماء	درجة	١,٤٥	٠,٥٠	١,٠٠	٢,٧٠
الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٢,٥٦	٠,٨٢	٢,٠٠	٢,٠٥
ضربات الرجلين	درجة	١,٦٢	٠,٦٣	٢,٠٠	١,٨١-
حركات الذراعين	درجة	١,٤٧	٠,٥٠	١,٠٠	٢,٨٢
التنفس المنتظم	درجة	١,٦٠	٠,٦٨	١,٠٠	٢,٦٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث في المهارات الأساسية تراوحت بين (١,٨١ : ٢,٨٢)، وقد انحصرت هذه القيم بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث. وقد قامت الباحثة بتنفيذ جميع القياسات والاجراءات وفقاً للجدول الزمني التالي:

جدول (٤)

الخطة الزمنية لإجراءات البحث

الهدف من القياس	التاريخ		م	الأجراءات البحثية
	الى	من		
إيجاد التجانس بين عينة البحث الأساسية والاستطلاعية.	٢٠٢٣/١٠/٢٤م	٢٠٢٣/١٠/١٥م	١	التجانس
تحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبار القدرات العقلية (الذكاء). تحديد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث. تحديد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للمقاييس النفسية.	٢٠٢٣/١٠/٢٣م	٢٠٢٣/١٠/١٧م	٢	الدراسة الاستطلاعية الأولى
تطبيق وحدة من الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي.	٢٠٢٣/١١/٢٢م	٢٠٢٣/١١/٥م	٣	الدراسة الاستطلاعية الثانية
تحديد المستوي القبلي للطالبات في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية.	٢٠٢٣/١١/٢٢م	٢٠٢٣/١٠/١٦م	٤	القياس القبلي
تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على افراد العينة الاساسية.	٢٠٢٣/١٢/٣م	٢٠٢٣/١٠/٢٩م	٥	تطبيق البرنامج التعليمي
القياس البعدي في المتغيرات المهارية والنفسية.	٢٠٢٣/١٢/٨م	٢٠٢٣/١٢/٥م	٦	القياس البعدي

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد أدوات جمع البيانات التي تم الاستعانة بها وهي كالآتي:

- الاجهزة والادوات. - الاستثمارات. - الاختبارات.

١- الاجهزة والأدوات:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول. - ميزان طبي لقياس الوزن.

- جهاز الديناموميتر Dynamometer ذى السلسلة المعدنية لقياس القوة العضلية للظهر والرجلين (كجم).
- شريط قياس لقياس المسافات.
- ساعة إيقاف Stop watch لحساب الزمن (ثانية). - حمام سباحة.
- لوحات طفو.
- شدادات الكفين.
- زعانف.
- عوامات الشد الطافية.
- كرات بلاستيك.
- احبال.
- طباشير.
- شاشة عرض Data Show .

٢- الاستثمارات:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبار البدنية التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الاساسية في السباحة للطلاب.
- استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي.

٣- الاختبارات والمقاييس:

- الاختبارات:

اختبارات القدرات البدنية:

- * اختبار التوافق: (اختبار الدوائر المرقمة).
- * اختبار الرشاقة: (اختبار الجري المكوكي 4×10).
- * اختبار التوازن: (اختبار الوقوف على قدم واحدة).
- * اختبار المرونة: (اختبار ثنى الجذع من الوقوف).
- * اختبار القوة: (اختبار التعلق على العقلة).
- * اختبار القوة المميزة بالسرعة: (اختبار الوثب العريض للرجلين).
- * اختبار السرعة: (اختبار الجري 30 م من الوضع الطائر).
- * اختبار القدرة العقلية (الذكاء) "السيد محمد خيرى".

- المقاييس:

* مقياس الكفاءة الذاتية.

٤- قياس مستوى الأداء المهارى للمهارت الاساسية في السباحة:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لكثير من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال تعلم المهارات الاساسية في السباحة والتي تناولت قياس مستوى أداء المهارات الاساسية في السباحة، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد كيفية قياس مستوى أداء المهارات الاساسية، وراعت الباحثة إمكانية الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأي الخبراء، ويعرض تلك الاختبارات على عدد من الخبراء في مجال السباحة، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات الخاصة بتقييم مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية في السباحة

ن = ١٠

م	الاختبار	عدد الرء الاتفاق	النسبة المئوية
١	مهارة التعود على الماء	٨	%٨٨,٨٩
٢	الوقوف في الماء	٨	%٨٨,٨٩
٣	الطفو والانزلاق على البطن	٩	%١٠٠
٤	ضربات الرجلين	٩	%١٠٠
٥	حركات الذراعين	٩	%١٠٠
٦	التنفس المنتظم	٩	%١٠٠

يتضح من جدول (٥) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد اهم الاختبارات الخاصة بتقييم مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية في السباحة والتي حصلت على (٨٠%) فأكثر، وهي:

- * مهارة التعود على الماء.
- * الوقوف في الماء.
- * الطفو والانزلاق على البطن.
- * ضربات الرجلين.
- * حركات الذراعين.
- * التنفس المنتظم.

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات الاساسية في السباحة:

قامت الباحثة بتقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات الاساسية في السباحة من خلال استمارة تحتوي على الاختبارات المختارة من قبل الخبراء ويتم قياس هذه الاختبارات بالدرجة، عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وكما تم تقييم مستوى الأداء المهارى لأفراد عينة البحث الاساسية بدرجة من عشرة في كلا من القياس القبلي والقياس البعدي وفقا لآراء الخبراء ثم قامت الباحثة بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل طالبة.

٥- اختبار القدرة العقلية (الذكاء):

استخدمت الباحثة اختبار القدرة العقلية "الذكاء" عينة البحث، وقد اعد هذا الاختبار "السيد محمد خيرى" ١٩٨٩م، ويتكون هذا الاختبار من (٤٢) سؤال من الاسئلة الذهنية التي تبين قدرة المختبر علي التفكير (الذكاء) ، من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة (القدرة اللغوية -القدرة الحسابية -القدرة علي التصور - القدرة علي الربط والاستنتاج) وهو صالح لكلا من الجنسين وبخاصة المرحلة الجامعية ، وزمن هذا الاختبار (٣٠) دقيقة ، ويتمتع الاختبار بمعاملات علمية (صدق -ثبات) عالية.

٦- اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال رياضة السباحة والاختبارات والمقاييس، وذلك بهدف تحديد القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الاساسية في السباحة، وكذلك الاختبارات البدنية التي تقيس تلك القدرات البدنية، ثم قامت الباحثة بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الاساسية في السباحة مرفق (٧) وعرضها على الخبراء في مجال السباحة، وجدول (٦) يوضح نتائج تلك الاستمارة.

جدول (٦)

نتائج استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية في السباحة

ن = ١٠

الاختبارات المختارة	النسبة المئوية	عدد الرء الاتفاق	الاختبار	القدرات البدنية
-	١١,١١%	١	- اختبار نط الحبل.	التوافق
√	٨٨,٨٩%	٨	- اختبار الدوائر الرقمية.	
-	١١,١١%	١	- اختبار بارو للرشاقة.	الرشاقة
-	٠,٠%	-	- اختبار الجري والدوران.	
√	٨٨,٨٩%	٨	- اختبار الجري المكوكي ٤ × ١٠ م.	
-	٠,٠%	-	- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.	التوازن
-	١١,١١%	١	- اختبار نط الحبل.	
√	٨٨,٨٩%	٨	- اختبار الوقوف على قدم واحدة.	
√	٨٨,٨٩%	٨	- اختبار ثني الجذع من الوقوف.	المرونة
-	١١,١١%	١	- اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس طويل .	
√	٨٨,٨٩%	٨	- اختبار التعلق على العقلة.	القوة
-	١١,١١%	١	- اختبار رمي كرة طبية.	
√	٨٨,٨٩%	٨	- اختبار الوثب العريض (للرجلين).	
-	١١,١١%	١	- الوثب العمومي (للرجلين).	
√	٨٨,٨٩%	٨	- اختبار الجري ٣٠ م من الوضع الطائر.	
-	١١,١١%	١	- اختبار الجري ٢٠ م من الوضع الطائر.	

يتضح من جدول (٦) النسب المئوية لآراء الخبراء بالنسبة للقدرات البدنية والاختبارات

البدنية التي حصلت على (٨٠%) فأكثر، وهي:

- * اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق
- * اختبار الجري المكوكي ٤ × ١٠ م لقياس الرشاقة
- * اختبار الوقوف على قدم واحدة لقياس التوازن
- * اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة
- * اختبار التعلق على العقلة لقياس القوة
- * اختبار الوثب العريض (للرجلين) لقياس القوة

* اختبار الجري ٣٠م من الوضع الطائر لقياس السرعة

٧- مقياس الكفاءة الذاتية:

استخدمت الباحثة مقياس الكفاءة الذاتية إعداد "امال محمد يوسف"، "امال محمد مرسي" (٢٠٠٩م) على قياس الكفاءة الذاتية البدنية ويشمل (٤٠) عبارة موزعة على أربعة ابعاد وهي (الكفاءة الرياضية عدد (١٢) عبارة - الذات البدنية عدد (١١) عبارة - سرعة الإنجاز عدد (٩) عبارات - الثقة الرياضية عدد (٨) عبارات)، ويتم الاستجابة على مي ازن ثلاث التقدير (كبيرة - متوسطة - قليلة) أقل درجة للمقياس هي ٤٠ درجة، واعلي درجة ١٢٠ درجة.

وتم عرض المقياس على السادة الخبراء مرفق (١) للتعرف على مناسبة المقياس لعينة البحث، ويوضح جدول (٧) التقدير الكمي لمقياس الكفاءة الذاتية.

جدول (٧)

التقدير الكمي لعبارات الكفاءة الذاتية وفقاً لآراء الخبراء (المقياس الأصلي)

ن = ١٠

م	تكرار الموافقة	تكرار عدم الموافقة	نسبة الموافقة (أ)	نسبة الموافقة (ب)	الخطأ المعياري خ، ع	حد الدلالة عند ٠,٠٥	حالة العبارة
١	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
٢	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
٣	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
٤	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
٥	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
٦	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
٧	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
٨	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
٩	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
١٠	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
١١	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
١٢	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
١٣	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-
١٤	٩	٠	١٠٠	٠,٠٠	٠	٠	-

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاع الاولى على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية والتي بلغ عددها (١٠) طالبة في الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/١٠/١٤م إلى ٢٠٢٣/١٠/٣٢م، وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لكلاً من:

١. المعاملات العلمية لاختبار القدرات العقلية (الذكاء).

٢. المعاملات العلمية لاختبار القدرات البدنية.

٣. المعاملات العلمية لمقياس الكفاءة الذاتية.

أولاً: المعاملات العلمية للاختبارات العقلية والنفسية:

١- الصدق:

- صدق اختبار القدرات العقلية:

تم حساب صدق اختبار " السيد خيرى " للذكاء العالي عن طريق الصدق التلازمي (المحك) على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية، والتي بلغ عددها (١٠) طالبات، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين نتائج تطبيق اختبار " السيد خيرى للذكاء العالي، ونتائج اختبار الذكاء المصور: السيد خيرى، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٨٩٣) مما يشير الي صدق الاختبار.

* صدق مقياس الكفاءة الذاتية.

* صدق الاتساق الداخلي لعبارة وابعاد المقياس.

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) طالبات، وجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

معامل الارتباط بين كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه
في مقياس الكفاءة الذاتية

ن = ١٠

الثقة الرياضية	سرعة الإنجاز	الذات البدنية	الكفاءة الرياضية	الأبعاد العبارات
*٠,٦٧٧	*٠,٦٦١	*٠,٧١٠	*٠,٧٤١	١
*٠,٦٤٥	*٠,٧٨٥	*٠,٦٨٢	*٠,٦٥٩	٢
*٠,٧٢٨	*٠,٧٩٢	*٠,٧٣١	*٠,٦٩٦	٣
*٠,٧٩٢	*٠,٧٨٨	*٠,٧٢٨	*٠,٦٤٨	٤
*٠,٦٥٩	*٠,٦٩٨	*٠,٦٦٧	*٠,٧٤٩	٥
*٠,٧٢١	*٠,٧٨٩	*٠,٧٥٣	*٠,٧٧١	٦
*٠,٦٦	*٠,٧١٢	*٠,٧٤١	*٠,٦٤٩	٧
*٠,٧١٤	*٠,٧٢٤	*٠,٦٤٨	*٠,٦٣٧	٨
	*٠,٦٩٢	*٠,٦٧٤	*٠,٦٩٠	٩
		*٠,٦٨٩	*٠,٦٤٧	١٠
		*٠,٨١٢	*٠,٦٨٩	١١
				١٢

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً لدي الأبعاد الأربعة تتراوح بين (٠,٦٤٨ : ٠,٨١٢) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) وذلك يدل على توافق الاتساق الداخلي لجميع عبارات الأبعاد.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الكفاءة الذاتية

ن = ١٠

الأربع	الثالث	الثاني	الأول	البعد
*٠,٧٤١	*٠,٧٥٣	*٠,٦٨٢		الأول
*٠,٦٦٧	*٠,٦٨٥			الثاني
*٠,٧١٨				الثالث
				الأربع

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد مقياس الكفاءة الذاتية

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

عدد العبارات	البعد	معامل الارتباط
١٢	الكفاءة الرياضية	*٠,٧٥٥
١١	الذات البدنية	*٠,٧١٠
٩	سرعة الإنجاز	*٠,٧٤٦
٨	الثقة الرياضية	*٠,٦٧٥

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط بين مجموع البعد والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على إتساقها الداخلي ومن ثم صدق المقياس.

٢- الثبات:

- ثبات اختبار القدرات العقلية:

تم حساب ثبات اختبار "الذكاء المصور" عن طريق التجزئة النصفية، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين نتائج العبارات الفردية من الاختبار وبين نتائج العبارات الزوجية، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (١٠) طالبات، وذلك يوم ٢٩/١٠/٢٠٢٣م، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

معاملات ثبات اختبار الذكاء المصور

ن = ١٠

العبارات الفردية	العبارات الزوجية	معامل الارتباط	معامل الثبات سبيرمان بارون	العبارات الفردية	العبارات الزوجية	معامل الارتباط	معامل الثبات سبيرمان بارون
١	٢	*٠,٨١	*٠,٩٠	٢٣	٢٤	*٠,٧٤	*٠,٨٠
٣	٤	*٠,٦٩	*٠,٨٨	٢٥	٢٦	*٠,٨٠	*٠,٨٨
٥	٦	*٠,٧٧	*٠,٨٢	٢٧	٢٨	*٠,٧٩	*٠,٨٧
٧	٨	*٠,٦١	*٠,٧٥	٢٩	٣٠	*٠,٧٦	*٠,٨٥
٩	١٠	*٠,٧٣	*٠,٨٢	٣١	٣٢	*٠,٧٢	*٠,٨٣
١١	١٢	*٠,٨٢	*٠,٩١	٣٣	٣٤	*٠,٨٠	*٠,٨٨
١٣	١٤	*٠,٧٣	*٠,٨١	٣٥	٣٦	*٠,٦٤	*٠,٧٩
١٥	١٦	*٠,٦٧	*٠,٧٧	٣٧	٣٨	*٠,٧٢	*٠,٨٣

*٠,٧٩	*٠,٦٧	٤٠	٣٩	*٠,٨٤	*٠,٨٦	١٨	١٧
*٠,٨٣	*٠,٧٢	٤٢	٤١	*٠,٧٥	*٠,٦٩	٢٠	١٩
				*٠,٨٧	*٠,٨٢	٢٢	٢١

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,632$.

ويتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية داله إحصائياً عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين نتائج العبارات الفردية والزوجية لاختبار الذكاء المصور وحيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٧٥ : ٠,٩١). وبحساب تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرر مان براون نجد أن قيم معاملات الثبات لعبارات الاختبار تراوحت ما بين (٠,٧٩، ٠,٨٨) مما يدل علي ثبات الاختبار.

- ثبات مقياس الكفاءة الذاتية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكفاءة الذاتية على (١٠) طالبات من أفراد العينة الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الأساسية وحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومحاور معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وحساب الثبات بطريقة معامل الفاكرونباخ باستخدام برنامج SPSS.

جدول (١٢)

معامل الارتباط ومعامل الفاكرونباخ بين العبارات الفردية والزوجية

البيان	عدد العبارات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط بين الجزئيين	معامل الفا كرونباخ
		س	ع±	س	ع±		
المقياس	٤٠	٢,٠٨	٠,٠٩	٢,١١	٠,١١	*٠,٨٦	*٠,٨٩

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 0,632$.

يتضح من جدول (١٢) معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية التي بلغت (٠,٨٦)، وان قيمة معامل الفاكرونباخ للمقياس بلغت (٠,٨٩) وهذه القيمة دالة إحصائياً الامر الذي يؤكد ان المقياس ذو معامل ثبات عالي.

جدول (١٣)

معامل الارتباط ومعامل الفاكرونباخ بين العبارات الفردية والزوجية

البيان	عدد العبارات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط بين الجزئيين	معامل الفا كرونباخ
		س	ع±	س	ع±		
المقياس	٤٨	١,١٢	٠,٣٣	١,١٧	٠,٣١	*٠,٨٩	*٠,٩١

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 0,632$.

يتضح من جدول (١٣) معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية التي بلغت (٠,٨٩)، وان قيمة معامل الفاكرونباخ للمقياس بلغت (٠,٩١) وهذه القيمة دالة احصائياً الامر الذي يؤكد ان المقياس ذو معامل ثبات عالي.

ثانياً: المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية:

حساب معامل الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم (١٠) طالبات، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوي مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة) وهم طالبات في الفرقة الاولى ولكن ممارسة للمهارات الاساسية للسباحة، و جدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
		ع±	م	ع±	م	
الوثب العريض	متر	٠,٠٤	١,٢٧	٠,٠٥	١,٣٥	*٣,٣٣
التعلق على العقلة	ثانية	١,٥٧	١٣,٧٠	٠,٩٢	١٥,٩٦	*٣,٧٣
العدو ٣٠م من البدء المنطلق	ثانية	٠,٢٧	٥,٥٤	٠,١١	٥,٢٥	*٢,٩٨
الجري المكوكي ٤ × ١٠م	ثانية	١,٣٥	١٢,٥٠	٠,٥٧	١١,١٠	*٢,٨٧
الدوائر الرقمية	ثانية	٠,٩٩	١٥,١٠	٠,٨٧	١٣,٨٩	*٢,٧٥
الوقوف على قدم واحدة	ثانية	٠,٧٤	١٩,٩٠	٠,٣٨	٢١,٢٠	*٤,٤٠
ثنى الجذع أماماً	عدد	٠,٦٧	٥,٠٠	٠,٢٩	٥,٥٥	*٢,٢٦

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يوضح جدول (١٤) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة

غير المميزة في المتغيرات البدنية خلال عينة البحث، مما يشير الى قدرة الاختبارات على التمييز بين الطالبات، وبالتالي صدق تلك الاختبارات.

حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest، على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (١٠) طلاب وذلك بفاصل زمني قدره (٤) أيام بين التطبيقين خلال الفترة من ١٥/١٠/٢٠٢٣م حتى ٢٢/١٠/٢٠٢٣م، وجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥)

معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	م	ع±	م		
*٠,٩٢	٠,٠٤	١,٢٨	٠,٠٤	١,٢٧	متر	الوثب العريض
*٠,٩٧	١,٢٥	١٤,٠٠	١,٥٧	١٣,٧٠	ثانية	التعلق على العقلة
*٠,٩٣	٠,٢٤	٥,٤٨	٠,٢٧	٥,٥٤	ثانية	العدو ٣٠م من البدء المنطلق
*٠,٩٥	١,٤٦	١٢,٣٠	١,٣٥	١٢,٥٠	ثانية	الجري المكوكي ٤ × ١٠م
*٠,٩١	٠,٩٩	١٤,٩٠	٠,٩٩	١٥,١٠	ثانية	الدوائر الرقمية
*٠,٩٠	٠,٦٧	٢٠,٠٠	٠,٧٤	١٩,٩٠	ثانية	الوقوف على قدم واحدة
*٠,٩٤	٠,٧١	٥,١٥	٠,٦٧	٥,٠	عدد	ثنى الجذع أماما

* قيمة (ر) عند مستوى عند ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يوضح جدول (١٥) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث تاروحت قيمة "ر" بين (٠,٩٠ : ٠,٩٧)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على عينة البحث.

خامساً: مراحل بناء البرنامج التعليمي:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناول خطوات تصميم البرامج التعليمي، ثم قامت بوضعها في استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد اتفقوا على ان خطوات البرنامج التعليمي تكون كالآتي:

١- تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

تنمية الكفاءة الذاتية البدنية لدي طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية البدنية للبنات جامعة الزقازيق من خلال تعلم المهارات الاساسية في السباحة.

٢- أسس بناء البرنامج:

- أن يتناسب البرنامج مع الهدف الموضوع.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- أن يراعى توفير الإمكانيات المتاحة لتنفيذ البرنامج.
- أن يتناسب البرنامج التعليمي مع المرحلة الدراسية.
- أن يراعى في البرنامج مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن يعمل البرنامج على إشباع رغبات الطالبات.
- أن يراعي البرنامج عامل التشويق والإثارة الطالبات.

٣- تحديد محتويات البرنامج:

يتضمن البرنامج التعليمي المهارات الاساسية في السباحة:

- وضع الجسم (الطفو والانزلاق).
- ضربات الرجلين.
- حركات الذراعين.
- الربط والتوافق.
- التنفس.

٤- نمط التعلم المستخدم في تنفيذ البرنامج:

استخدمت الباحثة نمط التعلم الذاتي القائم على استخدام برنامج تعليمي مقترح على طالبات المجموعة التجريبية قيد البحث، في حين استخدمت المجموعة الضابطة أسلوب الأوامر في تعليم المهارات الاساسية في السباحة.

٥- الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح (المجموعة التجريبية):

- تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على الطالبات في تعلم المهارات الاساسية في السباحة من خلال محاضرات السباحة بالكلية.

- عدد الأسابيع الخاصة بتطبيق البرنامج بلغ (٨) أسابيع.

- الأسبوع الواحد يشمل على عدد (٢) وحدة تعليمية وبالتالي اجمالي الوحدات التعليمية بالبرنامج يبلغ (١٦) وحدة.

- زمن الوحدة التعليمية الاجمالي يبلغ (٩٠) ق وهي موزعة كآلاتي:

• الاعمال الإدارية (١٠ق):

تجمع الطالبات والاصطفاف وتغيير الملابس واخذ الغياب.

• البرنامج التعليمي (٥ق):

وفيه تقوم الطالبة بالتفاعل المباشر مع المعلمة خلال الزمن المحدد لذلك مراعيًا التسلسل للوجبات المطلوبة منها من تعلم المهارات الاساسية المطلوبة لكل محاضرة من محاضرات التطبيق.

• الاحماء (١٠ق):

تلقي الباحثة بالطالبات في حمام السباحة بشكل مباشر حيث تقوم بإعطاء الطالبات مجموعة من تمارينات الاحماء أو لعبة صغيرة.

• الجزء الرئيسي (٤٥ق):

حيث تقوم الطالبة بالتدريب على المهارات التي سبق وإن تعلموها وفيها تلاحظ الباحثة أداء الطالبات عند التطبيق للمهارات التعليمية قيد البحث وإعطاء تغذية ارجعة وتصحيح الأداء للمتعلمين وعمل العاب مائية تنافسية بين الطالبات وبعضهم البعض.

• الختام (١٠ق):

وفى هذا الجزء تصل الطالبة إلى نهاية المحاضرة التعليمية وتعطي فيها المعلمة بعض التمارينات التي تعمل على الاسترخاء والتهدئة ثم انصراف الطالبات.

جدول (١٦)

استطلاع رأي الخبراء حول النسبة المئوية لتنفيذ البرنامج التعليمي

ن = ١٠

م	الاختبار	عدد الرء الاتفاق	النسبة المئوية	الاختبارت المختارة
١	الفترة الزمنية	٨	٨٨,٨٩%	√
		١	١١,١١%	-
		-	٠,٠%	-
٢	عدد الوحدات في الاسبوع	١	١١,١١%	-
		٨	٨٨,٨٩%	√
		-	٠,٠%	-
٣	زمن الوحدة التعليمية	-	٠,٠%	-
		-	٠,٠%	-
		٩	١٠٠%	√
٤	زمن التفاعل الطلاب	-	٠,٠%	-
		١	١١,١١%	-
		٨	٨٨,٨٩%	√

٦- تقييم البرنامج التعليمي:

عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج تم عرضة على مجموعة من الخبراء لاستطلاع رأيهم في

البرنامج التعليمي حول:

- مدى مناسبة وتحقيق الأهداف العامة للبرنامج.
- مدى مناسبة أسلوب عرض المحتوى لاحتياجات الطلاب .
- صلاحية البرنامج للتطبيق.
- واسفرت النتائج الى:
- مناسبة الأهداف العامة للبرنامج - مناسبة أسلوب عرض المحتوى لاحتياجات الطلاب -
- صلاحية البرنامج للتطبيق.
- وجداول (١٧) يوضح نموذج لوحة تعليمية مقترحة.

جدول (١٧)

نموذج لوحة تعليمية لأفراد عينة البحث الأساسية

التاريخ: ٢٩/١٠/٢٠٢٣م

يوم: الأحد

الهدف: اكتساب الطالبات مهارة التعود على الماء

م	مكونات الوحدة	الزمن	الاداء (النشاط)	الادوات والاجهزة
١	أعمال إدارية	١٠ق	- تغيير الملابس وأخذ الغياب.	
٣	الإحماء الأرضي	٥ق	- جري الطالبات في دائرة وعند سماع الصفارة تغيير الاتجاه. - دوران الأذرع مع المشي في دائرة. - الوثب بالقدمين اماماً في اتجاه الدائرة.	
٤	الإحماء المائي	٥ق	- الجلوس على جانب الحمام وعمل طرطشة بالقدمين. - النزول الأيمن للماء وذلك بالنزول ببطء من حافة المنطقة الضحلة. (تدريبات التصور العقلي) - تصور وضع الاستعداد للمهارة. - تصور استعراض الاداء للمهارة. - (الوقوف) في الماء رفع الذراعين وأخذ نفس عميق واخراج الزفير. - إغلاق العينين وتخيل المهارة لتقليل التوتر.	
٥	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي للبرنامج التعليمي)	٤٥ق	التدريبات التعليمية: - المشي للأمام وللخلف ممسكاً بحافة الحمام. - الوثب لأعلي ولأسفل ممسكاً بحافة الحمام. - غسل الوجه والماء. - ثني الركبتين لنزول الجسم تحت الماء حتى الصدر. - الوقوف ممسكاً بحافة الحمام بإحدى اليدين وعند سماع الصفارة القفز في الماء في جميع الاتجاهات.	
٦	الختام	١٠ق	ألعاب مائية: - تتحرك الطالبات في اتجاهات مختلفة تبعاً لإرشادات الباحثة (للأعلى - للأسفل - لليمين - اليسار).	

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/١١/٦م إلى ٢٠٢٣/١١/١٤م على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية ولإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات قيد البحث، وللتعرف علي النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، وهي التأكد من سهولة الاختبارات، اختيار الاماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، وذلك تطبيق وحدة من الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي علي عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وكان الهدف من هذه الدراسة:

- التعرف علي المعوقات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- التعرف علي الاخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الإختبار لتجنبها في الدراسة الأساسية.
- وقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية على:
- التفاعل الجيد للطالبات أثناء تطبيق التدريبات.
- مناسبة التوزيع الزمني للوحدة التعليمية لتعلم المهارات الأساسية في السباحة.

سادساً: الدراسة الأساسية (الخطوات التنفيذية للبحث):

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٦م على أفراد عينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق القياسات الانثروبومترية، واختبارات القدرات البدنية، اختبار الذكاء، واختبارات مستوى الأداء للمهارات الأساسية في السباحة وكذلك مقياس الكفاءة الذاتية.

تطبيق البرنامج المقترح (تنفيذ تجربة البحث الأساسية):

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على أفراد عينة البحث مرفق (١٥) خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٩م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٣م، وقد قامت الباحثة بالتعليم لأفراد عينة البحث الأساسية طوال فترة البرنامج التعليمي مع الاستعانة ب (٣) مساعدين مرفق (١١) من وحدة السباحة. وقد اهتمت الباحثة عند تطبيق البرنامج على أفراد عينة البحث:

- قيام الباحثة بالتعليم لأفراد عينة البحث الأساسية لتوحيد متغير البحث.

- توفير عوامل الامن والسلامة.

- الاستمرار في تنفيذ البرنامج التعليمي لمدة (٨) أسابيع بواقع (١٦) وحدة تعليمية زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة مرفق (١٢)، وتم التطبيق بوحدة حمام السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م أثناء اليوم الدراسي وتم تخصيص مكان لهم محدد بالاحبال مع مع توفير الادوات اللازمة بالاضافة إلى عدد من المساعدين الدائمين لمساعدة الباحثة أثناء التطبيق.

وقد راعت الباحثة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي لمجموعتي البحث عدة إعتبرات تمثلت في النقاط التالية:

- ١- ان يتم التطبيق وفقا للخطة الزمنية لتدريس مقرر السباحة للفرقة الاولى عينة البحث بواسطة الباحثة.
- ٢- يتم توضيح الهدف من الدرس للوصول بالطلبات إلى حالة نفسية وذهنية لتلقي وقبول المعلومات.
- ٣- قيام الباحثة بتطبيق البرنامج بالشرح اللفظي وأداء نموذج توضيحي للمهارات الاساسية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة بوحدة حمام السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق والتي يوضحها مرفق (٢٠) وتقديم التغذية الراجعة لهم وقيام الطالبات بالتنفيذ داخل الماء .
- ٤- إعداد الادوات قبل بدء الدرس وترتيبها قريية من مكان إستخدامها وذلك حرصاً علي حسن سير العمل وتوفير عنصر الامان.
- ٥- السماح بالمناقشة وتبادل الآراء وربط الأحداث السابقة بالخبرات الجديدة.
- ٦- راعت الباحثة تصحيح الأخطاء أولاً بأول وتشجيع الجيد للطلبات .
- ٧- تم تقييم الطالبات بعد الانتهاء من تعليم مهارة من المهارات الاساسية باستخدام الاسئلة الشفهيه مع تعريف الطالبات بنتائج التقييم.

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بعد انتهاء تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية وذلك في اختبارات مستوى الأداء المهارى للمهارات الاساسية في السباحة، ومقياس الكفاءة الذاتية ، فتم قياسها يوم ٢٠٢٣/١٢/٥م، وقد تم مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات القبلية.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- معامل التمييز.
- معامل السهولة.
- معامل الإلتواء.
- الإنحراف المعياري.
- معامل إرتباط بيرسون.
- معامل الصعوبة.
- النسبة المئوية للتحسن.
- الوسيط.
- إختبار ت (T test).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الاساسية في المتغيرات المهارية والنفسية

ن = ١٠

م	الاختبارات المهارية والنفسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
			ع ±	س	ع ±	س		
١	مهارة التعود على الماء	درجة	٠,٨٧	٢,٤٥	٠,٦٣	٩,٣٧	٦,٩٢	*٥٧,٢٦
٢	الوقوف في الماء	درجة	٠,٥٠	١,٤٤	٠,٢٧	٧,٨٦	٦,٤٢	*١٠٠,٤٢
٣	الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٠,٨٢	٢,٦٠	٠,٣٧	٨,١٤	٥,٥٤	*٥٤,٧٤
٤	ضربات الرجلين	درجة	٠,٦١	١,٥٨	٠,٦٢	٧,٩٥	٦,٣٧	*٦٥,١٠
٥	حركات الذراعين	درجة	٠,٥٠	١,٤٥	٠,٤١	٧,٦٣	٦,١٨	*٨٤,٩٥
٦	التنفس المنتظم	درجة	٠,٦٩	١,٦٠	٠,٣٩	٧,٠٩	٥,٤٩	*٦١,٥٧
٨	مقياس الكفاءة الذاتية	درجة	٤,٣٥	٦٣,٦٣	٢,١٤	١١٥,٣٩	٥١,٤٦	*٩٤,٩٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠

يوضح جدول (١٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية لصالح القياس البعدي.

جدول (١٩)

نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية

الاختبارات المهارية والنفسية	وحدة القياس	القبلي	البعدي	نسب التقدم
مهارة التعود على الماء	درجة	٢,٤٥	٩,٣٧	%٢٨٢,٤٥
الوقوف في الماء	درجة	١,٤٤	٧,٨٦	%٤٤٥,٨٣
الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٢,٦٠	٨,١٤	%٢١٣,٠٨
ضربات الرجلين	درجة	١,٥٨	٧,٩٥	%٤٠٣,١٧
حركات الذراعين	درجة	١,٤٥	٧,٦٣	%٤٢٦,٢١
التنفس المنتظم	درجة	١,٦٠	٧,٠٩	%٣٤٣,١٣
مقياس الكفاءة الذاتية	درجة	٦٣,٦٣	١١٥,٣٩	%٨١,٣٥

يوضح جدول (١٩) نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية، حيث يتضح وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث والتي تم معالجتها إحصائياً قامت الباحثة بتفسير النتائج طبقاً لأهداف البحث وفروضة كما يلي:

توضح الجداول السابقة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والتي تم تحديد سبعة قياسات وهي مستوى الأداء المهاري لمهارة التعود على الماء (درجة)، ومستوى الأداء المهاري للوقوف في الماء (درجة)، ومستوى الأداء المهاري للطفو والانزلاق على البطن (درجة)، ومستوى الأداء المهاري لضربات الرجلين (درجة)، ومستوى الأداء المهاري لحركة الذراعين (درجة)، ومستوى الأداء المهاري للتنفس المنتظم (درجة)، ومستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في السباحة

(درجة)، والمتغيرات النفسية والتي تم تحديدها في قياسين مقياس الكفاءة الذاتية (درجة)، وقد أثبتت افراد عينة البحث الاساسية وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية، والذي يحقق صحة فرضية البحث والتي تشير وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وكذلك وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية والنفسية.

١ - مناقشة الفرض الأول:

تظهر نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية، حيث كان ت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عن مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد على حدوث تحسن في مستوى أداء المتغيرات المهارية والنفسية.

وتعزو الباحثة ذلك التقدم بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية إلى البرنامج التعليمي المقترح لاحتوائه على العاب صغيرة وتدرّيات خاصة بالمهارات الاساسية في السباحة مثل (التعود علي الماء - الوقوف في الماء - الطفو والانزلاق علي البطن - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس المنتظم)، واستخدام الباحثة لأسلوب الأمر والشرح اللفظي وأداء نموذج للمهارة أثر إيجابياً علي الطالبات وأدي إى أكتساب المبتدئات القدرة علي تعلم المهارات الاساسية بشكل صحيح حيث تم استخدام تدرّيات التصور العقلي والاسترخاء العقلي والعضلي في البرنامج التعليمي لتقليل حده التوتر النفسي للطالبات وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، ومع استمرار التدرّيات ساعد الطالبات على تحسين المستوى المهاري والنفسي للمبتدئين في السباحة.

وتشير الشيماء السيد عبد اللطيف السيد (٢٠١٩م) لا يمكن إحداث تغير في المتعلم أثناء تعلم المهارات الاساسية في السباحة إلا اذا تم استخدام برنامج تعليمي يستخدم التمرينات الغرضية حيث يساهم البرنامج بطريقة ايجابية في تحسن أداء المهارات الاساسية في السباحة (لتعود علي الماء - الوقوف في الماء - الطفو والانزلاق علي البطن - ضربات الرجلين - حركات

الذراعين - التنفس المنتظم) حيث ساعد البرنامج التعليمي علي تقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين في السباحة.

ويشير محمد نبيل ابازة (٢٠٢٢م) إلي أهمية استخدام البرامج الترويجيه التعليمية للطالبات لانها تؤثر بشكل فعال في تقليل حدة الخوف لدى الطالبات أثناء أداء المهارات الاساسية في السباحة. حيث تعمل البرامج المقترحة تفوقا معنويا على النمط التقليدي للتعلم في تخفيف حدة الخوف والقلق من الماء وتحسين المستوى المهار للمهارات الاساسية لدى المبتدئين.

وتشير إسراء إيمن عنبر (٢٠٢٢م) إلى أهمية الي استخدام البرنامج التعليمي المقترح لما له تأثير إيجابي علي تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة السباحة، كما أثر البرنامج النفسي بطريقة إيجابية علي تحسين ادراكات النجاح لدي الطالبات، واهمية استخدام التدريب العقلي بإستراتيجياته المختلفة لتعليم السباحة، وإجراء دراسات مماثلة واستخدام استراتيجيات عقلية مختلفة تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية في السباحة للمراحل السنية المختلفة بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة، وضرورة الاهتمام بإستخدام التدريبات النفسية لتصحيح الأخطاء عند تعلم مهارات السباحة المختلفة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من "ياسر شعبان حمدي" (٢٠٢٣م) (٤٢)، هبه الله

عصام

الدين (٢٠٠٦م) (٤٠)، مروان علي محمد (٢٠١٩م) (٣٧)، وليد عبدالفتاح عطوه (٢٠١٧م) (٤١)، دينا بدر (٢٠٠٦م) (٢٤)، إكرام السيد (٢٠١٢م) (٧) في أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام ألعاب صغيرة وتدريب خاصة بالمهارات الاساسية في السباحة واستخدام تدريبات التصور العقلي والاسترخاء العضلي والعقلي أدبي إلى تحسين المستوي المهاري والنفسي لدي الطالبات المبتدئات.

وترجع الباحثة ذلك التقدم بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تدريبات التصور العقلي والاسترخاء العضلي والعقلي ساعد الطالبات على رفع الثقة بالنفس لديهم وبالتالي إزالة الخوف من الماء والتعامل معه بسهولة وبساطة وذلك ساعد على زيادة الكفاءة الذاتية لدي الطالبات حيث ان امتلاك

الطالبات للكفاءة الذاتية يساعد على تحقيق أهداف العملية التعليمية ويساعد على دعم الطالبة وتحفيزها على الابداع وإظهار الموهبة، بالإضافة الى أداء الطالبات لتدريبات التصور والاسترخاء ساعدهم على الشعور بمدي سهولة العملية التعليمية وانه لا يوجد خطر من النزول الى الماء والتعامل معه وذلك ساعد على خفض التوتر النفسي لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره "فؤاد عياد وياسر صالحة" (٢٠١٥م) في أن تتطلب تنمية الكفاءة الذاتية للمتعلمين اتاحة التعلم لهم باستخدام الأساليب التدريسية المعاصرة والمهارات اللازمة لذلك مما يدعم من كفاءتهم الذاتية ويسهم في تطويرها، وهذا امر بارز وهام لأجل الوصول لطلاب ذو كفاءة عالية ولديهم التزام وحماس نحو التعلم وبفاعلية عالية. (: ٩٠)
 فؤاد عياد وياسر صالحة (٢٠١٥م): الكفاءة الذاتية في الحاسوب وعلاقتها بالاتجاه نحو التعليم الالكتروني لدي أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأقصى، المحجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، مجلد (٨)، العدد (١٩).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "الشيماء السيد عبد اللطيف" (٢٠١٩م) (٧)، ودراسة "بهجت احمد" (٢٠١٥م) (١١)، ودراسة "غيداء عبيدات" (٢٠٠٦م) (٢٠)، حي ث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن استخدام برنامج تعليمي في تعلم المهارت الاساسية للسباحة لما له أهمية كبيرة في رفع مستوي الأداء المهارى والنفسي.

وبهذا يحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في الكفاءة الذاتية البدنية ومستوي أداء المهارات الاساسية في السباحة للمبتدئين ولصالح القياس البعدي".

٢- مناقشة الفرض الثاني:

تظهر نتائج جدول (١٩) وجود نسب تحسن بين القياسات القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية والنفسية، وكانت أعلى نسبة تحسن للتنفس المنتظم حيث وصلت نسب التحسن إلى (٧٠,٨٢%)،

وترجع الباحثة وجود نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي الى استخدام افراد عينة البحث الاساسية البرنامج التعليمي المقترح في التعلم والذي ساعد على إضفاء المزيد من الأنشطة الى الدروس الاعتيادية مما يحقق الحيوية والجذب للمادة العلمية وبيئة التعلم.

وترجع الباحثة وجود نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي ايضا الى استخدام افراد عينة البحث الاساسية البرنامج التعليمي المقترح حيث قامت الباحثة بشرح كل جزء من أجزاء المهارة للطالبات من خلال التدرج في شرح المهارة من السهل إلى الصعب مما ساعد علي زيادة التركيز علي أجزاء المهارة وعلى النواحي الفنية الصعبة في الأداء حتي تكتسبها الطالبات بصورة سليمة، كما أن التدريبات المقترحة ساعدت على التعرف علي النواحي الميكانيكية للأداء لتساعد علي تقوية وتثبيت الأداء في الذاكرة بحيث تستطيع الطالبة استرجاعها مرة أخرى عند الأداء العملي، والشرح البطيء وأداء نموذج يساعد علي تحليل الأداء المهاري بعناية ويبرز النواحي الأساسية عن طريق ابراز التفاصيل الخاصة بتسلسل الحركة، وكل ذلك ساعد على تنمية وتطوير الأداء المهاري والنفسي.

بالإضافة ان الباحثة ترجع وجود نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي ايضا الى استخدام افراد عينة البحث الاساسية للتدريبات التصور العقلي والاسترخاء حيث راعى نقطة هامة جدا وهى أن غالبية الطالبات يعانون من الخوف من النزول الى حمام السباحة والتعامل مع الماء و ارجع ذلك الى خوفهم من التعرض إلى أي إصابة أو الغرق وحدوث الوفاة، ولكن تدريبات التصور العقلي والاسترخاء ساعد الطالبات على التشجيع على أداء المهارات الاساسية في السباحة واجازتها وبالتالي تحقيق نتائج جيدة وكذلك التأثر على الحالة النفسية وزيادة الكفاءة الذاتية.

وتتفق هذه النتيجة مع ذكره "محمود عبدالفتاح" (٢٠٠١م)، مصطفى باهي في أن التدريب العقلي مثل (الاسترخاء، التصور العقلي) له نتائج حسيه داخليه وخارجية أساسية لحدوث التعلم.

فالتدريب العقلي عن طريق الاسترخاء وتك ارر مهارة التصور يعمل علي تحسين الأداء البدني ورفع مستوي الأداء المهاري في السباحة. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "الشيماء السيد عبداللطيف" (٢٠١٩م) (٧)، ودراسة "بهجت احمد" (٢٠١٥م) (١١)، ودراسة "غيداء عبيدات" (٢٠٠٦م) (٢٠)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية. وأشارت النتائج علي ضرورة الاهتمام بالتدريب على المهارات الاساسية للتدريب العقلي

(الاسترخاء، التصور العقلي) لما لها اهمية قصوي تؤثر بصورة ايجابية علي المظاهر النفسية السلبية كالقلق والتوتر وتحسين الاداء المهاري. وبهذا يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه: "توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية البدنية ومستوي أداء المهارات الاساسية في السباحة لدي المبتدئين".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الأستخلاصات:

من خلال أهداف البحث وفروضه وطبيعة العينة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

١- البرنامج التعليمي المقترح ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تنمية الكفاءة الذاتية البدنية للطالبات افراد عينة البحث الاساسية.

٢- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات الخاصه والالعاب الصغيرة ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في تحسن مستوي أداء المهارات الاساسية في السباحة للطالبات افراد عينة البحث الاساسية.

٣- توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في الكفاءة الذاتية البدنية ومستوي أداء المهارات الاساسية في السباحة.

ثانياً: التوصيات:

استنادا إلى النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال إجراء هذا البحث توصي الباحثة بالآتي:

- ١- استخدام البرنامج التعليمي المقترح لتعلم المهارات الاساسية في السباحة في كليات التربية الرياضية لما اثبتته هذه الدراسة من نتائج.
- ٢- الاهتمام بالتدريب العقلي لما له تأثير في زيادة الكفاءة الذاتية.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث لزيادة الكفاءة الذاتية البدنية للمبتدئين
- ٤- الاهتمام بالجوانب النفسية مثل الكفاءة الذاتية البدنية للمبتدئين في كليات التربية الرياضية وبمختلف الفرق الدراسية.

المراجع:

- ١- أبو طامع وبهجت أحمد (٢٠١٥م): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة علي تعلم المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (٨)، ٢١٨-٢٤٩، القدس، فلسطين.
- ٢- أحمد عبد العزيز المبارك (٢٠٠٥م): أثر التدريس باستخدام الفصول الافتراضية عبر الشبكة العالمية "الانترنت" على تحصيل طلاب كلية التربية في تقنيات التعليم والاتصال بجامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
- ٣- أحمد صالح سعد الشيخ (٢٠٠٠م): فاعلية برنامج إرشادي في الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية لدي عينة من طلاب الصف السابع الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الجامعة الأردنية.

- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة، المفاهيم، التطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- إسرائ إيمان عنبر (٢٠٢٢م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي علي ادراكات النجاح ومستوي أداء بعض المهارات الاساسية في السباحة.
- ٦- اشرف عدلي ابراهيم (٢٠١٤م): السباحة (تعليم - تدريس - برامج)، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة، السكندرية.
- ٧- أكرام السيد السيد (٢٠١٢م): فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية علي مواجهه الضغوط الرياضية ومستوي الاداء المهاري علي عارضة التوارن، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٨- الحشوش، خالد محمد (٢٠١٢م): أسس تعليم السباحة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ١١- بهجت أحمد (٢٠٠٧م): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية، فلسطين.
- ١٢- خالد شاكر الظاهر (٢٠٠٤م): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالممارسات الوالدية الداعمة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان.
- ١٣- مبارك ميدون عبدالفتاح مولود (٢٠١٤م): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدي عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، بحث نشر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- ١٤- محمد عبد الحميد (٢٠٠٥م): منظومة التعليم عبر الشبكات، عالم الكتاب، القاهرة.
- ١٥- ياسر شعبان حمدي (٢٠٢٣م): تأثير برنامج مقترح باستخدام استراتيجية التعلم التعاوني علي تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج

- 16- **Cormier, S. & Nurius, B. (2003):** Interviewing strategies for Helpers: Fundamental and Cognitive Behavioral Interventions (the .) .CA: Brooks / Cole, Thomson Learning publishing com. New York.
- 17- **Moran, K. (2011):** PERCEIVED and real swimming competence among young adults in New Zealand. Proceedings of the world drowning prevention conference, da nang, Vietnam, 10-13th may, p. 202.