

تأثير استخدام برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للمبتدئين

أ.م.د/ محمد كمال حسين عزت

* الباحث / مصطفى عبد السميع عبد الحافظ

مقدمة البحث:

لقد أصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل أذهان كل العاملين والمهتمين برياضة السباحة ذلك الصراع على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف مسابقات السباحة وقد أدى هذا الاهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمي لتحليل الكثير من مشكلات الأداء الفني التي تقف في سبيل تحقيق ذلك، محاولة لإيجاد انسب الحلول وصولاً لوضع النظريات العلمية الحديثة التي تضمن أداء متميز للسباحين الناشئين في المستقبل

ومما لا شك فيه أن التقدم الرقمي المستمر في سباحة المستويات العليا يجعل المهتمين يبحثون دائماً على ما هي الأسباب التي تحول دون وصول بعض الناشئين الي المستويات العليا، وقد يرجع السبب الرئيسي في عدم تصميم البرامج التعليمية وفق للأسس العلمية السليمة. فيرى محمد محمود (١٩٩٩م) انه يظل تصور برامج الإعداد الفني المبنية على الأسس العلمية والتي يراعي من خلالها خصائص النمو وقدرات الناشئين هي السبب الرئيسي الذي يحول دون الوصول الى ما نصبوا إليه. (١٧:٨)

ويذكر مكارم حلمي، محمد سعد زغلول (١٩٩٩م) إن البرنامج هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المربين في مجال التربية الرياضية في تنفيذ مناهجهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم في النهاية من تحقيق ما يبيغون من أهداف. (١٩:٦٣)

وعلى ذلك فيعتبر البرنامج التعليمي للسباحة هو أساس لا غنى عنه للانتقال إلى التدريب في السباحة والوصول إلى المستويات المتقدمة كما أنه أساس لممارسة مجالات السباحة. ويؤكد على ذلك كل من أسامة كامل راتب (١٩٩٩م) ومحمد علي القط (٢٠٠٠م) على أن السباحة التعليمية تهدف إلى اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة، كما أنها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب للوصول إلى المستويات العليا. (٣:١٠) (١٦:٢٦)

ويرى عبد الحميد شرف (١٩٩٧م) أن البرنامج لكي يكون مؤثراً يجب أن يشتمل على العناصر والخطوات التالية:

- وضوح الأهداف الإجرائية.

* باحث بمرحلة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
 - محتوى البرنامج.
 - تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
 - تنفيذ البرنامج.
 - الأدوات المستخدمة في البرنامج. (٧٣:١٢)
- يشير **عادل فوزي (١٩٩٦م)** أنه من خلال دراسة مواصفات البرنامج الجيد في التربية الرياضية يتضح أن مواصفات برنامج تعليم السباحة الجيد يمكن أن يتلخص في:
١. أن يعد البرنامج إعداد جيداً.
 ٢. سهولة تنفيذ وحدات البرنامج.
 ٣. تنوع الأنشطة التعليمية للبرنامج.
 ٤. وضوح الأهداف (التعليمية . التربوية).
 ٥. إمكانية تنفيذ البرنامج بأقل إمكانيات متاحة.
 ٦. أن تكون أهداف البرنامج واقعية يمكن تحقيقها.
 ٧. أن يتناسب البرنامج مع مستوى نضج المتعلمين.
 ٨. اشتراك المتعلم بدور إيجابي في تحديد النشاط.
 ٩. أن تتكامل جميع أجزاء البرنامج بما يحقق الأهداف المنشودة منه.
 ١٠. أن يتناسب البرنامج مع اتجاهات ميول ورغبات الأفراد الذين وضع لهم. (٤٠:١١)

مشكلة البحث:

وتبرز مشكلة البحث ومن خلال عمل الباحث كمعلم ومدرّب لرياضة السباحة لاحظ أن هناك صعوبات تواجه بعض اللاعبين وخاصة في مراحل الناشئين عند أداء سباحة الصدر بشكل خاص، لأنها تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في توقيت واحد وفي اتجاهات مختلفة، حيث يتطلب أداؤها حركات مركبة وصعبة متمثلة في:

- قوة الدفع الرئيسية في حركات الذراعين وهي مرحلة السحب للداخل (**In sweep**) يقابلها في نفس التوقيت المرحلة الرجوعية لضربات الرجلين (**Recovery**) والعكس صحيح فعندما يقوم المتعلم بأداء تلك الحركات فإنه يقوم بإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات ويتسبب ذلك في حدوث اضطراب للحركة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناغمة.
- حركة مشط القدم أثناء الحركة الرجوعية للرجلين وأثناء الدفع وتوقيت حركة مشط القدمين أثناء السباحة، حيث يكون وضع مشط القدم في مرحلة الدفع مختلف عن باقي طرق السباحة فهي تتطلب انثناء مشط القدم لدفع الماء بباطن القدم.

- حركة الراس التموجية ومقاومة الماء أثناء سباحة الصدر. عند بداية تعلم تلك المهارة يدخل المتعلم راسه بشكل مسطح في الماء مما يزيد من المقاومة التي تفقد الجسم انسيابيته.
- تغيير شكل حركة اليدين أثناء الحركة الرجوعية والدفع بها. حيث يجب ان تكون حركة اليدين على شكل سهم يخترق الماء مما يقلل المقاومة.
- التوافق بين حركات الدفع والحركة الرجوعية لكل من الرجلين والذراعين لضمان انسيابية الأداء واستمرارية التقدم داخل الماء بسرعة.
- التوافق بين حركة الراس وحركة الذراعين لضمان عدم وجود مقاومة امام الجسم اثناء دفع الماء بالذراعين.
- تغيير حركة مشط القدمين في نهاية مرحلة الدفع للرجلين، بحث تعود مشطي القدمين على استقامتهم.

كل هذه الصعوبات تواجه المتعلم والمعلم في اكتساب مهارات سباحة الصدر، الذي أثر بدوره على نواتج التعلم في معظم مدارس السباحة في الأندية ومراكز الشباب والمؤسسات التربوية، نتيجة عدم وجود برامج تعليمية مقننة وفق الأسس العلمية، واعتماد المعلم على عدد قليل من تمارين الأداء داخل الوحدات التعليمية مما يؤدي إلي حدوث نوعاً من أنواع الملل والرتابة للمتعلمين، وخروجهم عن نطاق العملية التعليمية.

حيث يشير **محمد القط (٢٠٠٤م)** تعتبر سباحة الصدر من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين، كما أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام، كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير في حركة الجسم للأمام. (١٦:١٢٦)

ومن هنا **يقترح الباحث** تصميم برنامج تعليمي يحتوي على العديد من التمارين النوعية المشبهة لطبيعة الأداء، الذي يعتمد على التتابع والتسلسل للتمارين بطريقة منطقية منظمة تساعد على الربط بين أجزاء المهارات الحركية المختلفة في سباح الصدر، كما يؤدي تسلسل هذه التمارين إلى سرعة في تعليم المهارة وتحقيق أفضل مستوى للأداء الفني لسباحة الصدر، مستخدماً أسلوب العرض التوضيحي.

هدف البحث:

- ١- تصميم برنامج تعليمي مقترح لتعليم سباحة الصدر.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوى الأداء الفني لسباحة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليه والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر لصالح القياسات البعديه.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

البرنامج التعليمي:

"هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المربين في مجال التربية الرياضية في تنفيذ مناهجهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم في النهاية من تحقيق ما يبتغون من أهداف". (١٩:٦٣)

- مستوى الأداء الفني: Level of Technical performance

"الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان الأداء الحركي على أن يؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الرياضي لتحقيق النتائج مع الاقتصاد في الجهد". (١٤:٢٢٠)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

٢- مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من المتعلمين المشتركين في حمام السباحة نادي الترسانة الرياضي.

٣- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث اشتملت على عدد (٢٦) متعلم من متعلمين الفئة العمرية (٩) سنوات، (١٠) مجموعة استطلاعية، (١٦) مجموعة تجريبية، مع مراعاة إن جميع أفراد العينة من مرحلة نمو واحدة ومن البيئة نفسها فضلاً عن كونهم تعلموا سباحتي الزحف على البطن والظهر، ولم يتعلموا سباحة الصدر ولم يمارسوها سابقاً

٤- أدوات ووسائل جمع البيانات:

- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

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

- الاختبارات البدنية:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للعديد من الأبحاث والدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة، والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت الصفات البدنية المرتبطة بسباحة الصدر، وتم عرضها على السادة الخبراء في المجال الأكاديمي والتطبيقي وعددهم (١٠) وخبراتهم لا تقل عن (١٠) سنوات، في تحديد أهم العناصر البدنية الخاصة بسباحة الصدر واختباراتها

جدول (١)

عناصر اللياقة البدنية وأهم الاختبارات البدنية الخاصة بسباحة الصدر

م	العناصر البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	%٧٠
٢		اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	%٧٠
٣		اختبار الشد لأعلى على جهاز العقلة	كجم	%٦٠
٤	المرونة	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	%١٠٠
٥		اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً	سم	%١٠٠
٦	التوافق	اختبار الدوائر الرقمية	الثانية	%١٠٠
٧		نط الحبل	عدد	--
٨	السرعة	اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة	الثانية	%١٠
٩		العدو ٢٠ م من البدء الطائر	الثانية	%٩٠
١٠	القدرة العضلية	اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	%٧٠
١١	التحمل	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	الثانية	--
١٢		اختبار الجلوس من الرقود	عدد	--
١٣	التوازن	الوقوف بالقدم . طولية . على العارضة	الثانية	%٨٠
١٤		التوازن المتحرك على مقعد سويدي	الثانية	%٢٠
١٥	الرشاقة	اختبار الجري المكوكي ١٠×٤ متر	الثانية	%٨٠
١٦		اختبار الجري الزجزاجي بين الحواجز	الثانية	%٢٠

ويتضح من جدول (١) النسب المئوية لاختيار أفضل العناصر البدنية واختباراتها لسباحة الصدر، بناء على آراء السادة الخبراء، حيث ارتضت هيئة الأشراف بنسبة (٨٠%) فأكثر من استطلاع رأي الخبراء وقد أسفرت النتائج إلى أهم العناصر البدنية الخاصة بسباحة الصدر واختباراتها مرفق (١) وهم:

- وقد أسفرت نتائج الاستطلاع إلى أهم العناصر البدنية الخاصة بسباحة الصدر واختباراتها وهم:
١. عنصر السرعة يقاس باستخدام اختبار (عدو ٣٠ م من البدء الطائر) بنسبة (٩٠%). (٢٩٣:١٥)
 ٢. عنصر الرشاقة يقاس باستخدام اختبار (الجري المكوكي ١٠×٤ م) بنسبة (٨٠%). (٢٨٣:١٥)
 ٣. عنصر التوافق يقاس باستخدام اختبار (الدوائر المرقمة) بنسبة (١٠٠%). (٢٨٣:١٥)
 ٤. عنصر التوازن يقاس باختبار (الوقوف بالقدم طولية على العارضة) بنسبة (٨٠%). (٣٤٤:١٥)
 ٥. عنصر المرونة يقاس باستخدام اختبارين الأول: (ثني الجذع للأمام من الوقوف) بنسبة (١٠٠%) - الاختبار الثاني: (مرونة المنكبين) بنسبة (١٠٠%). (٢٦٥:١٥)

- استمارة تقييم مستوى الأداء الفني:

سيقوم الباحث بالاعتماد على استمارة تقييم مستوى الأداء الفني في السباحة من إعداد الاتحاد المصري للسباحة، بعد استطلاع آراء الخبراء وهي اختبار النجمة الثانية سباحة (الزحف على البطن . الزحف على الظهر) للتأكد من تجانس العينة واختبار النجمة الثالثة (الجزء الخاص بسباحة الصدر) لإجراء القياس القبلي والبعدى. مرفق (٢)

٥- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

- صدق الاختبارات (البدنية . المهارية):

قام الباحث بحساب " صدق الاختبارات " يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١٢/١٤م، كما يلي:
تحقق الباحث من صدق اختبارات القدرات البدنية "قيد البحث" باستخدام الصدق التجريبي (التمايز)، على عينة البحث الاستطلاعية وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات "قيد البحث" على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم (٥) افراد ، أحدهما تمثل (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين، وذلك عن طريق اختبار " مان- وتني ". وذلك كما هو موضح في جدول (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسط قياسات المجموعة المميزة/ غير المميزة

في اختبارات القدرات البدنية "قيد البحث" بطريقة " مان - وتني " $n = 20 = 10 = 10$

احتمالية الخطاء (P)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	وحدة القياس	المتغيرات																																																							
٠.٠٠٩	٢.٦١٩	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	المميزة	ثانية	العدو ٣٠م	١. السرعة																																																						
			٤٠.٠٠	٨.٠٠	غير المميزة				٠.٠١٦	٢.٤٠٢	١.٠٠٠	١٦.٠٠	٣.٢٠	المميزة	ثانية	الجري المكوكي ١٠X٤م	٢. الرشاقة	٣٩.٠٠	٧.٨٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	المميزة	ثانية	الدوائر المرقمة	٣. التوافق	٤٠.٠٠	٨.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	ثانية	الوقوف على عارضة	٤. التوازن	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦١٩	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	الجدع	٥. المرونة	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة
٠.٠١٦	٢.٤٠٢	١.٠٠٠	١٦.٠٠	٣.٢٠	المميزة	ثانية	الجري المكوكي ١٠X٤م	٢. الرشاقة																																																						
			٣٩.٠٠	٧.٨٠	غير المميزة				٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	المميزة	ثانية	الدوائر المرقمة	٣. التوافق	٤٠.٠٠	٨.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	ثانية	الوقوف على عارضة	٤. التوازن	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦١٩	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	الجدع	٥. المرونة	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	المنكبين	٦.	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة						
٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	المميزة	ثانية	الدوائر المرقمة	٣. التوافق																																																						
			٤٠.٠٠	٨.٠٠	غير المميزة				٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	ثانية	الوقوف على عارضة	٤. التوازن	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦١٩	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	الجدع	٥. المرونة	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	المنكبين	٦.	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة																		
٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	ثانية	الوقوف على عارضة	٤. التوازن																																																						
			١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة				٠.٠٠٩	٢.٦١٩	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	الجدع	٥. المرونة	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة	٠.٠٠٩	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	المنكبين	٦.	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة																														
٠.٠٠٩	٢.٦١٩	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	الجدع	٥. المرونة																																																						
			١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة				٠.٠٠٩	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	المنكبين	٦.	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة																																										
٠.٠٠٩	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة	سننيمتر	المنكبين	٦.																																																						
			١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة																																																									

*قيمة Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩ * دال

يتضح من بيانات جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين المجموعة المميزة/ غير المميزة في اختبارات القدرات البدنية " قد البحث " أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلي ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق، وقادرة على التفريق بين المجموعات المختلفة

تحقق الباحث من صدق اختبارات المستوى المهاري "قيد البحث" باستخدام الصدق التجريبي (التمايز)، على عينة البحث الاستطلاعية وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات "قيد البحث" على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم (٥) افراد ، أحدهما تمثل (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين، وذلك عن طريق اختبار " مان - وتني ". وذلك كما في جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط قياسات المجموعة المميزة/ غير المميزة

في المتغيرات المهنية "قيد البحث" بطريقة " مان - وتني " ن = ١٠ = ٢ = ٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	احتمالية الخطأ (P)
١. غطسه البداية	درجة	المميزة	٧.٨٠	٣٩.٠٠	١.٠٠٠	٢.٤٤٠	٠.٠١٥
		غير المميزة	٣.٢٠	١٦.٠٠			
٢. أول ٢٥ م	درجة	المميزة	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٠.٥٠٠	٢.٥٣٨	٠.٠١١
		غير المميزة	٣.١٠	١٥.٥٠			
٣. الدوران	درجة	المميزة	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٠.٥٠٠	٢.٥٣٠	٠.٠١١
		غير المميزة	٣.١٠	١٥.٥٠			
٤. ثاني ٢٥ م	درجة	المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦٤٣	٠.٠٠٨
		غير المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠			
٥. النهاية	درجة	المميزة	٧.٠٠	٣٥.٠٠	٠.٥٠٠	٢.٤١١	٠.٠٠١
		غير المميزة	٣.٠٠	٢٠.٠٠			
٦. المجموع	درجة	المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٦١١	٠.٠٠٩
		غير المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠			

*قيمة Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩ * دال

يتضح من بيانات جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين المجموعة المميزة/ غير المميزة في المتغيرات المهنية " قد البحث " أكبر من قيمة (Z) الجدولية، عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلي ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق. وقادرة على التفريق بين المجموعات المختلفة.

- ثبات الاختبارات (البدنية . المهارية):

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه **Retest.Test**، على المجموعة المميزة من عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث، والبالغ عددها (٥) افراد ، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١٢/١٤م، واعد تطبيق الاختبارات بفاصل زمني (٤) أيام وعلى نفس العينة يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١٢/١٨م، وقام الباحث بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين كدلالة لمعامل الثبات والاستقرار باستخدام قانون الارتباط البسيط لـ (سبيرمان)، كما يتضح من جدول (٤) (٥).

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول/ التطبيق الثاني

في الاختبارات البدنية " قيد البحث " ن = (٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوى الدلال p
			ع+	س	ع+	س		
١.	السرعة	العدو ٢٠م	٤.٣٨٨	٠.٢٨٠	٤.٣٧٤	٠.٢٨٠	٠.٩٩٧	٠.٠٠٠
٢.	الرشاقة	الجري المكوي ١٠X٤م	١٤.٦٥٠	٠.٨١٨	١٤.٦٢٠	٠.٨٣١	٠.٩٩٩	٠.٠٠٠
٣.	التوافق	الدوائر المرقمة	١١.٣٠٠	١.٣٠٧	١١.٢٣٠	١.٢٣٢	٠.٩٩٩	٠.٠٠٠
٤.	التوازن	الوقوف على عارضة	٣.٩٨٢	٠.٦٨٠	٣.٩٤٨	٠.٧٠٣	٠.٩٩٨	٠.٠٠٠
٥.	المرونة	الجذع	٥٦.٦٠٠	٢.٧٠١	٥٦.٨٠٠	٢.٣٨٧	٠.٩٩٢	٠.٠٠٠١
		المنكبين	٥٣.٦٠٠	٧.٠٩٢	٥٤.٠٠٠	٦.٩٦٤	٠.٩٩٧	٠.٠٠٠

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥١٤ * دال

يتضح من بيانات جدول (٤) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول/ التطبيق الثاني على جميع الاختبارات البدنية "قيد البحث"، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على "عينة البحث".

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول/ التطبيق الثاني

في الاختبارات البدنية " قيد البحث " ن = (٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	مستوى الدلال p
			ع+	س	ع+	س		
١.	غطسه البداية	درجة	٧.٢٠٠	١.٣٠٣	٧.٦٠٠	٠.٨٩٤	٠.٩٤٣	٠.٠١٦
٢.	أول ٢٥ م	درجة	٤.٢٠٠	٠.٨٣٦	٤.٨٠٠	٠.٤٤٧	٠.٩٣٤	٠.٠٢٠
٣.	الدوران	درجة	٤.٦٠٠	١.٥١٦	٥.٤٠٠	١.١٤٠	٠.٩٩٤	٠.٠٠٠٠
٤.	ثاني ٢٥ م	درجة	٣.٨٠٠	٠.٨٣٦	٤.٦٠٠	٠.٥٤٧	٠.٩٦٨	٠.٠٠٠٠
٥.	النهاية	درجة	٠.٦٠٠	٠.٥٤٧	٠.٨٠٠	٠.٤٤٧	٠.٩٩٢	٠.٠٠٠٠
٦.	المجموع	درجة	٤٠.٢٠٠	٦.٦٨٥	٤٢.٠٠٠	٧.٢٨٠	٠.٩٩٦	٠.٠٠٠

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥١٤ * دال

يتضح من بيانات جدول (٥) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول/ التطبيق الثاني على جميع الاختبارات المهارية قيد البحث"، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على "عينة البحث" البرنامج التعليمي

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية الأبحاث والدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة التي أجريت في نفس مجال الدراسة وهي أرقام (٢١، ٢٠، ١٨، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ١) وكذلك الاتصال بشبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) (٢٤، ٢٣، ٢٢) وما تم من جهد في الإطار النظري وخبرة هيئة الإشراف والتي استعان بها في إعداد وتصميم البرنامج المقترح.

• أسس ومعايير وضع البرنامج:

في ضوء هدف البحث قام الباحث بوضع الأسس والمعايير التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلته المختلفة
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج

• خطوات إعداد البرنامج التعليمي:

- إعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء تحتوي على اختيار انصب توزيع زمني للبرنامج التعليمي ومراحل الأداء الحركي لسباحة الصدر في البرنامج والتي تتناسب مع المرحلة العمرية (٩) سنوات.
- إعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء تحتوي على تمارينات الأداء الخاصة بسباحة الصدر المستخدمة في البرنامج وذلك من خلال المسح المرجعي والاتصال بشبكة المعلومات الدولية (Internet) والتي تتناسب مع المرحلة العمرية (٩) سنوات.
- توصل الباحث من خلال استطلاع آراء السادة الخبراء إلى (٣٧) تمرين حيث ارتضت هيئة الإشراف بنسبة (٧٠٪) فأكثر من استطلاع آراء السادة الخبراء للتمرينات. مرفق (٣)
- تم وضع البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية حيث اشتمل البرنامج على التمارينات الأداء الخاصة بسباحة الصدر قيد البحث. مرفق (٤)
- تم مراعاة التدرج في أداء تمارينات الأداء الخاصة بسباحة الصدر من البسيط إلى المركب.
- يتم إعطاء النموذج وأداء الشرح من خلال الباحث نفسه مستخدماً أسلوب العرض التوضيحي.
- تم تحديد المسافات المستخدمة لأداء التمارينات وقد تراوحت ما بين (٢٥ - ٥٠) متر.
- الهدف العام من البرنامج:

تعليم سباحة الصدر باستخدام التمارينات النوعية قيد البحث.

- محددات البرنامج المقترح:

في ضوء هدف البحث ومعرفة المعايير والأسس العامة للبرنامج المقترح وأراء السادة الخبراء وبمعاونة السادة المشرفين على البحث تم التوصل إلى المحددات التالية:

- التوزيع الزمني للبرنامج:

توصل الباحث من خلال استطلاع آراء السادة الخبراء إلى إعداد البرنامج التعليمي لتعليم سباحة الصدر للمجموعة التجريبية إذ بلغت مدة البرنامج التعليمي (٦) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع كما يوضح ذلك جدول (٦) (٧).

جدول (٦)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح

التوزيع الزمني للبرنامج	البيان
(٦) أسابيع	عدد الأسابيع
(١٨) وحدة تعليمية	عدد الوحدات التعليمية
(٣) وحدات تعليمية	عدد الوحدات في الأسبوع
(٦٠) دقيقة	زمن تطبيق الوحدة الواحدة
(١٨٠) دقيقة	زمن التطبيق في الأسبوع الواحد
(١٠٨٠) دقيقة = (١٨) ساعة	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج

جدول (٧)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية

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

- أهداف الوحدات التعليمية داخل البرنامج:

وبناء على ما سبق تم تحديد مجموعة من الأهداف لكل وحدة أسبوعية وفقاً لمتغيرات الأداء الحركي (غطسه البداية - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس - التوافق والدوران). جدول (٨)

جدول (٨)

التوزيع الزمني للأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي المقترح

رقم الدرس	التاريخ	الهدف المهاري التعليمي
المهارة التعليمية الأولى: (الطفو وغطسه البداية)		
١	٢٠١٩/١٢/٢٨	. إكساب المتعلمين المهارات التمهيديّة اللازمة لسباحة الصدر من ثقة في الماء طفو وانزلاق.
٢	٢٠١٩/١٢/٣٠	. تعليم غطسه البداية الخاصة بسباحة الصدر وذلك بتجزئته.

المهارة التعليمية الثانية: (ضربات الرجلين لسباحة الصدر)		
التعليم الأولي لحركات رجلين سباحة الصدر وذلك بتجزئة المهارة في عدات.	٢٠٢٠/١/١	٣
التركيز على عدم تباعد الركبتين للخارج أثناء الحركة الرجوعية.	٢٠٢٠/١/٤	٤
التركيز على عدم المبالغة في انثناء مفصلي الفخذين للأمام.	٢٠٢٠/١/٦	٥
التركيز على قوة دفع الرجلين حتى تلاصقهما ووضع مفصل الكاحل ومشط القدم.	٢٠٢٠/١/٨	٦
أداء ضربات رجلين سباحة الصدر بانسيابية مع عمل الانزلاق.	٢٠٢٠/١/١١	٧
المهارة التعليمية الثالثة: (حركات الذراعين لسباحة الصدر)		
التعليم الأولي لحركات الذراعين في سباحة الصدر و تعليم مهارات الإحساس بالماء للذراعين.	٢٠٢٠/١/١٣	٨
التركيز على الشدة الدائرية بالكف والساعد معا وعدم سقوط المرفقين وعدم تخطي خط الكتفين.	٢٠٢٠/١/١٥	٩
التركيز على سرعة الحركة الرجوعية بعد مرحلة الشد ومد الذراعين أماما.	٢٠٢٠/١/١٨	١٠
أداء حركات ذراعين سباحة الصدر بانسيابية مع عمل الانزلاق.	٢٠٢٠/١/٢٠	١١
المهارة التعليمية الرابعة: (التنفس)		
تعليم كيفية خروج الرأس لأعلى والأمام لأخذ الشهيق والدخول لتفريغ الزفير.	٢٠٢٠/١/٢٢	١٢
التركيز على إن تكون الحركة من الجذع لأخذ النفس الخاص بسباحة الصدر.	٢٠٢٠/١/٢٥	١٣
المهارة التعليمية الخامسة: (التوافق الكلي للأداء والدوران)		
ربط المهارات الحركية لسباحة الصدر.	٢٠٢٠/١/٢٧	١٤
تطوير التوقيت الصحيح لسباحة الصدر وانسيابية الحركة.	٢٠٢٠/١/٢٩	١٥
أداء سباحة الصدر مع عمل الانزلاق.	٢٠٢٠/٢/١	١٦
تعليم النهاية الدوران الخاص بسباحة الصدر وذلك بتجزئته.	٢٠٢٠/٢/٣	١٧
أداء سباحة الصدر بالبدء والدوران والنهاية مع إدخال أنواع أخرى من طرق السباحة .	٢٠٢٠/٢/٥	١٨

المعالجات الإحصائية:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الوسيط.
٣. الانحراف المعياري.
٤. معامل الالتواء.
٥. نسب التحسن.
٦. دلالة الفروق اختبار (ت).
٧. معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

الدراسة الأساسية:

١- القياس القبلي:

تم تنفيذ القياسات القبلية على عينة البحث عن طريق لجنة المقيمين في يوم الاثنين الموافق ٢٥/١٢/٢٠١٩ متمثلة في المجموعة (التجريبية) قيد البحث، وذلك بحمام سباحة نادي الترسانة الرياضي. عن طريق اختبار النجمة الثالثة - الجزء الخاص بسباحة الصدر - لقياس مستوى الفني لسباحة الصدر.

٢- التجربة الأساسية:

قد قام الباحث بالتدريس لمجموعة البحث والالتزام بالتوزيع الزمني المحدد لمدة (٦) أسابيع وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٨/١٢/٢٠١٩م حتى يوم الأربعاء الموافق ٥/٢/٢٠٢٠م وذلك بحمام سباحة نادي الترسانة الرياضي.

٣- القياسات البعدية:

قام الباحث بأجراء القياسات البعدية على عينة البحث متمثلة في المجموعة التجريبية عن طريق لجنة المقيمين في يوم السبت الموافق ٨/٢/٢٠٢٠م للتعرف على مدى التحسن في مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر قيد البحث، وذلك بحمام سباحة نادي الترسانة الرياضي.

عرض النتائج

عرض ومناقشة نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

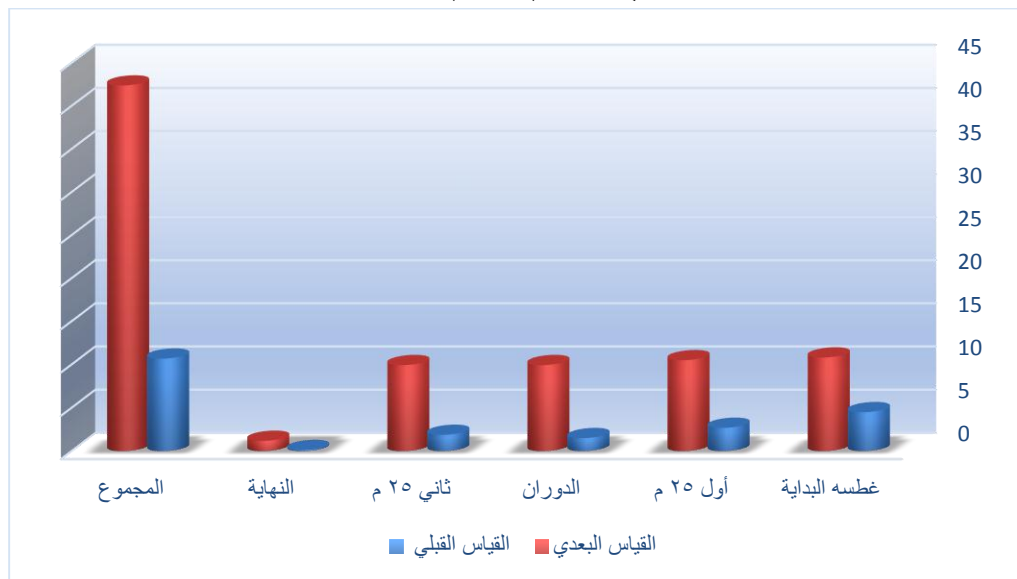
جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية

في المتغيرات المهارية ٥٠ م صدر " قيد البحث " لدي المجموعة التجريبية ن=١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	انحراف الفرق	قيم (T)
			ع+	س	ع+	س			
١.	غطسه البداية	درجة	٤.٥٠٠	١.٦٦٢	١٠.٨١٢	٠.٩١٠	٦.٣١٢	١.٠١٤	٢٤.٨٩٠
٢.	أول ٢٥ م	درجة	٢.٦٨٧	١.٣٥٢	١٠.٥٠٠	١.٠٣٢	٧.٨١٢	١.٣٧٦	٢٢.٦٩٦
٣.	الدوران	درجة	١.٥٠٠	١.٠٣٢	٩.٩٣٧	٠.٦٨٠	٨.٤٣٧	٠.٨٩٢	٣٧.٨٣٢
٤.	ثاني ٢٥ م	درجة	١.٨٧٥	١.٢٠٤	٩.٩٣٧	٠.٦٨٠	٨.٠٦٢	١.١٨١	٢٧.٢٩٧
٥.	النهاية	درجة	٠.١٢٥	٠.٠٣٤	١.١٨٧	٠.٤٠٣	١.٠٦٢	٠.٥٧٣	٧.٤٠٨
٦.	المجموع	درجة	١٠.٦٨٧	٤.٩٧٦	٤٢.٣٧٥	٢.٣٣٤	٣١.٦٨٧	٣.٧٧٢	٣٣.٦٠١

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢١ * دال



شكل (١)

متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري
يتضح من جدول (٤) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي
لدى المجموعة الضابطة عند مستوي (٠.٠٥) في جميع المتغيرات المهارة ٥٠ م صدر قيد
البحث" ولصالح القياس البعدي

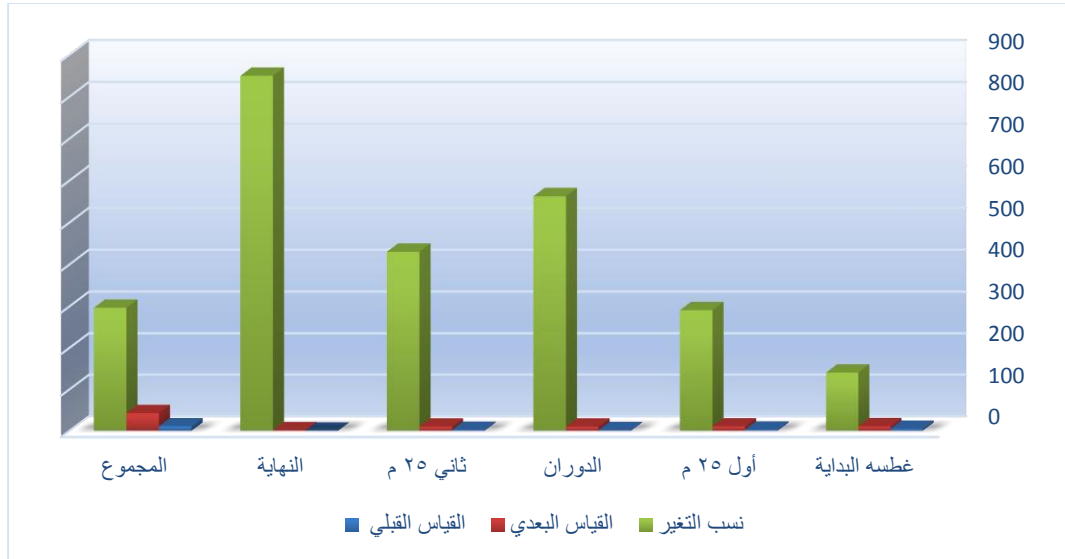
عرض ومناقشة نتائج نسبة التغيير بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

جدول (١٠)

نسب التغيير بين القياسات القبلي والبعدي

في المتغيرات المهارة ٥٠ م صدر " قيد البحث " لدى المجموعة التجريبية ن=١٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغيير
١.	غطسه البداية	درجة	٤.٥٠٠	١٠.٨١٢	١٤٠.٣
٢.	أول ٢٥ م	درجة	٢.٦٨٧	١٠.٥٠٠	٢٩٠.٨
٣.	الدوران	درجة	١.٥٠٠	٩.٩٣٧	٥٦٢.٥
٤.	ثاني ٢٥ م	درجة	١.٨٧٥	٩.٩٣٧	٤٣٠.٠
٥.	النهاية	درجة	٠.١٢٥	١.١٨٧	٨٤٩.٦
٦.	المجموع	درجة	١٠.٦٨٧	٤٢.٣٧٥	٢٩٦.٥



شكل (٢)

نسب التغيير بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي)
للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري

يتضح من جدول (٥) وشكل (٢) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لذي المجموعة الضابطة عند مستوي (٠.٠٥) في المتغيرات المهاريّة ٥٠ م صدر قيد البحث" قد انحصرت ما بين ١٤٠.٣ ، ٨٤٩.٦ كما جاءت النتائج كما يلي:

. بالنسبة لمتغير غطسه البداية:

بلغ متوسط درجتها في القياس القبلي (٤.٥٠٠) وبانحراف معياري بلغ (١.٦٦٢)، في حين جاء متوسط درجتها في القياس البعدي (١٠.٨١٢) وبانحراف معياري بلغ (٠.٩١٠) لصالح القياس البعدي.

. بالنسبة لمتغير أول للذراعين:

بلغ متوسط درجتها في القياس القبلي (٢,٦٨٧) وبانحراف معياري بلغ (١,٣٢٥)، في حين جاء متوسط درجتها في القياس البعدي (١٠,٥٠٠) وبانحراف معياري بلغ (١,٠٣٢) لصالح القياس البعدي.

. بالنسبة لمتغير الدوران:

بلغ متوسط درجتها في القياس القبلي (١,٥٠٠) وبانحراف معياري بلغ (١,٠٣٢)، في حين جاء متوسط درجتها في القياس البعدي (٩,٩٣٧) وبانحراف معياري بلغ (٠.٦٨٠) لصالح القياس البعدي.

. بالنسبة لمتغير ثاني للرجلين:

بلغ متوسط درجتها في القياس القبلي (١.٨٧٥) وبانحراف معياري بلغ (١,٢٠٤)، في حين جاء متوسط درجتها في القياس البعدي (٩,٩٣٧) وبانحراف معياري بلغ (٠.٦٨٠) لصالح القياس البعدي.

. بالنسبة لمتغير النهاية:

بلغ متوسط درجتها في القياس القبلي (٠,١٢٥) وبانحراف معياري بلغ (٠,٠٣٤)، في حين جاء متوسط درجتها في القياس البعدي (١.١٨٧) وبانحراف معياري بلغ (٠,٤٠٣) لصالح القياس البعدي.

. بالنسبة لمتغير المجموع:

بلغ متوسط درجتها في القياس القبلي (١٠.٦٨٧) وبانحراف معياري بلغ (٤.٩٧٦)، في حين جاء متوسط درجتها في القياس البعدي (٤٢.٣٧٥) وبانحراف معياري بلغ (٢.٣٣٤) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهاريّة قيد البحث (غطسه البداية . أول ٢٥ م لتقييم الذراعين . الدوران . ثاني ٢٥ م لتقييم الرجلين . النهاية . المجموع) إلى برنامج التعليمي المقترح الذي يحتوي على العديد من التمرينات

المشابهة للأداء التي له التأثير الإيجابي في تحسين مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر، وكذلك التوزيع الزمني للبرنامج الذي امتد إلى (١٨) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات أسبوعياً والتي من خلالها استطاع المتعلمين الارتقاء بمستوى الأداء الفني لسباحة الصدر.

حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام أسلوب العرض التوضيحي على المجموعة التجريبية، المتمثلة في الشرح اللفظي من خلال إعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح، وكذلك عمل نموذج بواسطة المعلم، ثم تأتي الممارسة والتكرار من جهة المتعلم ثم التغذية الراجعة من جانب المعلم عن طريق إعطاء التوجيهات للمتعلمين أثناء الأداء وتصحيح الأخطاء، وهذا يتيح للمتعلم فرصة التعلم بصورة سليمة ومن ثم فهي تؤثر تأثيراً إيجابياً في تعلم سباحة الصدر وهنا يقتصر دور المتعلم على تلقي واستقبال المعلومات وتنفيذ وتكرار الأداء بشكل منتظم طبقاً لتوجيهات المعلم، والاستمرارية في تنفيذ البرنامج مما أدى إلى تحسين المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القبلي لمستوي الأداء الفني لسباحة الصدر. ويؤكد ذلك **عثمان مصطفى** (١٩٩٨م) حيث أشار إلى أن أسلوب الأوامر أظهر تأثيراً إيجابياً على نمو التحصيل المهاري والمعرفي لاستخدامه عرض المعلومات النظرية والتعقيب عليها والنقد المصاحب لها. (١١٨-١٣) وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من **أحمد عيد عدلي** (٢٠١٣) (٢) **باسم محمد** (٢٠١٠م)

(٤)، **وتشي وآخرون** (2009) **Che, et al** (٢١)، **شرين المهدي** (٢٠٠٥م) (٨)، **أحمد العميري** (٢٠٠٢م) (١) إلى أن أسلوب العرض التوضيحي لها جانب إيجابي والتي يكون فيها المبتدئ متلقي ثم يقوم بالأداء خلال المراحل التعليمية، بالإضافة إلى قيام المعلم بأداء نموذج مثالي للمهارة ثم تقديم الشرح الوافي للمهارة، فضلاً عن استمرار تكرار الأداء المستمر أثناء الوحدة التعليمية مع تقديم التغذية الراجعة للمتعلم من قبل المعلم بصورة دائمة أثناء الأداء لتصحيح الأخطاء. مما أثر بالإيجاب على الأداء المهاري للمتعلم، ويرى **ظافر هشام إسماعيل** (٢٠٠٢) (١٠) أن التعلم هو النتيجة الحتمية المكتسبة من خبرات التمرين، ويتضمن مجموعة من العمليات الداخلية المسيطرة عليها في الجهاز العصبي والعضلي، ويتميز التعلم بإكساب الفرد القدرة على الأداء الماهر نسبياً وليست تغيرات مؤقتة سريعة الزوال، ولا يمكن الاستدلال بمقداره من خلال الملاحظة وإن ما من خلال التغيرات الظاهرة في السلوك الحركي المتمثلة بالأداء.

وأيضاً يرجع الباحث هذه الفروق إلى تمارينات الأداء المستخدمة في البرنامج التعليمي التي من شأنها رفع مستوى الأداء الفني للمتعلمين في سباحة الصدر وذلك لأنها على مستوى عال من القربا مع المسارات الحركية المستخدمة في سباحة المنافسات، ولكن بشكل متتابع ومتسلسل وبطريقة منطقية منظمة ومتدرجة من السهل الي الصعب ومن البسيطة الي المركبة، تساعد على الربط بين أجزاء المهارة المختلفة والتأكيد على تفاصيل الأداء، كما يؤدي تسلسل هذه التمارينات إلى سرعة في تعليم المهارة وتطوير في مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر. حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة كل

من مصطفى عبد السميع (٢٠١٥م) (١٨)، سارة عبد الحميد (٢٠١٤م) (٧)، حسام عبد الحميد (٢٠١٣م) (٥)، رامي صابر (٢٠٠٧م) (٦)، شمس محمود (٢٠٠٢م) (٩)، تشامبرز - كرستين Chambers – Kristine Lesley (٢٠).

وبذلك يتحقق فرض البحث الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠٠٥)، بين القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة واستنادا إلي المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلي:

- ١- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على المستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للمجموعة التجريبية.
- ٢- يتناسب التمرينات النوعية قيد البحث مع المتعلمين في الأندية ومراكز الشباب والمؤسسات التربوية لتعلم المهارات الحركية لسباحة الصدر.
- ٣- مناسب المدة الزمنية للبرنامج التعليمي مع تعلم المهارات الحركية لسباحة الصدر.

ثانياً: التوصيات:

إطلاقاً مما أسفرت عنه نتائج الدراسة فإنه يمكن الوصول إلي بعض التوصيات الآتية:

- ١- تطبيق برنامج التعليمي المقترح لتحسين مستوى الأداء الفني للمتعلمين في مرحلة البراعم والفئات العمرية المختلفة.
- ٢- وضع برامج تعليمية مقننة وفق للأسس العلمية لطرق السباحة الأربعة.
- ٣- الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية في البرامج التعليمية والتدريبية للسباحين وخاصة سباحة الصدر.
- ٤- تبنى الاتحاد المصري للسباحة نتائج هذه الدراسة وتطبيقها على المتعلمين والناشئين في الأندية ومراكز الشباب.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

١. أحمد عبد الحميد إبراهيم شحاته العميري (٢٠٠٢م): تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية " دراسة مقارنة "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢. أحمد عيد علي (٢٠١٣): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم المتنقل M-learning بطريقة قارئ الكود على تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة"، المجلة العلمية لبحوث التربية البدنية والرياضة، جامعة بنها.
٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٩م): "تعليم السباحة"، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة.
٤. باسم سائد عبد العظيم محمد (٢٠١٠م): "فعالية بعض أساليب التدريس على تعلم مهارات الإنقاذ في السباحة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥. حسام ممدوح حسن على عبد الحميد (٢٠١٣م): "تأثير استخدام التدريبات النوعية لتصحيح أخطاء الأداء الفني على مستوى الأداء لسباحي الفراشة للناشئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
٦. رامي محمد حسين صابر (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة"، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة.
٧. سارة فتحي السعيد عبد الحميد (٢٠١٤م): "تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين المستوى المهاري في سباحة الدولفين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
٨. شرين يحيى زكريا المهدي (٢٠٠٥م): "تأثير استخدام كل من الأسلوب التعاوني والتنافسي على جوانب التعلم لرياضة السباحة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٩. شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢م): "تأثير استخدام برنامج التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٠. ظافر هاشم إسماعيل (٢٠٠٢م): "الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعليم والنّطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١١. عادل فوزي جمال (١٩٩٦م): السباحة للأطفال والناشئين، الطبعة الأولى، القاهرة.

١٢. **عبد الحميد شرف (١٩٩٧م):** البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣. **عثمان مصطفى عثمان (١٩٩٤):** "مقارنه فعالية أسلوبين للتعلم على بعض المتغيرات البدنية والمهارات والمعرفية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس.

١٤. **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م):** التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط١٢، منشأة المعارف، القاهرة.

١٥. **محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م):** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦. **محمد على القط (٢٠٠٤م):** المبادئ العلمية للسباحة، ط٢، المركز العربي للنشر، القاهرة.

١٧. **محمد محمود محمد (١٩٩٩):** فاعلية برنامج لتحسين الأداء الفني وعلاقه بالمستوى الرقمي للناشئين في السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٨. **مصطفى عبد السميع عبد الحافظ (٢٠١٥م):** تأثير الأسلوب التنافسي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

١٩. **مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول (١٩٩٩م):** مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانيا المراجع الإنجليزية

20. **Chambers – Kristine Lesley, (2001):** "The effect of bandwidth feedback and questioning on the performance, motivation and autonomy of age–Group swimmers" University of Calgary–Canada.

21. **Che,P.C.,Lin,H.Y.,Jang,H.c.,Lien,Y.N.,And Tsai, T.c. (2009):** A Study Of English Mobile Learning Applications At National Cheng chi University. International Journal Of Distance Education Technology,7(4), p38–60.

ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت):

22. <http://srv5.eulc.edu.eg> (٢٠١٩/٥/٢٠) موقع اتحاد مكتبات الجامعات المصرية

23. <https://www.google.com> (٢٠١٨/٧- ٢٠٢٠/١٢). موقع البحث جوجل.
24. <http://www.goswim.tv> (٢٠١٨/٧- ٢٠١٩/١٠) موقع جوسويم لدروس السباحة.