

## فعالية استخدام أسلوب التعلم للإتقان على الأداء المهاري في سباحة الظهر والرضا الحركي للطالب المعلم

\*د/ حاتم عبد المنعم صالح الدياسطي

### المقدمة ومشكلة البحث:

تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية بدرجة عالية من الكفاءة والإتقان باحتياجات وميول المتعلم، وتعتبر كليات التربية الرياضية إحدى المؤسسات التربوية التي تتعهد بإعداد المتخصصين والمؤهلين لتولي مهمة تعليم وتدريب النشء علي أساس علمي لأن مستقبل الأجيال القادمة يعتمد علي مهاراتها في تفعيل إمكاناتها وتبني أفضل الاتجاهات الحديثة في التدريس وطرح تصميمات جديدة للتعليم والتعلم في المجال التربوي وذلك بهدف الوصول إلي التعلم الفعال في إطار رؤية موضوعية واقعية. (١٧: ٣١٤)

ولقد أهتم العديد من الباحثين بالمجال الرياضي، بإجراء العديد من الدراسات لتطوير هذا المجال والنهوض به نحو الأفضل، فالدراسات التي أجريت في مجال التربية الرياضية بالإضافة إلى أسهامها بتطوير المجال الرياضي ساهمت أيضاً بتطوير مستوى الرياضيين بمختلف الألعاب الرياضية، فهناك العديد من العلوم التي أهتمت بهذا المجال وتصب فيه، منها التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي اللذان يرتبطان مع بعضهما ارتباطاً وثيقاً لأعتماد أحدهما على الآخر إضافة إلى تأثيرهما المباشر على العملية التعليمية في تعلم الحركات الرياضية.

ويعد المتعلم هو محور العملية التربوية والتعليمية وان تنمية قدراته هي غاية أساسية لهذه العملية، الأمر الذي يتطلب الإهتمام الشامل والدقيق بتوفير المتطلبات التي تخدم عملية التعلم وتوفر الفرصة لتحقيق الأداء الأمثل للمهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدرة المتعلم على فهم اجزاء ومسار المهارة، وهناك الكثير من الاساليب التعليمية التي استخدمت في تعلم المهارات الرياضية وما زالت تستخدم، اذ تباينت منها نسب النجاح في الاداء المهاري والبدني لذا سعى الخبراء والباحثون الى ايجاد اساليب وطرق تخدم المهارات الرياضية كافة بما يتلاءم مع قدرات وامكانيات المتعلم.

والتعلم للإتقان يُعد من الإستراتيجيات التعليمية الحديثة والهامة في عملية التعلم والتي تعنى الوصول بالمجموعة المتعلمة إلى درجة الإتقان والثبوت والآلية في التعلم والأداء قبل الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى وذلك لأن ملامحها تؤكد على فهم المتعلم لطبيعة المهمة التي

• مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية- جامعة حلوان.

• أستاذ مساعد السباحة قسم التربية البدنية- كلية التربية- جامعة الملك فيصل .

سوف يتعلمها والتي يتواصل معها من خلال تقسيم المنهج إلى وحدات تعليمية واهداف صغيرة "مهارات"، وتقديم إختبارات خلال كل درس تعليمي وفي نهايته مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة لتصحيح أخطاء المتعلمين إضافة الي إتاحة وقت مناسب للتعلم وذلك داخل الوقت الأصلي بالدرس بهدف التغلب على الصعوبات الفردية، من خلال إتاحة فرص تعليمية بديله. (٥٥:١٦) (١٩٢:٨)

ويرى إسماعيل الصادق (٢٠٠١م) إن التعلم للإتقان يعتمد في نجاحه على تقديم التعليم الجيد وتقديم المساعدة المناسبة للمتعلم في حالة وجود أية مشكلات تعوق وصوله لمستوى الإتقان مع توفير الوقت الكافي لكل متعلم للوصول إلى المستوى المطلوب من الإتقان وذلك بعد التأكد من وجود علاقة إيجابية بين الوقت الذي يقضيه المتعلم في التعلم النشط وبين مستوى التحصيل الذي يصل إليه. (٥: ٢٥٥)

ويوضح إبراهيم الفار (٢٠٠٠م) أن التعلم للإتقان يعتمد على مجموعة من الأسس ومنها: أن يكون التعلم تراكميا حيث يستفيد المتعلم من خبراته السابقة في الخبرات اللاحقة، وأن تكون أهداف التعلم محددة بوضوح وأن تصاغ بطريقة إجرائية تظهر السلوك النهائي الذي يتوقع أن يظهره المتعلم ويجب أن يعد لها المتعلم مقدما، كذلك توفير العديد من البدائل التعليمية للمتعلمين، وأن يكون المحتوى متتابعاً. (٤٤:٢)

والرضا الحركي بمفهومه العام يعني رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية، المتعلقة بالمهارة التي يمارسها مما يساعده على تعزيز ثقته بنفسه ومن ثم تطوير المستوى لديه من جميع الجوانب سواء كانت نفسية، بدنية أو حركية وبالتالي قدرته على مواجهة مختلف الظروف. (٨: ١٧١)

ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠٣) أن سباحة الظهر من السباحات الشائعة وخاصة لدي الأطفال صغار السن، نظراً لاستطاعة الطفل سباحتها بدون وضع الوجه بالماء، ولكن إحدي الصعوبات الهامة التي تواجه المتعلم أثناء تعلمه لها هو كيفية الاحتفاظ بجسمه طافياً أثناء الحركة الرجوعية للذراعين، لذلك تظهر أهمية اكتساب المتعلمين المهارات الأساسية للطفو علي الظهر. (٤: ٦٤)

وتعد سباحة الظهر من أنواع السباحات الأربعة ولكن الوجه يتجه خارج الماء وهذا صحيح ولكن مع التأكيد علي أهمية الاحتفاظ بالوضع الافقي للمتعلم اثناء فترة السباحة علي الظهر مع ظهور بعضا من التمايل الغير واضح والذي يفيد المتعلمين في الأداء الانسيابي للسباحة وهو ما يميزها كأحد أنواع السباحات التوافقية. (٢٦: ٤٢)

ويظهر مشكلة التي تواجه العديد ممن يتقنون السباحة يجدون أنها تحتاج إلى إتباع خطوات سليمة ومتدرجه وكثير من الحالات التي فشلت في تعليم السباحة كانت بسبب بعض الأفكار الخاطئة في عملية التعليم، وحيث ان السباحة لجميع الأعمار والمستويات فلا بد من أن يقوم بها معلمون متخصصون على مستوى عالي. (٣: ٥)

فالإتجاهات الحديثه في مجال تعليم السباحة تؤكد على أهمية التركيز على كيفية توصيل المهارة الحركيه للمتعلم ولذا أصبحت طريقة التدريس على درجه كبيرة من الأهميه في برامج تعليم السباحة. (٢٠: ٢١)

ويري الباحث انه يجب على المعلم عند قيامه بتدريس مادة السباحة مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين فلا يوجد شخصين متشابهين في الإمكانيات والقدرات كما يجب تهيئة ظروف نفسيه دافعة ومشجعة في جو يثير الإهتمام والتقبل للنشاط، فالخوف من صعوبة الاداء في كثير من الأحيان يؤدي إلى عدم إستقرار المعلومات الأساسية أو عدم إمام الطلاب إماماً كافيا بالنواحي الفنية لاداء سباحة الظهر وطريقة أدائها، كما يجب على المعلم مراعاة المدة التي يستغرقها تعليم أداء الحركة أو المهارة ومقدار تعقيدها وتوضيحها للطلاب على إختلاف مستوياتها وإبراز أهمية وضرورة الأداء بإتقان لإسهامه في رفع مستوى الاداء المهاري، كما أن استخدام آلية الجسم استخداماً سليماً يوفر من طاقته ويزيد من مهاراته، كل ذلك يعطيهم الشعور بالرضا عن أنفسهم لما يستطيعوا أن ينجزوه من أعمال ويحققوه من أهداف.

ومن خلال خبرة الباحث في التدريس لمادة السباحة ونظراً لطبيعة (سباحة الظهر) لاحظ أن طرق التعلم المستخدمة والتي تعتمد غالباً على أسلوب الأوامر وهو الأسلوب الذي يقوم فيه المعلم بإتخاذ جميع القرارات الخاصة بالعملية التعليمية حيث يقوم بالشرح وإعطاء النموذج للمهارة ثم يقوم بتصحيح الأخطاء العامة وتكرار ذلك عدة مرات حتى يتعلمها الطلاب ويؤدي كل ذلك إلى عدم مراعاة الفروق الفردية بينهم، كما أن فاعلية الطالب في أسلوب الأوامر غير متوفرة بالقدر الكافي، بالإضافة إلى الخوف من الأداء الخاطئ لسباحة الظهر، الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث قصور في وصول المعلومات الخاصة بالمهارة للطلاب، وبالتالي ضعف مستوى الأداء لهم، ومن خلال الإطلاع على العديد من المصادر وجد الباحث أن اختيار الأسلوب الأمثل في تعلم أي مهارة هو الذي يحقق النتائج المطلوبة ويضمن نقل اثر التعلم الايجابي بين المهارات المراد تعلمها والذي يتناسب مع المستوى العمري للطلاب والمهارة المراد تعلمها، وان إتقان أداء المهارات الأساسية لسباحة الظهر سيساعد الطالب على الأداء بشكل صحيح، كما ان الإهتمام باستخدام أحد الأساليب الحديثه في التدريس له تأثير

أيجابي على الأبعاد النفسية للمتعلم، والرضا الحركي كأحد الأبعاد النفسية التي تؤثر على سير العملية التعليمية للمتعلم، للوصول إلى مستوى أداء متميز، لذا رأى الباحث أن التعلم للاتقان كأحد أساليب التعلم قد يكون ذو تأثير إيجابي في تعلم سباحة الظهر، كما يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ويساعدهم على التحصيل والممارسة وبالتالي رفع مستوى أدائهم. الأمر الذي دفع الباحث لإجراء الدراسة الحالية للتعرف على "فعالية استخدام أسلوب التعلم للاتقان على الأداء المهاري لسباحة الظهر والرضا الحركي للطلاب المعلم".

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية استخدام أسلوب التعلم للاتقان على الأداء المهاري لسباحة الظهر والرضا الحركي للطلاب المعلم.

#### فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء سباحة الظهر لصالح القياس البعدي لطلاب قسم التربية البدنية - جامعة الملك فيصل.

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الرضا الحركي لصالح القياس البعدي لطلاب قسم التربية البدنية - جامعة الملك فيصل

#### مصطلحات البحث:

#### - التعلم للاتقان:

"هو مجموعة من الأفكار والممارسات التعليمية المتعددة ومجموعة من إجراءات التعليم والتقويم، نهدف إلي تحسين التعليم المقدم للمتعلمين حتي يصلوا جميعهم أو معظمهم إلي مستوي إتقان المادة التعليمية، ويتطلب التعلم للاتقان وجود وحدات تعليمية صغيرة منظمة تنظيماً متتابعاً، وبأهداف محددة، ومستويات متعددة الأداء، وتدريس مبدئي جماعي، واختبارات تقويمية، وتصحيحات للتعلم فردية أو جماعية (٢٢: ١٢٠) (٢٧: ٣٦٢)

#### - الرضا الحركي:

"هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من أجلها يلتحق بهذا النشاط". (٨: ١١٤)

#### - سباحة الظهر :

"ينص قانون الدولي للسباحة أن السباح يسبح على ظهره طوال السباق، ويجب أن يظل على ظهره في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران والوضع الطبيعي على الظهر يمكن أن يتضمن حركة تمايل الجسم لا يتضمن هذا التمايل الوصول إلى ٩٠ درجة من الوضع الأفقي، وعند نهاية السباق يجب أن يلمس السباح الحائط وهو على الظهر". (١١ : ٤٠) الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "إبراهيم أحمد المتولي" (١) (٢٠٠٣م) بعنوان "تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات كرة القدم"، إستخدم الباحث المنهج التجريبي على (٧٥) طالب من كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر قسموا ثلاث مجموعات وإستخدام التعلم للإتقان والتعلم التعاوني والتعلم التقليدي على تعلم مهارات كرة القدم لطلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر، وكانت أهم النتائج تقدم المجموعتين التي تعلموا بالتعلم للإتقان والتعلم التعاوني على المجموعة التي إستخدمت الطريقة التقليدية، وتفوق المجموعة التي تعلمت بالتعلم للإتقان لأداء مهارات كرة القدم.
- ٢- دراسة "سعد عبد الجليل" (١٠) (٢٠٠٦م) بعنوان "تأثير إستخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان على الجانب المعرفي والمهاري لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية جامعة طنطا"، إستخدم الباحث المنهج التجريبي (١٨٠) طالب قسموا إلى ثلاث مجموعات وكانت أهم النتائج يؤثر البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان تأثيراً إيجابياً عن الاسلوب المتبع في التحصيل المعرفي والأداء الفني والمهاري وذلك بنسب تحسن كبيرة لصالح المجموعتين التجريبيتين.
- ٣- دراسة "وائل حجازي" (٢٤) (٢٠٠٦م) بعنوان "تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم للإتقان على تعلم بعض المهارات الاساسية للمبتدئين في كرة السلة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس"، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وعينة البحث (٦٠) طالب تم تقسيمهم على مجموعتين وكانت أهم النتائج إستراتيجية التعلم للإتقان لها تأثير إيجابي أفضل من الطريقة المتبعة على تعلم بعض المهارات الاساسية (قيد البحث) للمبتدئين في كرة السلة.
- ٤- دراسة "على مصطفى غلاب" (١٤) (٢٠١٠م) بعنوان "تأثير إستخدام أسلوب الإتقان في تعلم جملة التمرينات الحرة لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا" إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة وعينة البحث (٤٠) طالب وكانت أهم النتائج أن أسلوب التعلم للإتقان الخاص بالمجموعة التجريبية أدى إلى تحسن في درجة أداء جملة التمرينات قيد الدراسة.

٥- دراسة "فاطمة محمود أبو عبدون" (١٥) (٢٠١١) إستهدفت التعرف علي فاعلية إستخدام إستراتيجية التعلم للإتقان علي مستوي أداء التصويب من السقوط في كرة اليد، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي عدد (٣٠) طالبة بالفرقة الثانية بقسم التربية البدنية بكلية الآداب والعلوم جامعة قاريونس بالجمهورية الليبية، ومن أدوات البحث: إختبارات مهارية- البرنامج التعليمي (٥) أسابيع، ومن أهم النتائج: تفوق إستراتيجية التعلم للإتقان علي أسلوب التعلم بالأمر في مستوي أداء التصويب من السقوط في كرة اليد.

٦- دراسة "إيمان محمد سيد أحمد" (٦) (٢٠١٤) بعنوان "استراتيجية التعلم للإتقان وتأثيرها علي الأداء المهاري والرضا الحركي في الكرة الطائرة لدي طالبات شعبة التدريس"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي عدد (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة (شعبة تدريس) كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، وكانت أهم النتائج استخدام إستراتيجية التعلم للإتقان له تأثير إيجابي علي مستوي الأداء المهاري والرضا الحركي في الكرة الطائرة.

٧- دراسة "مارتينز وجوزيف Martinez & Joseph" (٢٩) (١٩٩٩م) بعنوان "تأثير الإستخدام المتميز لمدخل التعلم للإتقان في عملية التحصيل على مجتمع الطلاب" إستخدم الباحث المنهج التجريبي (٨٠) طالباً قسمت إلى أربعة مجموعات وكانت أهم النتائج أوضحت أن الطلاب الذين أستخدموا التعلم للإتقان تميزوا عن المجموعات الأخرى في عملية التحصيل.

#### الإستفادة من الدراسات السابقة:

- إختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث.
- إختيار التصميم التجريبي المناسب.
- طريقه تحديد وإختيار عينة البحث.
- المساهمة في تحديد أدوات ووسائل القياس اللازمة لجميع البيانات.
- توضيح معظم الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث.
- التصميم الجيد للبرنامج التجريبي على أسس علمية.

## إجراءات البحث:

## منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

## مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب المستوى الثالث بفسم التربية البدنية- جامعة الملك فيصل، والمقيدين بالفصل الدراسي الثاني بالعام الجامعي ٢٠١٨م/ ٢٠١٩م، والبالغ عددهم (٤٢) طالب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والذي بلغ عددهم (٣٠) طالب، وتم تقسيمهم إلى عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) طالب للمجموعة التجريبية الواحدة يطبق عليهم أسلوب (التعلم للإتقان)، و(١٠) طالب للعينة الإستطلاعية، وتم إجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة جدول (١)

## جدول (١)

## تجانس عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث) ن = (٣٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٩.٦٤	٠.٨٦	٢٨	٠.١٣
٢	الطول	سم	١٧٨	١.٦٥	١٧٨	٠
٣	الوزن	كجم	٧٣.٧١	٢.٨٢	٧٣	٠.٢٦
٤	الذكاء	درجة	٦٤.٧٦	١.٨٦	٦٥	٠.١٤-
٥	قوة عضلية رجلين	كجم	١٢٣.١٢	٩.٩٨	١٢٥	٠.٦٩-
٦	قوة عضلية ظهر	كجم	٨٥.٢٤	٦.٦٠	٨٨	٠.٣٠-
٧	قدرة عضلية (وثب عمودي)	سم	٣٥.٤١	١.٥٨	٣٥	٠.٨٣
٨	مرونة الجذع (ثنى الجذع)	سم	٦.٦٥	١.٠٦	٧	٠.٤٦
٩	مرونة الكتف	سم	١٩.٨٨	١.٥٤	٢٠	٠.١٠
١٠	مرونة مفصل باطن القدم	سم	١٤	١.٤١	١٤	٠.٣٠-
١١	مرونة مفصل ظهر القدم	سم	٦.٠٦	٠.٨٣	٦	٠.١٢-
١٢	مستوى اداء الطفو	درجة	٤.٨٨	٠.٧٠	٥	٠.١٦
١٣	مستوى اداء حركات الذراعين	درجة	٣.٨٢	٠.٦٤	٤	٠.١٤
١٤	مستوى اداء ضربات الرجلين	درجة	٣.٨٢	٠.٦٤	٤	٠.١٤
١٥	مستوى الأداء الكلي للسباحة	درجة	٢.١٨	٠.٧٣	٢	٠.٢٩-
١٦	الرضا الحركي	درجة	٤٠.١٨	٣.٢٦	٤٠	٠.٢٤-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل على إعتدالية توزيع افراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### وسائل جمع البيانات :

إشتملت أدوات جمع البيانات على:

#### \* أجهزة وأدوات البحث:

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم)، والوزن (كجم).

- شريط لقياس الأطوال (سم)

- جهاز ديناموميتر (كجم)

\* استمارات استطلاع رأي الخبراء حول : الاختبارات البدنية المناسبة، استمارة تقييم الاداء المهاري، التدريبات التعليمية لسباحة الظهر، وعدد التكرارات المناسبة، والتوزيع الزمني للوحده التعليمية.

#### \* إختبار الذكاء :

قام الباحث بتطبيق إختبار الذكاء اللفظي الذي قام بإعداده "جابر عبد الحميد، محمود

أحمد عمر" (٢٠٠٧م) (٧) مرفق (١).

\* الإختبارات البدنية: مرفق (٢)

١- القوة العضلية (رجلين - ظهر).

٢- القدرة العضلية (الوثب العمودي من الثبات).

٣- المرونة (الجدع - مفصل الكتف - مفصل القدم).

#### \* إختبار الرضا الحركي :

قام الباحث بتطبيق إختبار الرضا الحركي الذي صممه آلن ونلسون وإقتباس وتعريب

"محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م) (١٩) مرفق (٥).

#### \* البرنامج التعليمي:

الهدف منه هو الوصول بالطلاب إلى أفضل مستوى أداء في سباحة الظهر وإتقان طريقة الأداء لوضع الجسم وحركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس والتوافق بالموصفات الفنية الصحيحة، لذا قام الباحث بالإطلاع على العديد من المصادر لتحديد أهداف البرنامج التعليمي في صورة أغراض تربوية سلوكية يمكن قياسها.

#### \* هدف معرفي :

- التعرف على المعلومات والمعارف الخاصة بسباحة الظهر.

- التعرف على النقاط الفنية لسباحة الظهر.



**\* هدف مهاري :**

- أن يتمكن الطالب من تذكر طريقة الأداء لوضع الجسم وحركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس والتوافق في التوقيت المناسب وبشكل إنسيابي.

**\* هدف وجداني :**

- أن يكتسب الطالب الثقة بالنفس والإعتماد على النفس.
- أن ينمي لدى الطالب الدافعية والإقبال على التعلم.

**أسس وضع البرنامج:**

راعى الباحث عند وضع البرنامج ما يلي :

- أن يتناسب مع الأهداف الموضوعية.
- التدرج من السهل إلى الصعب.
- مرونة البرنامج وتوفير البدائل للطلاب.
- وجود معايير واضحة يجب تحقيقها لكي يصل الطالب إلى درجة الإتقان.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب.
- أن يتناسب مع مستوى الطلاب.
- توفير عامل التشويق لدى الطلاب للبعد عن الملل.
- تحقيق مبدأ التفاعل بين الطلاب في عملية التعلم.
- أن يتميز التعلم بالتتابع.
- الإهتمام بالتغذية الراجعة حيث أنها تشكل عائد المعلومات لدى الطلاب. (٢٥٧:٥)

**محتوى البرنامج وفق أسلوب التعلم للإتقان:**

- أ- **الشرح والنموذج :** قام الباحث بالشرح لطريقة الأداء لوضع الجسم وحركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس والتوافق لسباحة الظهر و اداء نموذج.
- ب- **الزميل القائد:** تم توزيع الطلاب الذين وصلوا لدرجة التمكن في الاداء كقائد على زملائهم لتوجيههم إلى الأداء الصحيح.
- ج- **أوراق العمل:** قام الباحث بتوفير مجموعة من الصور لسباحة الظهر تعبر عن طريقة الأداء لوضع الجسم وحركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس والتوافق وتم وضع المواصفات الفنية الخاصة بكل جزء على حده، وتم عرض الصورة المبدئية لأوراق العمل على مجموعة من الخبراء لإستطلاع الرأي في أوراق العمل وذلك للتأكد من مناسبتها لمستوي افراد العينة - مرفق (٧).

د- الفيديو: قام الباحث بتوفير بعض مقاطع الفيديو لسباحة الظهر والتي تعبر عن طريقة الأداء الأمثل لضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والتوافق، وبعض الصور المتسلسلة، و الثابتة و المتحركة لعرضها علي الطلاب.

ملحوظة: يتم تكرار عرض النموذج لكل جزء لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

### مجموعات سباحة الظهر :

اجري الباحث استطلاع رأي للخبراء حول انسب التدريبات التعليمية لسباحة الظهر مرفق (٨) ثم قام الباحث بتقسيم التدريبات التعليمية المختارة للطفو وضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والتوافق إلي ٦ وحدات كالتالي : ١ للطفو و ٢ لضربات الرجلين، ٢ لحركات الذراعين، ١ للتوافق، وكل وحدة تضم ٧ تدريبات علي الاكثر.

### التوزيع الزمني :

بناء علي نتيجة استطلاع رأي الخبراء - (مرفق ٦) - قام الباحث بإعداد البرنامج بإسلوب (التعلم للإتقان) لمجموعة البحث التجريبية بحيث يشمل (١٢) وحده تعليمية لمدة ستة أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وزمن الوحدة (٩٠ق).

### جدول (٢)

### التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

زمن الوحدة التعليمية (٩٠) ق						
الإجمالي	الختام	التقويم الفردي	الجزء الأساسي	تجهيز لنزول الماء	البرنامج التعليمي	الإحماء
٩٠ق	٥ق	٥ق	٣٥ق	٥ق	٢٠ق	١٠ق

يتضح من جدول (٢) التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التعليمية لمجموعة البحث التجريبية.

تم الاستعانة بأراء خبراء السباحة وطرق التدريس في تحديد عدد مرات تكرار أداء مجموعات تعليم سباحة الظهر، والجدول الآتي رقم (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

### عدد مرات تكرار أداء مجموعات سباحة الظهر

الأُسبوع	التكرار	محتوى الوحدة الأولى (مجموعات)	محتوى الوحدة الثانية (مجموعات)
١	٤	(طفو)	(طفو)
٢	٥	(طفو، رجلين)	(طفو - طفو، رجلين)
٣	٥	(ذراعين)	(ذراعين)
٤	٤	(ذراعين مع رجلين)	(رجلين - ذراعين مع تنفس)
٥	٣	(ذراعين مع رجلين)	(توافق)
٦	٣	(توافق)	(كل ماسبق)

يتضح من الجدول السابق عدد الاسبوع، وتوزيع محتوى الوحدات التعليمية، وعدد مرات تكرار أداء مجموعات سباحة الظهر في الوحدات التعليمية.  
تقييم مستوى الأداء:

اولا : تقييم الأداء بالقياسين القبلي والبعدي :

تم تقييم مستوى الأداء للطلاب بواسطة لجنة ثلاثية من الخبراء في مجال السباحة- مرفق (٤)- وتم توزيع درجة مستوى الأداء كالاتي : الطفو (١٠ درجات)، ضربات الرجلين (١٠ درجات)، حركات الذراعين (١٠ درجات)، السباحة ككل والتوافق (١٠ درجات).  
ثانياً: تقييم الاداء بنهاية كل وحده تعليمية

عمد الباحث الي اجراء تقييم فردي (من ١٠ درجات) للطلاب في مهاراتهم المكتسبة من التدريبات التعليمية بنهاية كل وحده للتأكد من اتقان الطلاب للمهارات المتعلمة، وارتضى الباحث بحصول الطلاب علي ٨ درجات علي الاقل كشرط للانتقال لمجموعه التدريبات المهارية الجديدة.

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) طلاب ذلك في الفترة من يوم ٢٠١٩/١/١٥م إلى يوم ٢٠١٩/١/٢٠م وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (ثبات - صدق) للاختبارات المستخدمة في البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن التحقق من:

- المعاملات العلمية (ثبات- صدق) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
- مناسبة أوراق العمل من حيث الوضوح والفهم والإستيعاب.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

الثبات :

تم ايجاد معامل الثبات للمتغيرات قيد البحث باستخدام طريقه تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه Test-Retest علي العينة الاستطلاعية وبفارق زمني اسبوع بين التطبيقين، وتحت نفس الظروف تقريبا، وجدول (٤) يوضح ثبات الاختبارات قيد البحث.

الصدق الذاتي :

تم ايجاد معامل الصدق الذاتي من ناتج الجزر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات قيد البحث، وجدول (٤) يوضح معامل الصدق الذاتي للاختبارات قيد البحث.

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ومعامل الصدق الذاتي للمتغيرات قيد البحث لدى العينة الاستطلاعية ن = (١٠)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	معامل الصدق الذاتي
		ع	س	ع	س		
١	الذكاء	٦٦	١٠٥٨	٦٧	١٠٨٧	٠.٨٩	٠.٩٤
٢	قوة عضلية رجلين	١٣١	٥٠٤٨	١٢٩.٦٠	٥٠٦٨	٠.٨٥	٠.٨٧
٣	قوة عضلية ظهر	٨١.٨٠	٧.١٩	٨١.٦٠	٥٠٤٦	٠.٩٠	٠.٩٥
٤	قدرة (وثب عمودي)	٣٤.٤٠	١.١٤	٣٤.٦٠	٠.٤٥	٠.٨٣	٠.٨٥
٥	مرونة الجذع	٦.٢٠	٠.٨٦	٧.٢٠	٠.٨٦	٠.٩٩	٠.٩٩
٦	مرونة الكتف	١٨	١.٢٢	١٨.٦٠	١.٥٢	٠.٨٧	٠.٩٣
٧	مرونة مفصل باطن القدم	١٢.٨٠	١.٣٠	١١.٨٠	١.٣٠	٠.٩٩	٠.٩٩
٨	مرونة مفصل ظهر القدم	٦.٢٠	٠.٨٤	٥.٨٠	٠.٨٤	٠.٩٩	٠.٩٩
٩	الرضا الحركي	٣٩.٦٠	٥.٠٣	٣٩.٦٠	٤.٨٨	٠.٩٠	٠.٩٥

\* قيمة "ر" الجدولية عند  $0.05 = 0.805$

يتضح من جدول (٤) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للاختبارات قيد البحث تراوحت بين (٠.٨٣ - ٠.٩٩) مما يدل علي ان الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية، كما يتضح من نفس الجدول ان معاملات الصدق الذاتي تراوحت بين (٠.٨٥ - ٠.٩٩) مما يدل علي ان هذه الاختبارات تقيس ما وضعت لقياسه.

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء سباحة الظهر، واختبار الرضا الحركي، يوم ٢٠١٩/١/٢١م بقسم التربية البدنية- جامعة الملك فيصل.

التجربة الأساسية:

خلال الفترة من يوم ٢٠١٩/١/٢٨م إلى يوم ٢٠١٩/٣/٨م تم تطبيق (أسلوب التعلم للإتقان) لمجموعة البحث التجريبية بحيث يشمل علي ستة أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع بإجمالي (١٢) وحده تعليمية، و زمن الوحدة (٩٠ق)، مرفق (٩) نموذج لوحدة تعليمية يومية.

القياس البعدي:

بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياس البعدي في يوم ٢٠١٩/٣/١١م على مجموعة البحث التجريبية في كل من سباحة الظهر، واختبار الرضا الحركي.

### المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وحجم عينة البحث، وأيضاً في ضوء ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة، تم تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات كالتالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" للمجموعة الواحدة.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التحسن.
- مستوى الدلالة عند ٠.٠٥.

عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ومعدل التحسن لمجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء سباحة الظهر ن = (٢٠)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
		س	ع	س	ع			
١	حركات الذراعين	٣.٦٧	٠.٦٥	٨.٩٢	٠.٦٧	٥.٢٥	٢١.٠٠	١٨٦.٧%
٢	ضربات الرجلين	٣.٨٣	٠.٧٢	٩.٤٢	٠.٥١	٥.٥٨	٢١.٤٨	١٨٧.٢%
٣	الطفو	٤.٠٨	٠.٦٧	٩.١٧	٠.٧٢	٥.٠٨	٢٣.٤١	٢٦٢.٣%
٤	السباحة ككل	٤.٢٥	٠.٧٥	٨.٨٣	٠.٣٩	٤.٥٨	١٩.٤٢	٢٣٠%

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

ويتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء في سباحة الفراشة، ومعدل التحسن لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية.

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ومعدل التحسن لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الرضا الحركي ن = (٢٠)

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
		س	ع	س	ع			
١	الرضا الحركي	٤١.٤٣	٢.٤٧	٨٩.٧٥	٤.٠٣	٤٨.٣٢	٣٧.٧٢	١٢١.٦%

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

ويتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الرضا الحركي، ومعدل التحسن لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية.

## مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء في سباحة الظهر، كما تراوحت نسب التحسن في مستوى الأداء لسباحة الظهر ما بين ١٨٦.٧% : ٢٣٠%.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى ما توافر في البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم للإتقان لأفراد مجموعة البحث التجريبية من تحقق مبدأ التدرج في العمل من جزء لآخر بعد إتقان أداء ما سبق، وكذلك جزء التقويم بنهاية كل وحدة تعليمية، كما أن أسلوب عرض الأداء الفني أتم بالتشويق والبعد عن الملل، وتكرار الأداء لأجزاء خطوات التحليل الفني من خلال مجموعات التدريبات المميزة، وبالتالي التقدم بإيجابية في عملية التعلم بشكل أفضل.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من إبراهيم متولى (٢٠٠٣م)، وائل حجازى (٢٠٠٦م)، فاطمة محمود أبو عبدون (٢٠١١)، إيمان محمد سيد أحمد (٢٠١٤)، من تقدم مجموعة إستراتيجية التعلم للإتقان في تعلم المهارات الحركية، وأن إستخدام إستراتيجية التعلم للإتقان في عملية التعلم كان الأفضل تأثيراً. (١) (٢٤) (١٥) (٦)

كما يعزو الباحث أيضاً هذا التحسن إلى إستخدام أوراق العمل داخل أسلوب الإتقان الذى تم فيه توضيح النقاط الفنية لطريقة الأداء لسباحة الظهر، بالإضافة الي مجموعه التدريبات المتدرجه التي هدفت الي التسلسل والتدرج في تعليم كل جزء من النقاط الفنية لسباحة الظهر، فضلا عن التكرار لكل جزء، وعدم الانتقال من جزء لآخر الا بعد اتقان الجزء الاول، بالإضافة إلى المنافسة بين الطلاب في إتقان الأداء حتى يصل الطالب إلى مستوى زملائه من الطلاب القادة الذين وصلوا لمرحلة الإتقان في الأداء، فضلا عن أن محتوى الوحدات التعليمية وأوراق العمل جذبت إنتباه الطلاب لمتابعة عملية التعلم، ولتجنب الملل قام الباحث بتوزيع الطلاب الذين تعلموا الأداء السليم أسرع من زملائهم - بسبب تكرار ما تعلموه - كقادة لزملائهم داخل نفس المجموعة التي لم يصل أفرادها في الأداء إلى درجة الإتقان وذلك بهدف وصول الجميع إلى درجة الإتقان في الأداء، مما ساعد على تحسن مستوى آدائهم، ولعل النسبة المئوية لتحسن مستوي الاداء والتي تراوحت ما بين ١٨٦.٧% : ٢٣٠% تعد اكبر دليل علي ذلك، حيث يرى إبراهيم الفار (٢٠٠٠م)، فاضل خليل إبراهيم (٢٠٠٢م) أن بعض الطلاب يتعلمون بطريقة أفضل عندما يكونوا في دور قيادي وبعضهم يتعلم أفضل من خلال تنظيم الملاحظات، كما أن التكرار في إطار مشوق يعتبر عاملا هاما للإتقان. (٢) (٢٣٢) (١٦ : ٤٦)

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح تحقق الفرض الأول (كلياً) والذي ينص على: "توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء في سباحة الظهر لصالح القياس البعدي".  
كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في الرضا الحركي حيث بلغت نسبة التحسن في الرضا الحركي للطلاب عينة البحث نسبه (١٢١.٦%).

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى ما تم استخدامه من بدائل للوصول بالطالب إلى درجة الإتقان في أداء سباحة الظهر، وأنه لا بد من تنوع طرق وأساليب التدريس للوقوف على الأساليب التي تراعى الأسس النفسية للطلاب ومن ثم يعزز ثقته الطالب بنفسه وقدراته وادائه وتزيد من فاعلية العملية التعليمية ويكون فيها دور الطالب إيجابياً ولعل النسبة المئوية لتحسن الرضا الحركي والتي بلغت ١٢١.٦% تعد أكبر دليل على ذلك، ويتفق ذلك مع إشارة عبد الحميد شرف (٢٠٠٣م) أن إكتساب المعارف المختلفة يتم بأكثر من وسيلة في نظام مخطط له جيداً، وباستخدام أكثر من حاسة من حواس الجسم (١٢:٧٣)، ويضيف **Singer سنجر** (١٩٩٥م) (٣٠) إنه من الضروري أن يكون لدى المعلم أساليب متعددة حتى يستطيع الإختيار من بينها ما يكون مناسب لسلوك التعلم والموقف التعليمي. (٢٦:١٤) كما يرى مفتي إبراهيم (٢٠٠٢م) أن مستوى اللاعبين يتوقف على المدرب الذي يقوم بالشرح الجيد للمهارة الحركية، وتكرار الأداء وتعديله والتدريب المستمر عليه يؤدي إلى تكامل الأداء وترابطه مما يؤثر على تحسين مستوى الأداء. (٢٣:٢١٠)

لذا يرى الباحث أن البرنامج التعليمي بإسلوب التعلم للإتقان إهتم بعدة جوانب لتحسين عملية التعلم وهي إيضاح الواجب الحركي للطلاب، مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، وتوفير الوقت الكافي للتعلم بحيث كان تقدم الطلاب في تعلمهم تبعاً لسرعة استجابتهم الذاتية، وأيضاً وجود مؤثرات بصرية مصاحبة في الصور أو النماذج كل ذلك قد ساهم بشكل كبير في زيادة الدافع للتعلم، هذا مما أدى إلى شعور الطلاب بالرضا عن حركاتهم وصفاتهم البدنية والحركية المتعلقة بالمهارة مما ساعد على تعزيز ثقتهم بأنفسهم وبقدرتهم على التحدي امام المهارات والحركات الجديدة الصعبة ومحاولة ادائها بنجاح الامر الذي انعكس ايجابيا علي تحسين الرضا الحركي بتحسن مستوى الأداء في سباحة الظهر لمجموعة البحث التجريبية بالقياس البعدي.

وتشير **عفاف عبد الكريم** (١٩٩٤م) إلى إنه لا يوجد أسلوب واحد من أساليب التدريس يمكن أن يساهم في تنمية شاملة للمتعلم، لذا على المعلم الكفاء أن يعرف ويقدم

الجديد بإستمرار عن أساليب التدريس التي تجعل موقف المتعلم إيجابيا لا متلقياً لتحقيق أهداف محددة. (١٩٧:١٣)

وقد أنفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من **مارتينز وجوزيف (١٩٩٩م)**، **إبراهيم متولى (٢٠٠٣م)**، **وائل حجازي (٢٠٠٦)**، **سعد عبد الجليل (٢٠٠٦م)**، **على مصطفى غلاب (٢٠١٠م)** من فاعلية أسلوب التعلم للإتقان في تعلم الطلاب عينة الدراسة وظهور فروق واضحة بين مجموعات البحث في هذه الدراسات وتميز المجموعات التجريبية عن المجموعات الأخرى في التحصيل والرضا الحركي. (٢٥) (١) (٢٤) (١٠) (١٤)

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح تحقق الفرض الثاني (كليا) والذي ينص على: "توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الرضا الحركي لصالح القياس البعدي."

وفي ضوء ماتقدم يمكننا القول بأن إستخدام أسلوب التعلم للإتقان قد وفر لطلاب مجموعة البحث التجريبية إحتياجاتهم ورغباتهم في كيفية العمل والتعامل مع أوراق العمل المرفقة بالوحدات التعليمية (الشرح، النموذج، الصور، المواصفات الفنية، والزميل القائد، الفيديو) من جهة والبرنامج التعليمي ككل من جهة أخرى في كيفية التقدم بمستوى أداء سباحة الظهر وأيضاً تحسين شعورهم بالرضا الحركي بما حققوه من إنجاز أو تقدم تم إدراكه عن طريق جزء التقويم في نهاية كل وحدة تعليمية.

#### الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وحدود عينته وما أشارت إليه النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية:

١- أسلوب التعلم للإتقان ساعد على تحسين مستوى الأداء في سباحة الظهر لطلاب مجموعه البحث.

٢- أسلوب التعلم للإتقان له أثر إيجابي في تحسين مستوى الرضا الحركي لطلاب مجموعه البحث.

#### التوصيات:

١- إستخدام أسلوب التعلم للإتقان والتعرف على أثره في تطوير الرضا الحركي وتحسين مستوى الأداء في العديد من المقررات التطبيقية العملية الأخرى.

٢- عقد دورات تدريبية وورش عمل للمعلمين للتعلم للإتقان وما يحققه من أهداف معرفية ووجدانية.



٣- عقد دورات تدريبية وورش عمل عن أساليب التدريس الحديثة والتي يكون فيها موقف الطالب إيجابياً تفاعلياً وليس مستقبلاً لما يملى عليها فقط.

### (( المراجع ))

#### أولاً المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أحمد المتولي (٢٠٠٣م): "تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات كرة القدم" رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه حلوان.
- ٢- إبراهيم عبد الوكيل الفار (٢٠٠٠م): "إعداد وإنتاج برمجيات الوسائط المتعددة التفاعلية"، ط٢، الدلتا لتكنولوجيا الحاسبات، طنطا.
- ٣- أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٦م): "٤ × ١٢ = ٤٨ ساعة لتعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٩م): تعليم السباحة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- إسماعيل محمد صادق (٢٠٠١م): طرق تدريس الرياضيات- نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- إيمان محمد سيد أحمد (٢٠١٤م): "إستراتيجية التعلم للاتقان وتأثيرها علي الأداء المهاري والرضا الحركي في الكرة الطائرة لدي طالبات شعبة التدريس"، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٣٨٤، ج٣.
- ٧- جابر عبد الحميد، ومحمود أحمد عمر (٢٠٠٧م): "اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية " دار النهضة المصرية، القاهرة.
- ٨- خالد فيصل والاء عبد الله (٢٠٠٢م): "دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، جامعة الموصل، الحادي عشر، العدد الثاني.
- ٩- زيد محمد الهويدى (٢٠٠٢م): "مهارات التدريس الفعال"، دار الكتاب الجامعي، العين.
- ١٠- سعد عبد الجليل (٢٠٠٦م): تأثير إستخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان على الجانب المعرفي والمهارى لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية، دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة طنطا.
- ١١- طارق محمد ندا (٢٠٠٤م): المنهاج في السباحة، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ١٢- عبد الحميد شرف (٢٠٠٢م): "التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٣- عفاف عبد الكريم (١٩٩٤م): "التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية- أساليب- إستراتيجيات- تقويم"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٤- على مصطفى غلاب (٢٠١٠م): تأثير استخدام أسلوب الإلتقان في تعلم جملة التمرينات الحرة لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية، ماجستير، تربية رياضية طنطا، جامعة طنطا.
- ١٥- فاطمة محمود أبو عبدون (٢٠١١م): "فاعلية استخدام إستراتيجية التعلم للإلتقان علي مستوي أداء التصويب من السقوط في كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٨)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان
- ١٦- فاضل خليل إبراهيم (٢٠٠٢م): "إستراتيجية التعلم من أجل التمكن"، رسالة التربية، العدد الأول، وزارة التربية والتعليم، مسقط، سلطنة عمان.
- ١٧- كوثر حسين كوجك (١٩٩٧م): اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، ط٢، عالم الكتاب، القاهرة.
- ١٨- لطفي محمد فطيم، أبو العزائم الجمال (١٩٩٨م): "نظريات التعليم المعاصرة وتطبيقاتها التربوية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد علي القط وآخرون (٢٠٠٣م): المبادئ العلمية للسباحة، ط٢، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ٢١- محمد صبحى حسنين (١٩٩٥م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٣، دار الفكر، القاهرة
- ٢٢- مجدي عزيز إبراهيم (٢٠٠٥م): الأصول التربوية لعملية التدريس، ط٤، مكتبة الانجلو، المطرية، القاهرة.
- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٢م): "التدريب الرياضى التربوى"، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٤- وائل حجازى محمد (٢٠٠٦م): "تأثير استخدام أستراتيجية التعلم للإلتقان على تعلم بعض المهارات الاساسية للمبتدئين في كرة السلة"، ماجستير، تربية رياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٥- وفيقة مصطفى سالم (١٩٩٨م): الرياضات المائية، منشأة المعارف، الاسكندرية.

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

- 26- Cecil M. Colwin (1999): swimming dynamics, pub. By masters press, U.S.A.
- 27- Corte,E,D & Weinert,F,E., (1996): "International encyclopedia of developmental and instructional psychology" pergamon, Greatn Britain by BPC wheatons Ltd,Exeter,.
- 28- Ernest W. Maglischo (2003): Swimming Faster, human kinetics ,U.S.A.
- 29- Martinez & Joseph (1999):"Teacher effectiveness and learning for mastery", journal of educational research, May, Vol. 92, issue 5.
- 30- Singer (1995): " Motor learning of human performance",2 nd ed. ,N.Macmillan ,pub.co.