

تأثير استخدام الأسلوب المتباين فى تنمية اللياقة البدنية الخاصة لسباحى الفراشة المبتدئين

ا.د/ مصطفى الجبالي

الباحث / خالد صلاح

مقدمة ومشكلة البحث :

التطور سمة أساسية لحياة البشرية ، التى تعتمد فى رقيها وتقدمها على الاستفادة القصوى من شتى فروع العلم ، وتوظيفه لصالح المجتمع الإنسانى فى مجالاته المختلفة ، ويعتبر التعليم من أهم هذه المجالات حيث أنه اللبنة الأولى لبناء الفرد الذى هو بدوره أهم دعائم المجتمع . فالعصر الحالى يتميز بأنه عصر التقدم العلمى والتكنولوجى الذى غمر مختلف مجالات الحياة وميادينها بصفة عامة ، ومجالات التعليم والتعلم بصفة خاصة باعتبار أن التعليم هو العمود الفقرى لبناء الأمم ، وهو جزء لا يتجزأ من الأمن القومى للشعوب ، وان المؤسسات التعليمية هى الأمل فى صنع المستقبل ، مما جعل من التعليم أحد الاستراتيجيات الهامة لتطوير المجتمع .

كما ان اهتمام التربويين بعملية التربية والتعليم يدفعهم باستمرار الى البحث وحاوله ايجاد وسائل وأساليب مساعدة ومناسبة تساهم بشكل فعال فى انجاح العملية التعليمية ، ومن هذا المنطلق كان من الضرورى البحث عن أساليب واستراتيجيات جديدة للتغلب على المشكلات التى يعانى منها النظام التعليمى فى جامعاتنا بما يحقق فى النهاية مخرجات أكثر جودة وأكثر اتقاناً . ومن الأساليب الحديثة التى يمكن الإعتماد عليها فى التعلم هو الأسلوب المتباين ، حيث يعتبر هذا الأسلوب واحداً من صور التعلم الحديثة كما يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال برنامج تعليمى مقترح ليحقق أهداف محددة فهو يعتمد على التنوع حيث يسمح لكل متعلم أن يسير فى برنامج تعليمى وفقاً لخصائصه وقدراته المميزة وأن يكون نشيطاً وإيجابياً كما أنه يواجه الفروق الفردية بين المتعلمين أثناء تعليم المهارات الرياضية المختلفة وهذا يعنى أن إعتماد المعلم على أسلوب واحد فى التعلم ليس بالضرورة أن يؤدى إلى تعلم جميع المتعلمين بنفس القدر والنوع ومن هنا فلا بد على المعلم أن تستخدم العديد من الأساليب للتعلم منها من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين(1 : 53)

وكليات التربية الرياضية إحدى المؤسسات التعليمية المسؤولة عن تطوير الرياضة فى المجتمع بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة أحد أنواع الرياضات المائية . وتعتبر رياضة السباحة أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل الغطس ، الشراع ، والانزلاق ، والتجديف ، والسباحة التوقيعية ، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أى من الرياضات المائية الأخرى . كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التى يمكن ممارستها فى مراحل العمر المختلفة ، وليس من الضرورى أن تمارس بالقوة والعنف الذين يظهران أحيانا فى المنافسات ، وإنما يمكن للشخص ان يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله ، فيجعل منها وسيلة للراحة والأسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح .(3: 19)

ويرى الباحث ان سباحة الفراشة تتضمن مجموعة من المهارات يجب أن يجيدها المتعلم إجابة تامة عن طريقها يمكن تحقق الجانب الفنى على أكمل وجه وذلك للوصول إلى الهدف النهائى وهو إتقان طريقة السباحة ، مما يتطلب استخدام أسلوب تعليم يتناسب مع هذه المهارات ، ونظرا لميزات الأسلوب المتباين الذى يتسم بمراعاة الفروق الفردية ، ويساعد المتعلمين على التفكير المنطقى المنظم ، ويجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمارس المهارات ، كما يعمل على تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات ، وذلك يعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة ، وأيضا يجعل المتعلم يتعلم من خلال إعتماة على نفسه ، وكذلك تقديم المعلومات بصورة أفضل ، كما تفيد فى تصحيح الأخطاء ، كما يراعى هذا الأسلوب مستوى ونضج وخبرة المتعلمين ، ويساعد على التعاون بين المتعلمين . وبالرغم من أن المهارات فى سباحة الفراشة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير فى تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظرا لأنها تتطلب ممارستها امتلاك المتعلم لقدرة عالية من التركيز وكذلك قدرة بدنية لتتناسب طبيعة هذه السباحة

ومن خلال متابعة الباحث لتعليم المبتدئين فى فرق البراعم فقد لاحظ أن هناك ضعفا واضحا فى المستوى المهارى فى سباحة الفراشة، وقد يرجع إلى عدم مناسبة أساليب التعليم المستخدمة مع متطلبات هذه المرحلة السنية حيث يقوم المعلم بعرض المهارة عن طريق الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى أمام المتعلمين ثم يقوم المتعلمين بأداء هذه المهارة وتكرارها مع المعلم مما يستغرق وقت طويل لتعليم المهارة

وكذلك لإصلاح الأخطاء فى الأداء ، كما قد يرجع إلى عدم تناول الأسلوب المتباين بالبحث والدراسة فى مجال السباحة ، لذا رأى الباحث اجراء هذا البحث كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير استخدام الأسلوب المتباين فى تنمية اللياقة البدنية الخاصة لسباحى الفراشة المبتدئين

أهمية البحث

الأهمية العلمية :

تظهر الأهمية العلمية للبحث فى محاولة التوصل الى فعالية أساليب تعلم حديثه فى تعلم سباحة الفراشه .

الأهمية التطبيقية :

ترجع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فى انها محاولة لتوجيه المعلمين بأفضل الأساليب أحديثه لتعليم المبتدئين السباحة

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي :

فاعلية استخدام التدريس المتباين فى تنمية اللياقة البدنية الخاصة لسباحى الفراشه المبتدئين

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (التدريس المتباين) فى المستوى البدني ولصالح القياس البعدى " .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأوامر) فى المستويالبدني و لصالح القياس البعدى " .
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى البدني و لصالح المجموعة التجريبية " .

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

الأسلوب المتباين : هو الأسلوب الذى الذى يعتمد على التنوع من خلال استخدام اساليب تدريس مختلفة وتتكامل مع بعضها البعض لتوفير البعض بيئة تعليمية متنوعة"

(2 : 52) .

سباحة الفراشة : هى أحد أنواع السباحة الأربعة وتؤدى حركات الرجلين والذراعين بطريقة تماثلية وتتطلب توافق كبير بين حركات الذراعين والجذع والرجلين (تعريف إجرائى) .

البرنامج التعليمى :هو كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج ، ويتضمن: المحتوى، طرق التدريس، أهداف التعليم، الامكانيات، الوقت (5:28).

أسلوب التدريس :أجراءات يتبعها المدرس لتنظيم عملية التعليم وتوجيهها واتخاذ المعلم لطريقة تدريس مختلفة كوسيلة لتعليم التلاميذ (تعريف إجرائى).

الدراسات السابقة :

أولاً:الدراسات العربية :

1-دراسة **محمد اشرف (2013م) (4):** التى استهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمى باستخدام الاسلوب المتباين على تعلم المبتدئين من مبتدئين كلية التربية الرياضية سباحة الصدر . هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تعليمى باستخدام الاسلوب المتباين على الأداء المهارى والتحصيل المعرفى والآراء والانطباعات الوجدانية فى سباحة الصدر استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها : 25 مبتدئ و كانت أهم نتائج الدراسة : إن استخدام البرنامج التعليمى باستخدام الاسلوب المتباين فى تعلم سباحة الصدر له تأثير ايجابى على شكل الأداء المهارى ومستوى التحصيل المعرفى والآراء والانطباعات.

2- دراسة **قيصر عبد الكريم (2013)(7)** التى أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مهارة الفراشة للسباحين المبتدئين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (30) مبتدئ ، تم تقسيمهم إلى إلى ثلاث مجموعات مجموعتين وأخرى ضابطة قوام كل منهم (10) مبتدئين، وأشارت نتائج البحث إلى: تفوق أفراد المجموعتين التجريبيتين (التدريس المصغر - التعلم التنافسى) على أفراد المجموعة الضابطة فى المستوى المهارى لأداء سباحة الفراشة .
دراسه أشرف عبد القادر ، محمد محمود (2002م)(4) التى أستهدفت التعرف على " تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم سباحة الفراشة للمبتدئين " ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (32) مبتدئ ،(16) مبتدئ للمجموعة التجريبية (الأسلوب المتباين) ، (16) مبتدئ للمجموعة الضابطة (الأسلوب

التقليدى) ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية (المتباينة) فى التحصيل المعرفى وتعلم سباحة الفراشة على المجموعة الضابطة (التقليدى)

ثانياً- الدراسات السابقة الاجنبية

3- دراسة هيوبرد دانيال Hubbard Daniel (2009) (10) التى أستهدفت التعرف على تأثير التدريس المتباين على متعلمى الأنشطة البدنية فى المرحلة الثانوية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (40) مبتدئاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (20) مبتدئاً، ومن أهم النتائج : فاعلية أسلوب التدريس المتباين فى تطوير مستوى أداء المبتدئين فى الأنشطة البدنية.

4-دراسة "سلنج ، مارى لو Schilling & Mary luo (2000م) (11) وموضوعها : تأثير ثلاثة من اساليب التدريس على الاداء لمبتدئين الجامعات "استهدف البحث : التعرف على تأثير كل من اسلوب التوجه بالأقران - أسلوب المتعدد المستويات - الاسلوب المتبادل على مهارة التصويب الكرياجى فى كرة اليد ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، قد بلغ حجم العينة (120) مبتدئى من الجامعة ، قسموا الى ثلاث مجموعات متساوية اختبروا بالطريقة العشوائية ، وأشارت النتائج الى تحسن الأداء المهارى فى كل من المجموعات باستخدام اساليب التعليم الحديثة إلا ان الاسلوب المتعدد المستويات كان أفضل الاساليب يليه توجيه الاقران ثم الاسلوب المتبادل.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة مع إجراء القياسات القبلية والبعديّة ، وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث

يشتمل مجتمع البحث على المبتدئين المبتدئين فى مدارس السباحة من نادي وادى دجلة وقد بلغ قوامها (70) مبتدئى ، وقد قام الباحث باختيار العينة الخاصة بالبحث باستخدام الطريقة العمدية العشوائية والبالغ عددها (40) أربعون مبتدئى وتم تقسيمهم إلى مجموعتان : الأولى تجريبية وتشمل (20) عشرون مبتدئى ، ولقد اتبع معها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التدريس المتباين لتعليم سباحة الفراشة ، والثانية ضابطة وتشتمل على (20) مبتدئى ، واستخدم معها أسلوب التعليم المتبع

(الشرح وأداء النموذج) لتعليم سباحة الفراشة ، وقد تم إجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث قوامها (30) ثلاثون مبتدئاً ومن خارج عينة البحث الأساسية .

شروط اختيار عينة البحث :

تتراوح أعمارهم من 6-8 سنوات .

لأن سباحة الفراشة ضمن برنامج مدرسة السباحة بنادي وادي دجلة

أن جميع مبتدئين العينة قد اجتازوا مرحلة التعليم الأولى .

ان تكون جميع أفراد العينة من مستوى تعليمي واحد ، يتقارب فيها النضج العقلي والحركي

وقد تم استبعاد مجموعة من المبتدئين ، وذلك للأسباب التالية :

1-المبتدئين الذين لديهم شهادات مرضية .

2-المبتدئين الذين تجاوزوا نسبة الغياب (اكثر من درسين).

التوصيف الإحصائي لعينة البحث وتجانس المجموعات :

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية قام الباحث بحساب : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية وهي : العمر الزمني ، الطول ، الوزن ، الذكاء ، الإختبارات البدنية لعينة البحث.

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	7.240	0.193	7.200	0.744
الطول	137.625	3.807	138.000	0.845-
الوزن	37.175	2.341	37.000	0.512-
الذكاء	77.225	3.853	77.000	0.468

يتضح من جدول (1) ان معاملات الالتواء لمتغيرات " السن - الطول - الوزن - الذكاء " قيد البحث قد انحصرت ما بين ($3\pm$) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه القياسات

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء للمتغيرات البدنية

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
0.356	19.5	2.331	19.525	اختبار رفع الرجلين من الرقود
0.066-	6	1.202	6.125	اختبار ثني الجذع من الوقوف والجلوس طول
0.28	7	0.574	7.0605	عدو 30 م من بداية متحركة
0.256-	7	1.319	6.95	اختبار نط الحبل
0.656-	21	3.040	20.125	اختبار جري الزجراجي
0.608	20	4.507	20.875	اختبار التوازن
0.34-	1.785	0.085	1.774	الوثب العمودي من الثبات

يتضح من جدول (2) ان معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين ($3\pm$) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه القياسات .
التكافؤ :

قام الباحث بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التدريس المتباين - و الطريقة التقليدية) في ضوء المتغيرات الاساسية (معدلات النمو ، الذكاء ، القدرات البدنية) والجدول (3) يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث
جدول (3)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في متغيرات(السن - الطول-الوزن - الذكاء)

قيمة ت	المجموعة التجريبية (ن=20)		المجموعة الضابطة (ن=20)		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.982	0.152	7.210	0.227	7.270	السن
1.299	3.297	136.850	4.197	138.400	الطول
0.468	2.084	37.350	2.616	37.000	الوزن

النكء	77.750	4.290	76.700	3.389	0.859
-------	--------	-------	--------	-------	-------

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.021
يتضح من جدول (3) ان قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) فى جميع قياسات السن - الطول - الوزن - النكء مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى هذه القياسات

جدول (4)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) فى المتغيرات البدنية

المتغيرات	المجموعة الضابطة (ن=20)		المجموعة التجريبية (ن=20)		قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
اختبار رفع الرجلين من الرقود	19.500	2.373	19.550	2.350	0.067
اختبار ثني الجذع من الوقوف والجلوس طول	6.100	1.210	6.150	1.226	0.130
عدو 30 م من بداية متحركة	7.014	0.603	7.108	0.555	0.513
اختبار نظ الحبل	6.800	1.361	7.100	1.294	0.714
اختبار جري الزجراجي	20.150	3.183	20.100	2.972	0.051
اختبار التوازن	20.750	4.564	21.000	4.565	0.173
الوثب العمودي من الثبات	1.774	0.086	1.775	0.086	0.037

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.021
يتضح من جدول (4) ان قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) فى جميع القياسات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى هذه القياسات
أدوات جمع البيانات .

قام الباحث بتحديد الأدوات المستخدمة فى البحث وقد روعي فى اختيارها الشروط التالية :

- ان تكون سهلة التنفيذ مع توفر أجهزة قياسها .
- أن تكون فعالة فى تشخيص الجوانب المحددة للبحث .
- أن تتوفر لها المعايير العلمية (الصدق والثبات).
- وقد قسم الباحث هذه الأدوات إلى مايلي :
- 1-أدوات وأجهزة البحث ، تشمل على :

ساعة إيقاف معايرة لقياس الزمن .

شريط لقياس المسافة .

الواح طفو ، حبال بلاستيكية

لوحات تعليمية

2-قياس معدلات النمو ، ويشتمل على :

العمر الزمني : ويقاس بالرجوع الى تاريخ الميلاد (لاقرب سنة) .

الطول : ويقاس بواسطة جهاز الريستاميتير (لاقرب سنتيمتر) .

الوزن : ويقاس بواسطة الميزان الطبي (لاقرب كجم) .

3--الإستمارات

قام الباحث بتصميم إستمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث تتوافر فيها البساطة وسهولة الإستخدام والدقة وسرعة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها وهى كما يلي :

إستمارة لتسجيل قياسات المبتدئين فى متغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء) .
مرفق رقم (1).

إستمارة تسجيل قياسات الإختبارات البدنية . مرفق رقم (2).

تم عرض إستمارة إستطلاع رأى على السادة الخبراء لتحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباحة الفراشة مرفق رقم (3)

عناصر اللياقة البدنية التى تم اختيارها من قبل الخبراء مرفق رقم (4)

تم عرض استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباحة الفراشة مرفق رقم (5)

-الاختبارات :

وتشمل الاختبارات على مايلي

اختبار الذكاء المصور ،إعداد الدكتور(موسى عبد الفتاح) .مرفق رقم (6)
اختبارات اللياقة البدنية.

اختبارات المستوى المهاري لسباحة الفراشة .

المعاملات العلمية :

أ- اختبار الذكاء المصور ،إعداد الدكتور(موسى عبد الفتاح)

قام الباحث بحساب معامل الصدق والثبات لاختبار الذكاء باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة عشوائية قوامها (10) عشرة مبتدئين من نادي المعادي أي من مجتمع البحث ولكن من خارج العينة الأساسية ، وتم ذلك بفارق زمني اسبوعين وجدول (9) يوضح ذلك

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني) فى اختبار الذكاء ومعامل الصدق الذاتي (ن=10)

الصدوق الذاتي	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات
		ع	م	ع	م	
0.931	0.867	4.077	77.2	2.9533	74.5	اختبار الذكاء

قيمة ر الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (5) ان قيمة ر المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي (0.05) ما بين التطبيقين الاول والثاني فى اختبار الذكاء مما يدل على ان اختبار الذكاء قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات كما بلغت قيمة معامل الارتباط الذاتي (0.931) وهي دالة احصائيا عند مستوي (0.05) مما يدل على ان الاختبار على درجة مقبولة من الصدق..

ب- اختبار اللياقة البدنية :

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبارات القدرات البدنية)

جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني) فى الاختبارات البدنية ومعامل

الصدق الذاتي (ن=10)

الصدوق الذاتي	قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات
		ع	م	ع	م	
0.933	0.87	0.12	2.49	0.15	2.40	اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز
0.889	0.79	0.42	6.06	0.45	6.38	العدو 30 متر من البداية
0.960	0.92	1.65	4.40	1.90	3.50	اختبار نط الحبل
0.989	0.98	3.89	17.50	3.68	16.70	تبار رفع الرجلين من الرقود
0.948	0.90	0.97	5.50	1.40	4.80	ثنى الجزع للامام من الوقوف

0.944	0.99	0.98	5.08	0.93	5.25	التوازن
0.934	0.87	0.13	1.81	0.10	1.81	الوثب العالى(سارجنت)

قيمة ر الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (6) ان قيمة ر المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي (0.05) ما بين التطبيقيين الاول والثاني فى الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيم الارتباط ما بين (0.792 ، 0.989) مما يدل على ان الاختبارات البدنية قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات كما تراوحت قيم معامل الارتباط الذاتي ما بين (0.889 ، 0.989) وهي قيم دالة احصائيا عند مستوي (0.05) مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق..

- البرنامج التعليمي المقترح: مرفق (7)

قام الباحث بالتخطيط والإعداد للبرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين لسباحة الفراشة لمبتدئين مدرسة السباحة بنادى وادى دجلة والتي تتراوح أعمارهم من 6-8 سنوات ، وقد اشتمل ذلك على الخطوات التالية:

أولا : تحديد الأهداف التعليمية للبرنامج:

وقد قام الباحث بتحديد الأهداف العامة طبقاً لجانبي التعلم المعرفي والبدني، وذلك عن طريق :

- دراسة الأهداف العامة لبرنامج السباحة التعليمي فى نادى وادى دجلة .

- والدراسة التحليلية لمحتوى الوحدات التعليمية، وبناء عليه تم تحديد :

الهدف العام المعرفي:

إكساب المبتدئين بمدارس السباحة بنادى وادى دجلة معلومات عن سباحة الفراشة.

- الهدف العام البدني:

أن يؤدي المبتدئين بمدارس السباحة بنادى وادى دجلة سباحة الفراشة.

ترجمة الأهداف العامة للبرنامج التعليمي وصياغتها فى صورة سلوكية إجرائية تباعاً لأسلوب التدريس المتباين.

ترجمة الأهداف العامة للبرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التدريس المتباين فى صورة سلوكية معرفياً وبدنياً.

أ- الأهداف المعرفية لسباحة الفراشة :

- 1- أن يكتسب المبتدئ بمساعدة زملاء معارف عن سباحة الفراشة .
- 4- أن يفهم المبتدئ بمعاونة المعلم الأبعاد القانونية المسموح بها لأحواض السباحة.
- 5- أن يوضح المبتدئ بمساعدة زملائه التحليل الفني لمهارات ضربات الرجلين.
- 6- أن يبين المبتدئ بمساعدة زملائه المراحل الفنية لحركات الذراعين.
- 7- أن يوضح المبتدئ بالتعاون مع زملائه حركات الذراعين مع التنفس في الماء.
- 8- أن يكتشف المبتدئ بمساعدة زملائه تأثير كل من حركات الذراعين والرجلين على تقدم الجسم للأمام.

9- أن يميز المبتدئ بالتعاون مع زملائه الأخطاء الشائعة في سباحة الفراشة .
ب- الأهداف البدنية لسباحة الفراشة:

- 1- أن يؤدي المبتدئ بمساعدة زملاء مهارة الثقة والتعود على الماء .
- 2- أن يؤدي المبتدئ بتعاون أفراد مجموعته مهارة الأنزلاق الأمامي في الماء .
- 3- أن يثب المبتدئ بالقدمين في الماء بمساعدة زملائه من ارتفاع (1) واحد متر .
- 4- أن يقوم المبتدئ بمساعدة زملائه بأخذ النفس وكتمه في الماء لمدة (30) ثلاثين ثانية.

5- أن يؤدي المبتدئ بتعاون أقرانه مهارة ضربات الرجلين لمسافة (25) خمسة وعشرين متراً بعرض حوض السباحة.

6- أن يؤدي المبتدئ من خلال مساعدة زملائه بأداء حركات الذراعين لمسافة (25) خمس وعشرين متراً بعرض حوض السباحة.

7- أن يؤدي المبتدئ من خلال تعاون زملائه باستخدام حركات الذراعين والتنفس لمسافة (25) خمس وعشرون متراً بعرض حوض السباحة.

8- أن يؤدي المبتدئ بعد مساعدة زملائه باستخدام حركات الذراعين والرجلين لمسافة (25) خمس وعشرون متراً بعرض حوض السباحة.

9- أن يؤدي المبتدئ من خلال تعاون زملائه باستخدام مهارة التوافق الكلي لسباحة الفراشة لمسافة (25) خمس وعشرون متراً بعرض حوض السباحة.

ثانياً : أسس بناء البرنامج:

حرص الباحث على مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند تصميم البرنامج التعليمي وهي كما يأتي:

أن يراعي خصائص المبتدئين واحتياجاتهم المعرفية والمهارية فى أسلوب التعليم المتباين.

أن يناسب محتوى البرنامج التعليمي الأهداف الموضوعية.

أن يناسب محتوى البرنامج التعليمي مستويات المبتدئين.

أن يتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد.

أن يساعد المبتدئين على تحقيق مبدأ التفاعل بين بعض المبتدئين وبعضهم الآخر وبين البرنامج التعليمي.

أن يراعي توفير حوض السباحة والإمكانات المناسبة لتنفيذ البرنامج التعليمي.

مراعاة عوامل الأمن والسلامة بحوض السباحة حرصاً على سلامة المبتدئين.

أن يتميز البرنامج بالجاذبية والتشويق لدى المبتدئين بعيداً عن الملل والنفور منه.

أن يعمل البرنامج على تقوية العمل التنافسي بين جميع المبتدئين فى عملية التعليم.

أن يعمل البرنامج على الوصول بالمتعلم إلى درجة التنافس فى الأداء المهاري.

أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات المبتدئين المختلفة فى الوصول التنافس فى التعليم.

أن يتيح البرنامج فرص الاشتراك والممارسة لكل المبتدئين فى وقت واحد.

أن يراعي البرنامج السعادة والمرح من خلال التعاون بين المبتدئين وإتقان كل منهم

لجانبي التعليم (المعرفي والمهاري) لسباحة الفراشة.

مراعاة مبدأ التدرج فى محتوى البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين المبتدئين.

- محتويات البرنامج:

ويتمثل محتوى البرنامج فيما يلي:

- معلومات ومعارف عن سباحة الفراشة

- تنمية اللياقة البدنية الخاصة بسباحة الفراشة.

- اللوحات التعليمية:

وهى تستخدم للتعليم الجمعي والتعليم الجمعي الفردي، وهى عبارة عن نوعين ، هما

لوحات خطية معرفية ورسومات توضيحية كبيرة وملونة، وتمتاز بالدقة العملية

والتناسق.

- اللوحات التعليمية (الخطية):

ولقد استعان الباحث لخطة الإعداد اللوحات التعليمية الخطية، بخط واضح ومتناسق لاستخدامها كوسيط تعليمي لتوضيح بعض الجوانب المعرفية لمهارة سباحة الفراشة - الرسوم التوضيحية:

ولقد استعان الباحث بأحد المتخصصين فى إعداد اللوحات التعليمية، ولقد تم إعداد لوحات تعليمية لكل مهارة (ضربات الرجلين، حركات الذراعين، التنفس، التوافق الكلي) من ثلاث جوانب: (الأمامية - الجانبية - الخلفية) مع كتابة عنوان وتوضيح أسفل كل لوحة.

ويوضح محتوى للوحة بحيث يصبح عدد اللوحات لكل مهارة ومن جانب واحد (20) لوحة وبذلك يكون عدد اللوحات يساوي (60) لوحة توضيحية، وذلك لكل مهارة تعليمية (بمجموع (240) لوحة.

وتم رسم المهارات التعليمية لسباحة الفراشة على لوحة بلاستيكية، والغرض من ذلك هو الحفاظ على هذه اللوحات حتى لا تستهلك نتيجة لاستخدامها فى الوسط المائي. الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- حمام سباحة.

- ألواح طفو.

- أحبال بلاستيكية.

- لوحة تعليمية.

- رسوم توضيحية.

- صور فوتوغرافية.

- قطع معدنية.

جدول (12)

التوزيع الزمنى للوحدات التعليمية

الأسبوع	الوحدة التعليمية	محتوى الوحدات التعليمية
الأسبوع الأول	الوحدة التعليمية (1-2)	تعليم الطفو + الانزلاق على سطح الماء
الأسبوع الثانى	الوحدة التعليمية (3-4)	أداء حركات الرجلين الدولفنية .
الأسبوع الثالث	الوحدة التعليمية (5-6)	أداء حركات الذراعين .

الأسبوع الرابع	الوحدة التعليمية (7-8)	الربط بين حركات الرجلين والذراعين .
الأسبوع الخامس	الوحدة التعليمية (9-10)	التوافق بين الرجلين والذراعين والجذع والتنفس .
الأسبوع السادس	الوحدة التعليمية (11-12)	سباحة 25متر فراشة .

زمن البرنامج :

يتم تطبيق الأسلوب المتباين لمدة (شهر ونصف) (6) أسابيع بواقع (2) وحدة تعليمية فى كل أسبوع (الأحد ، الثلاثاء) بإجمالي (12) وحدة ، زمن الوحدة (90) دقيقة.

التوزيع الزمنى للوحدة التعليمية

تم توزيع زمن كل وحدة (90) دقيقة على أجزاءه (10)ق الإحماء ، 15ق لياقة بدنية ، 60ق الجزء الأساسى (التعليمى والتطبيقى) ، 5ق ختام) ، والجدول التالى يوضح نموذج لوحدة تعليمية .

جدول (13)

التوزيع الزمنى لوحدة التعليمية

م	الوحدة	الزمن	ملاحظات
1	الإحماء	10	ويشتمل على تدريبات لتهيئة جميع أجزاء الجسم
2	لياقة بدنية	15	ويشتمل على تمرينات بدنية
3	الجزء الاساسى (التعليمى والتطبيقى)	60	تعليم وتطبيق وتثبيت مهارات سباحة الفراشة قيد البحث
4	الختام	5	ويشتمل على تمرينات تهدئه واسترخاء

ويتم ذلك علي المجموعتين (التجريبية والضابطة) بنفس الترتيب ونفس التوقيت والمحتوي في كل أجزاء الوحدة لكل من المجموعتين ماعدا النشاط التعليمى والتطبيقى ، يتم باستخدام الاسلوب المتباين للمجموعة التجريبية وبدونه للمجموعة الضابطة
الدراسة الأساسية :

1- المجموعة التجريبية :

يتم تطبيق البرنامج التعليمى استخدام الأسلوب المتباين على المجموعة التجريبية بواقع مرتين أسبوعيا لمدة (6) أسابيع وزمن الوحدة (90) دقيقة . على النحو التالى :

فى بءاية تعلم أى مهارة يتم استخدام الاسلوب المتباين طبقا لمفرداتة (أساليب التعليم التى يتضمنها) وهى (أسلوب الأوامر ، الممارسة ، توجيه الأقران ، المراجعة الذاتية ، التطبيق الذاتى ، الاكتشاف الموجه ، المتنوع ، الفردى ، تلقين المتعلم ، التعليم الذاتى) واعتبار كل اسلوب من هذه الأساليب خطوة من خطوات تعلم المهارة وذلك طبقا لما يلى .

أسلوب الأمر وفيه يتخذ المعلم جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقييم ودور المتعلم أن يؤدى وأن يتابع ويطلع .

الممارسة وهو ان يقوم المتعلم بتكرار اءاء المهارة التى قام المعلم بتعليمها توجيه الأقران وتقسيم المجموعة الى ازواج أو الى ثلاثيات ويكلف أحدهم باءاء المهارة المطلوب تعلمها والآخرى يقوم بدور المعلم والملاحظ ولمتابعة ثم يتم التبادل بين المتعلمين .

المراجعة الذاتية وهو ان يقوم المبتدئ بالاعتماد على التغذية الراجعة لتعليم نفسه ذاتيا ومراجعة المعلومات التى تلقاها من المعلمة فى تعلم المهارة .

التطبيق الذاتى وهو تعليم المتعلم كيف يتعلم حيث يعتمد على نفسه فى التعلم وفى غياب المعلم .

الاكتشاف الموجه وفيه تؤدى تعاقب الاسئلة على المعلم الى قيام المتعلم باكتشاف مجموعة من الاستجابات لهذه الاسئلة فكل سؤال من المعلم يحدث استجابة واحدة صحيحة يكتشفها المتعلم والتأثير التراكمى لها التعاقب هو عملية تقريب تؤدى بالمتعلم الى اكتشاف المفهوم أو الفكرة المطلوبة .

المتنوع وهو أن يتبع المتعلم الأسلوب التعليمى الذى يناسبه أو الانتقال من اسلوب الى آخر بما يحقق لها سرعة التعلم .

الفردى وهو إعطاء المتعلم فرصة لتنمية برنامج لنفسه مبنياً على قدراتة الفكرية والبدنية فى الموضوع الخاص والمعلومات والمهارات البدنية المطلوبة لهذا الاسلوب هى محصلة الخبرات المتراكمة .

تلقين المتعلم ويقوم فيه المعلم بتوضيح المراحل الفنية للمهارة سواء بطريقة الشرح أو بطريقة عرض المهارة على جهاز الفيديو أو الكمبيوتر .

التعليم الذاتى ويتخذ فيه المتعلم جميع قراراته بنفسه ويستخدم فيه المتعلم التقنيات التكنولوجية .

والخلاصة هي أن الاسلوب المتباين هو اسلوب يجمع بين سلسلة من أساليب التعليم وهي (أسلوب الأمر ، الممارسة ، توجيه الأقران ، المراجعة الذاتية ، التطبيق الذاتى ، الاكتشاف الموجه ، المتنوع، الفردى ، تلقين المتعلمة ، التعليم الذاتى) ، وتكون هذه السلسلة متصلة حدها الأول إتجاه قيادة المعلم (أسلوب الأمر) وفى الحد الآخر أسلوب له نهاية مفتوحة مركز على المتعلمة (التعليم الذاتى) والذى يقوم فيه المعلم بدور المساعد وما بين هذان الحدان ينم التنقل من أسلوب إلى آخر طبقا لسلسلة الأساليب المختارة .

مثال ذلك :

وحدة تعليمية الجزء الاساسى (التعليمى والتطبيقى) منها يحتوى على عدد من هذه الأساليب بحيث يستخدم كل اسلوب من هذه الأساليب من خلال تمارين لتعليم وتنفيذ المهارة المطلوب تعلمها ومنها

1- يقف المعلم والسباحين فى تشكيل حر وتتخذ جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقييم ودور المتعلم هو أن يؤدي وأن يتابع ويطيع (أسلوب الأمر)

2- يقوم المعلم بتكرار أداء المهارة التى قام بتعليمها ويطلب من السباحين تنفيذ هذه المهارة بشكل منفرد من خلال التشكيل الحر (اسلوب الممارسة).

3- يقوم المعلم بتقسيم السباحين الى ازواج ويكلف أحدهم بأداء المهارة المطلوب تعلمها والأخريقوم بدور المعلم والملاحظ وثم يتم التبادل بين السباحين (أسلوب توجيه الأقران الزوجى)

4- تقوم كل مبتدئ بالاعتماد على التغذية الراجعة التى اكتسبتها من خلال التمارين السابقة لتعليم نفسها ذاتيا مع مراجعة التعليمات التى تلقاها من المعلمة فى تعلم المهارة (أسلوب المراجعة الذاتية)

5- يقوم المعلم بتوجيه الأسئلة للنقاط الفنية للمهارة على المتعلم مشفوعة بثلاث إجابات وعلى المتعلم اكتشاف الإجابة الصحيحة ، فكل سؤال من المعلم يحدث

استجابة واحدة صحيحة يكتشفها المتعلم والتأثير التراكمى لها التعاقب هو عملية تقريب تؤدي بالمتعلم الى اكتشاف المفهوم أو الفكرة المطلوبة (اسلوب الاكتشاف الموجه) وهكذا فى الوحدة التدريسية التالية يتم تنفيذ باقى الأساليب والنتاج التعليمى يكون للأسلوب المتباين الذى جمع بين هذه الأساليب فى تعلم المهارة
2- المجموعة الضابطة :

يتم تطبيق الطريقة التقليدية على المجموعة الضابطة بواقع مرتين أسبوعياً لمدة (6) أسابيع وزمن الوحدة (90) دقيقة .

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى الفترة من السبت 20 / 6 / 2020 وحتى الخميس 25 / 6 / 2020 فى القياسات البدنية قيد البحث

تطبيق البحث :

تم تنفيذ محتوى البرنامج التعليمى بإستخدام التدريس المتباين على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك فى الفترة من السبت 27 / 6 / 2020 وحتى السبت 8/10 / 2020 على مدى (6) أسابيع متصلة بواقع (2) وحدات تعليمية فى الأسبوع الواحد زمن الوحدة (90) دقيقة، بينما أتبعت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية (التعلم بالأوامر) .

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة فى الفترة من الاحد 11 / 8 / 2020 وحتى 15 / 8 / 2020 لمجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى القياسات البدنية قيد البحث بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً، بإستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

- المتوسط الحسابى.

- الإنحراف المعيارى.

- الوسيط.

- معامل الإلتواء.

- معامل الارتباط البسيط.

- إختبار "ت".

- نسب التحسن %.

عرض النتائج ومناقشتها

اولا: عرض النتائج

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسيين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية للمجموعة
التجريبية

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		ع.ف	م.ف	قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار رفع الرجلين من الرقود	19.550	2.350	24.000	2.555	0.945	4.450	21.070
اختبار ثني الجذع من الوقوف والجلوس طولا	6.150	1.226	9.150	1.531	0.725	3.000	18.493
عدو 30 م من بداية متحركة	7.107	0.554	6.410	0.250	0.414	0.697	7.522
اختبار نط الحبل	7.100	1.294	10.400	1.231	0.733	3.300	20.142
اختبار جري الزجاجي	20.100	2.972	24.150	2.346	1.731	4.050	10.462
اختبار التوازن	21.000	4.565	25.200	4.538	0.768	4.200	24.464
الوثب العمودي من الثبات	1.775	0.086	1.918	0.095	0.069	0.144	9.342

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.093

يتضح من جدول (14) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05)

بين القياس القبلي والبعدي علي جميع القياسات البدنية لدي المجموعة التجريبية

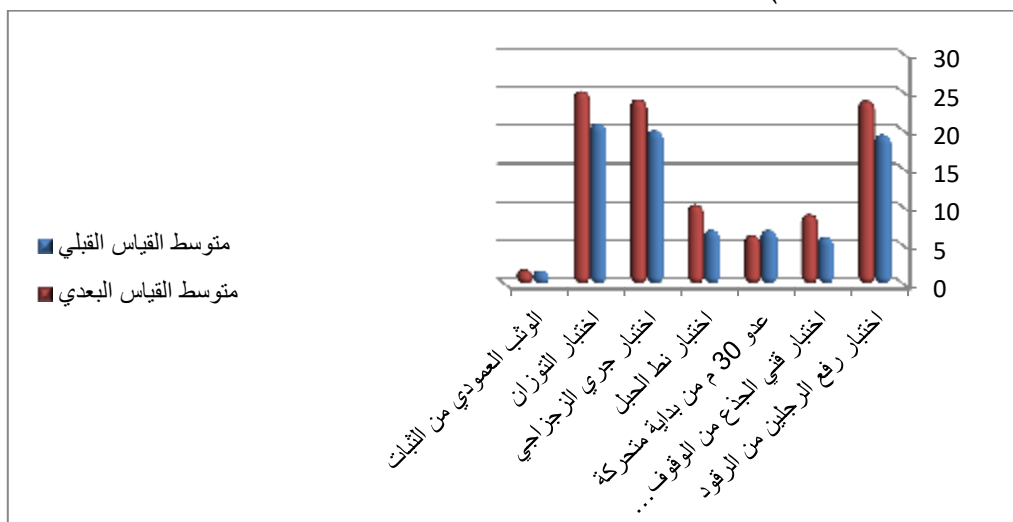
ولصالح القياس البعدي

جدول (15)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلي والقياس البعدي فى القياسات البدنية لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير %
اختبار رفع الرجلين من الرقود	19.550	24.000	22.7
اختبار قتي الجذع من الوقوف والجلوس طول	6.150	9.150	48.7
عدو 30 م من بداية متحركة	7.107	6.410	10.8
اختبار نط الحبل	7.100	10.400	46.4
اختبار جري الزجراجي	20.100	24.150	20.1
اختبار التوازن	21.000	25.200	20
الوثب العمودي من الثبات	1.775	1.918	8.05

يتضح من جدول (15) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي فى القياسات البدنية لدى المجموعة التجريبية قد انحصرت ما بين (8.05%، 48.7%).



شكل (1) متوسطات القياس القبلي والبعدي فى القياسات البدنية لدى المجموعة التجريبية

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياسيين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار رفع الرجلين من الرقود	19.500	2.373	22.050	2.328	2.550	0.826	13.813
اختبار ثني الجذع من الوقوف والجلوس طول	6.100	1.210	7.200	1.196	1.100	0.308	15.983
عدو 30 م من بداية متحركة	7.014	0.603	6.765	0.517	0.249	0.314	3.537
اختبار نط الحبل	6.800	1.361	7.850	1.182	1.050	0.605	7.764
اختبار جري الزجراجي	20.150	3.183	22.050	3.017	1.900	0.718	11.831
اختبار التوازن	20.750	4.564	22.600	4.198	1.850	0.988	8.373
الوثب العمودي من الثبات	1.774	0.086	1.812	0.083	0.038	0.017	9.970

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.093

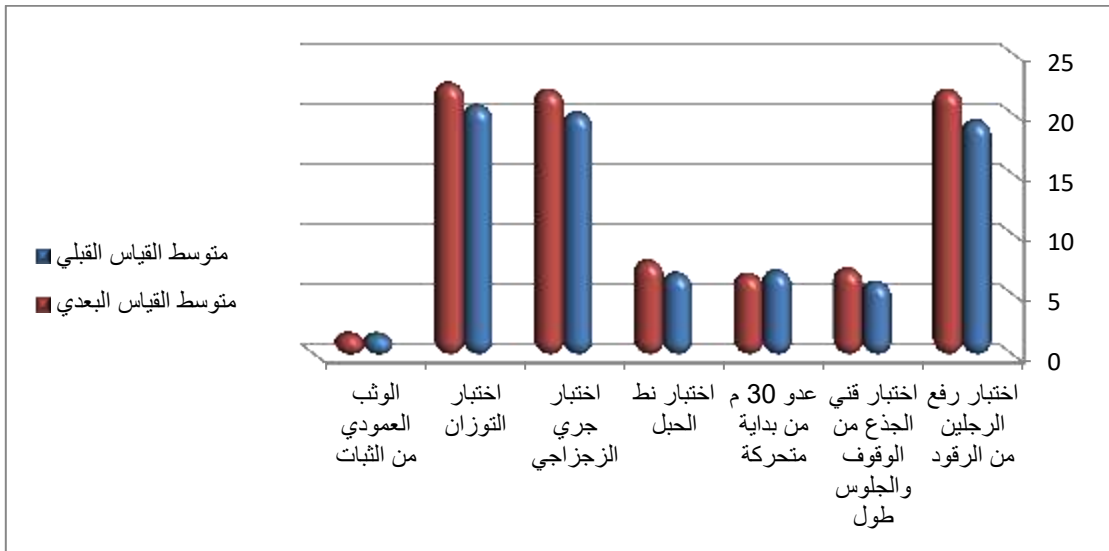
يتضح من جدول (16) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين القياس القبلي والبعدي علي جميع القياسات البدنية لدي المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .

جدول (17)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلي والقياس البعدي فى القياسات البدنية لدى المجموعة الضابطة

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير %
اختبار رفع الرجلين من الرقود	19.500	22.050	13.1
اختبار ثني الجذع من الوقوف والجلوس طول	6.100	7.200	18.03
عدو 30 م من بداية متحركة	7.014	6.765	3.68
اختبار نط الحبل	6.800	7.850	15.4
اختبار جري الزجراجي	20.150	22.050	9.4
اختبار التوازن	20.750	22.600	8.9
الوثب العمودي من الثبات	1.774	1.812	2.1

يتضح من جدول (17) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي فى القياسات البدنية لدى المجموعة الضابط قد انحصرت ما بين (2.1 %، 18.03%)



شكل (2) متوسطات القياس القبلي والبعدي فى القياسات البدنية لدى المجموعة الضابطة

جدول (18)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) فى القياسات البعدية
بالمغيرات البدنية

قيمة ت	المجموعة التجريبية (ن=20)		المجموعة الضابطة (ن=20)		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.523	2.555	24.000	2.328	22.050	اختبار رفع الرجلين من الرقود
4.488	1.531	9.150	1.196	7.200	اختبار قني الجذع من الوقوف والجلوس طول
2.763	0.250	6.410	0.517	6.765	عدو 30 م من بداية متحركة
6.681	1.231	10.400	1.182	7.850	اختبار نظ الحبل
2.457	2.346	24.150	3.017	22.050	اختبار جري الزجراجي
2.343	4.169	25.700	4.198	22.600	اختبار التوازن
3.778	0.095	1.918	0.083	1.812	الوثب العمودي من الثبات

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.021

يتضح من جدول (18) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين مجموعتي البحث الضابطة - التجريبية فى القياسات البعدية على جميع القياسات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية
ثانيا : مناقشة النتائج :

أ-مناقشة نتائج المجموعة التجريبية

يتضح من جدول (14) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين القياس القبلي والبعدي علي جميع القياسات البدنية لدي المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، كما اشارت نتائج جدول (15) وشكل (1) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي فى القياسات البدنية لدي المجموعة التجريبية قد انحصرت ما بين (8.05 ، 48.7) ، كما اشارت نتائج جدول (18) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين القياس القبلي والبعدي علي جميع القياسات المهارية لدي المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، وكذلك نتائج جدول (19) وشكل (3) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي

والقياس البعدي فى القياسات المهارية لدى المجموعة التجريبية قد انحصرت ما بين (23.1 ، 109.3) .

ويرجع الباحث التغير الذى حدث فى مستوى أداء القياسات البدنية والمهارية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى إستخدام التدريس المتباين كأسلوب تدريسي شامل يوجد نوع من الإهتمام والتشويق لدى عينة البحث من المبتدئين لتعلم المهارات ، كما يراعى الفروق الفردية بينهم، وهو ما يفتقده كثير من الأساليب التدريسية الأخرى منفردة، فضلا عن التأثير الإيجابى للأسلوب المتباين حيث راعى الباحث عناصر الانطلاق وقابلية عينة البحث للتعلم الحركى والرغبة فى التعلم مع مراعاة الانسيابية والاستمرارية مما ساهم بقدر كبير فى تحقيق أهداف البحث ، حيث يؤكد احمد حسين اللقانى (1996م) أن البرامج التعليمية تساعد فى اكتساب القدرة على إدارة الأجسام فى المواقف الحركية بكفاءة ، وذلك بطريقة فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة (2: 221)

كما أن هذا الأسلوب يهدف إلى جعل افراد عينة البحث تتعلم من خلال الإعتماد على انفسهم بالإضافة إلى تنمية القدرة على النقد والتحليل والمقارنة والتقويم من خلال أسلوب التعلم الفردي، كما يحتوي أسلوب التدريس المتباين على مجموعة من أوراق العمل الخاصة بكل مهارة، وما تحتويه من مادة تعليمية وشرح وافى للمهارات أتاحت الفرصة لافراد عينة البحث من المشاركة الإيجابية الفعالة فى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمى المقترح.

وفى هذا الصدد يشير باربرا ونيول BARBAA & NEWELL (2000) أن التحصيل الحركي يتحسن بشكل ملموس عند إستخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران " التعلم التبادلي " ، ويحتفظ المتعلم بما تعلمه لفترة زمنية طويلة نتيجة إستخدامه أوراق عمل معدة بشكل علمى تتوافر فيها بعض المعارف عن المهارة والخطوات التعليمية بشكل مرتب.(48 : 12) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : هيثم عبد المجيد محمد (2001) (9) ، فايضة شبل (2001) (6) على فاعلية إستخدام أساليب التدريس (أسلوب التعلم التبادلي - أسلوب التعلم التنافسى - العصف الذهنى) بشكل منفرد فى تعلم وإتقان المهارات الحركية فى الرياضات الفردية والجماعية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد سعد زغلول ، هشام محمد عبد الحليم (2000)(8)، هيوبرد دانيال (Hubbard Daniel (2009)(10)،

على أهمية استخدام التدريس المتباين في تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضات الفردية والجماعية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (التدريس المتباين) في المستوى المهاري والبدني ولصالح القياس البعدي " .

ب- مناقشة نتائج المجموعة الضابطة

يتضح من جدول (16) ان قيمة ت جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين القياس القبلي والبعدي علي جميع القياسات البدنية لدي المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي ، كما جاءت يتضح من جدول (17) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في القياسات البدنية لدي المجموعة التجريبية قد انحصرت ما بين (2.1 ، 18.03). وتشير نتائج جدول (20) ان قيمة ت جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين القياس القبلي والبعدي علي جميع القياسات المهارية لدي المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي . كما يتضح من جدول (21) ان نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في القياسات المهارية لدي المجموعة الضابطة قد انحصرت ما بين (10.7 ، 45.4)

ويرجع الباحث ذلك التحسن لأفراد المجموعة الضابطة في مستوى أداء مستوي الاداء البدني إلي وجود المعلم وقيامه بتقديم الشرح اللفظي المبسط لمراحل الأداء الفني للمهارات قيد البحث، كما قام بعرض بيان عملي عدة مرات حتى التأكد من مشاهدة جميع افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة للبيان العملي للقياسات قيد البحث، وتعليمهم من خلال تدريبات مبسطة ثم تدريبات أكثر تعقيداً، بالإضافة إلي قيام المعلم بتصحيح الأخطاء الفنية للعينة فور ظهورها ، وشرح الأجزاء النظرية بشكل مبسط كل هذا أثر إيجابياً على مستوى الاداء والبدني

أن الطريقة التقليدية (التعلم بالأوامر) في تدريس المهارات الحركية للمتعلمين يتيح الفرصة للمتعلم التعلم من خلال عرض نموذج عملي للمهارة ، وتقديم الشرح اللفظي

المبسط من قبل المعلم ليقوم المتعلم بمحاكاة ما شاهده فهو بذلك دوره سلبي ومتلقى فقط وغير نشط.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأوامر) فى المستوى البدني والمهاري و لصالح القياس البعدي ".

ج-مناقشة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) فى القياسات البعدية فى القياسات البدنية

يتضح من جدول (22) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين مجموعتي البحث الضابطة - التجريبية فى القياسات البعدية على جميع القياسات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية

يتضح من جدول (23) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين مجموعتي البحث الضابطة - التجريبية فى القياسات البعدية على جميع القياسات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية

ويرجع الباحث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في المستوى البدني والمهاري إلى فاعلية استخدام التدريس المتباين حيث من تطور المستوى البدني والمهاري لدي عينة البحث من خلال اعتماده على عنصر التشويق والمنافسة بين افراد عينة البحث ، مما يسهم فى تحفيزهم وحثهم على تعلم كل ما هو جديد من المهارة والطريقة السليمة لأدائها وقوانينها ذلك للوصول إلى الهدف وتحقيق الهدف من البرنامج مما يساعد على بذل أقصى جهد لديهم ، كما يتسم بمراعاة الفروق الفردية ، ويساعد المتعلمين على التفكير المنطقي المنظم ، ويجعل المتعلم ينشط ويكتشف ويحصل ويمارس ، كما يعمل على تشويق المتعلمين لتعلم المزيد من المهارات الحركية ، وذلك يعمل على توفير مواقف تعليمية متنوعة ، وأيضاً يجعل المتعلم يتعلم من خلال اعتماده على نفسه ، وكذلك تقديم المعلومات بصورة أفضل ، ويفيد فى تصحيح الأخطاء ، كما يراعى هذا الأسلوب مستوى ونضج وخبرة المتعلمين ، ويساعد على التعاون بين المتعلمين ونشر الاحترام المتبادل ،

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد سعد زغول، هشام محمد عبد الحليم (2000) (8)، هيوبرد دانيال Hubbard Daniel (2009) (10) والتي أشارت إلى فاعلية

إستخدام التدريس المتباين فى تعلم المهارات الحركية فى الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالطريقة التقليدية (التعلم بالأوامر). أن إتباع الطريقة التقليدية فى التدريس لا تضمن نجاحاً فى تدريس المهارات التي تحتاج إلى تدريب طويل ووقت أطول لأن المدرس فى هذه الطريقة مهما أوتي من كفاءة فى التدريس لا يضمن النجاح فى إتمام عملية التعلم فهو يكتفى بإعطاء النموذج ولا يحدد وسائل تعليمية فى الدرس فهو بذلك يجذب اهتمام المتعلم ولا يدفعه للتفكير والاكتشاف، وهذا يتناقض والمفاهيم الحديثة للتربية، والتي نادى بأن لكل متعلم ذاتية خاصة به يجب احترامها والعمل على تقويمها، وإتاحة الفرصة للموقف التعليمي الذي يمكن من خلاله إبراز شخصيته.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى البدني و لصالح المجموعة التجريبية ".

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

فى ضوء هدف البحث وفى إطار المنهج المستخدم ، وفى نطاق عينة البحث ، وكذلك المعالجة الإحصائية، وعرض نتائج البحث ومناقشتها ، تمكن الباحث من التوصل إلى ما يلي :

1. يؤثر إستخدام التدريس المتباين تأثيراً إيجابياً على تحسن القياسات البدنية (اختبار رفع الرجلين من الرقود - اختبار ثني الجذع من الوقوف والجلوس طول - عدو 30 م من بداية متحركة - اختبار نط الحبل - اختبار جري الزجراجي - اختبار التوازن - الوثب العمودي من الثبات) .
2. يؤثر إستخدام التعلم بالأوامر تأثيراً إيجابياً على تحسن القياسات البدنية (اختبار رفع الرجلين من الرقود - اختبار قني الجذع من الوقوف والجلوس طول - عدو 30 م من بداية متحركة - اختبار نط الحبل - اختبار جري الزجراجي - اختبار التوازن - الوثب العمودي من الثبات) .
3. التدريس المتباين أكثر فاعلية من أسلوب التعلم بالأوامر فى تحسين المستوى البدني.

4. تفوق أفراد المجموعة التجريبية علي أفراد المجموعة الضابطة في نسب تغير القياس البعدي عن القبلي في القياسات البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت نسب التغير ما بين (8.05 ، 48.7) . للمجموعة التجريبية، كما تراوحت نسب التغير للمجموعة الضابطة ما بين (2.1 ، 18.03)

ثانيا : التوصيات:

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

1. إستخدام البرنامج التعليمي القائم على التدريس المتباين كأحد الأساليب التدريسية الحديثة لتعلم وإتقان الجوانب البدنية في سباحة الفراشة للمبتدئين .
2. تزويد معلمي السباحة بالاندية بدليل إرشادي يوضح فاعلية التدريس المتباين، ومراحله وكيفية استخدامه في التدريس وكيفية بنائه، وذلك لنهوض بالجوانب البدنية .
3. تشجيع معلمي السباحة بالاندية علي إتباع أساليب تدريس غير نمطية في تعليم السباحة للمبتدئين .
4. أهمية الأخذ بالأساليب التدريسية التي تعطي دوراً فعالاً خلال العملية التعليمية تمشياً مع التحديث والتطوير التربوي ومنها أسلوب التدريس المتباين .
5. عقد ندوات ودورات لصقل المعلمين العاملين في مجال تعليم السباحة على كيفية استخدام الأسلوب المتباين في التدريس .
6. إجراء مزيد من البحوث في مراحل التعليم المختلفة للتأكيد على هذه النتائج .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ابراهيم محمود فهمي : تأثير بعض أشكال الاسلوب المتباين على تحسين مستوى الاداء المهارى لدى طلبة تخصص كرة القدم بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة 2008.
- أحمد حسين اللقانى ، على أحمد الجمل : معجم المصطلحات التربوية والمعرفية في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة. 1999
- 3-أسامة كامل راتب، علي مجمد زكي: " الأسس العلمية لتدريب السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.

4-أشرف عبد القادر ، محمد محمود : تأثير استخدام الاسلوب المتباين على تعلم سباحة الفراشة للمبتدئين ، مجلة جامعة المنوفية للتربية الرياضية ، العدد الثالث ، السنة الثانية ، يوليو. 2013م

5-امين الخولى ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون : التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل ومبتدئ التربية العملية القاهرة، دار الفكر العربى 1994م

6-فايزة محمد شبل: تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، 2001م

7-قيصر عبد الكريم : " تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مهارة الفراشة للسباحين المبتدئين " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان. 2013

8-محمد سعد زغلول ، هشام محمد عبد الحليم : تأثير استخدام الاسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية المنيا ، مؤتمر الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى لكلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، نوفمبر . 2000م

9-هيثم عبد المجيد محمد : برنامج تعليمى باستخدام اسلوب التدريس المتباين وأثره على مستوى اداء بعض مهارات سلاح الشيش لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا. 2001م

ثانيا : المراجع الأجنبية :

10-Hubbard, Daniel.: The Impact of Different Tiered Instruction for physical activities Learners at the secondary level with a Focus on Gender, unpublished PhD thesis, California State Unifersty. 2009

11- Schilling & Mary Lou. E : The effect of three styles of teaching on university students sports performance,