

فاعلية برنامج تعليمي للألعاب المائية على مستوى الأداء المهاري الحر فى السباحة للمبتدئين

أ.د / رشيد عامر محمد

أ.د/ طارق مهدي عطية

م.م/ محمد جميل الديب

المقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تقدماً كبيراً في مختلف المجالات وخاصة مجال التعليم والتدريب حيث تتسابق الأمم لإحداث تطورات في مختلف المجالات مستخدمة العلم والتكنولوجيا فأصبح التعلم والتدريب لا يقتصر على الطرق التقليدية ولكنه تطور بطريقة سريعة وأخذ خطوات متقدمة لاستخدام جميع الوسائل الحديثة المتاحة في التعلم ويعتمد على جميع الوسائل المساعدة المتاحة في عملية التعلم لذلك كان من الضروري مواكبة هذا التطور السريع والاستفادة من التقدم العلمي في المجال الرياضي من خلال بناء التصور الحركي للأداء عند الرياضي. (٧: ٢٢)

ونظراً لأن لكل نوع من التعليم تقنياته وأساليبه التي تصلح له وتحقق الهدف منه والتربية الرياضية من أهم الميادين التي تتضح بها أهمية التقنيات والأساليب المتطورة في تعليمها، وهي أحوج ما تكون لاستغلال كل وسائل التقدم العلمي في الأساليب المستخدمة والتي تسهل على المعلم والدارس الوصول إلى الأهداف المرجوة. (٧: ٤)

وقد شغل بال مدربي السباحة البحث عن أفضل الوسائل التي يمكن الوصول بها إلى أعلى المستويات لتحطيم الأزمات المسجلة ولهذا تعددت طرق التدريب في السباحة أكثر من أي نشاط رياضي آخر وهذا يحتاج إلى العمل الدائم الدؤوب مع استخدام الأساليب العلمية الحديثة لخلق حالة من التكيف لدى السباحين تتناسب مع نوع السباحة التي يمارسها كل سباح حتى وصل عدد أشهر التدريب إلى عشرة وإحدى عشرة شهراً في العام الواحد. (٨: ١٧٢)

ويوضح كل من "علي ذكي ، طارق ندا ، إيمان ذكي" (١٩٩٤م) أن الدول المتقدمة تهتم اهتماماً كبيراً بمحو أمية السباحة، فتعلم السباحة ضرورة ملحة، فهي تحقق جوانب هامة للفرد منها البدني، العقلي، الاجتماعي ومن هنا يجب أن تضع المدارس والمؤسسات التربوية والنوادي ومراكز الشباب جميع إمكانياتها لتعليم السباحة للنشء. (٥: ٩)

ويشير "مصطفى كاظم" (٢٠٠٢م) إلى أن التعلم الحركي هو التغيير الحادث في الفرد على أداء المهارة الذي يظهر من التغيير النسبي الدائم في الأداء كنتيجة للتدريب والخبرة بهدف إكساب الفرد للمهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكن استخدامها بصورة جيدة. (٩: ١٠٠)

ويشير "عماد حمدي بليدي" (٢٠٠١م) أن الألعاب أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية الرياضية ومناسبتها لجميع الأعمار ولكل من الجنسين على السواء ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى فوائدها الجسمية والعقلية والانفعالية التي تعود على الفرد من ممارستها. (٦: ٨)

ولتعلم المهارات الأساسية في السباحة يجب البحث عن المعلومات التي تحصل عليها المتعلمين وتوجيهها لتنفيذ الواجب الحركي بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن، ومن هذا المنطلق ومع الاختلاف الواضح بين الطرق المستخدمة في تعليم السباحة أصبح هناك ضرورة لاستخدام وسائل حديثة يمكن أن تساهم في مساعدة المعلم على تقديم المعلومات الخاصة بالأداء الفني والتدريبات التعليمية، ومساعدة المتعلمين على الفهم الصحيح والتصور الدقيق للتسلسل الحركي للأداء الفني (وضع الجسم - حركات الذراعين - حركات الرجلين - التنفس) وكيفية أداء التدريبات بطريقة صحيحة لتحقيق التعلم بصورة أفضل. (١ : ٢٧)

وسباحة الزحف على البطن من احدي طرق السباحة التي تتطلب التوضيح الدقيق للمراحل التعليمية والفنية لها والربط الصحيح بين المعلومات التي تحصل عليها المتعلمين وتوجيهها لتنفيذ الواجب الحركي بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن، ومن هذا المنطلق ومع الاختلاف الواضح بين الطرق المستخدمة في تعليم هذه السباحة أصبح هناك ضرورة لاستخدام وسائل وتكنولوجيا حديثة يمكن أن تساهم في مساعدة المعلم على تقديم المعلومات المعرفية الخاصة بالأداء الفني والتدريبات التعليمية لسباحة الزحف على البطن، ومساعدة المتعلمين على الفهم الصحيح والتصور الدقيق للتسلسل الحركي للأداء الفني (وضع الجسم - حركات الذراعين - حركات الرجلين - التنفس) وكيفية أداء التدريبات بطريقة صحيحة لتحقيق التعلم بصورة أفضل. (١ : ٢٧)

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي والتعرف من خلاله على:

- ١- مستوى الأداء المهاري الحر في سباحة الزحف على البطن.
- ٢- نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري الحر في سباحة الزحف على البطن.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المائية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات البعدي بين المجموعتين المجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) والمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المائية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق في نسب التحسن بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- **مستوي الأداء المهاري :**

هو مقدره الفرد علي التوصل الي نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي ناقصي درجه ممكنه من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن. (تعريف اجرائي)

سباحة الزحف علي البطن :

سباحة الزحف الي البطن هي أحد أنواع السباحات يستخدم فيها السباح حركات الذراعين والرجلين بصورة سريعة مع طفو الجسم فوق الماء. (٣ : ٢٥)

الدراسات المرجعية:

دراسة : أحمد بهجت أبو طامع (٢٠١٥م) (٢) بعنوان " أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة على تعليم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية"، هدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة على تعلم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٦) طالباً ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة. وقد دلت النتائج أن حركة الذراعين لمسافة ٢٥م واختبار السباحة الحرة لمسافة ٢٥م على وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين، أن اختبار ضربات الرجلين لمسافة ٢٥م أدى إلى وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي.

دراسة: كندلي وميندريتزي **Kjendlie & Mendritzki** (٢٠١٢م) (١٠) بعنوان " تأثير الأنماط الحركية للعب الحر في الماء لدى الأطفال بعد الانتهاء من درس تعلم السباحة"، وهدفت الدراسة التعرف على الأنماط الحركية للعب الحر في الماء لدى الأطفال بعد الانتهاء من درس تعلم السباحة باستخدام سترة الطفو، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) تلميذ تتراوح أعمارهم بين (٦-٨) سنوات تم تقسيمهم إلى مجموعتين. وكان من أهم النتائج: أن أفراد المجموعة التجريبية كانوا أقل استخداماً للغطس من حافة المسبح والوثب في الماء مقارنة مع أفراد المجموعة التجريبية، وكانوا يفضلون القيام بالحركات الأفقية داخل الماء على القيام بالحركات الرأسية، وأن استخدام سترة الطفو ينمي الميل للمتعلمين للقيام بالحركات الأفقية المشابهة للمهارات الأساسية بدلاً من القيام بالحركات الرأسية.

دراسة: زغلول والشيماء **Zaghlol & Al-Shimaa** (٢٠١٤م) (١١) بعنوان " أثر استخدام أداة الطفو على أداء لبعض المهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية"، وهدفت الدراسة التعرف على أثر استخدام أداة الطفو على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٤٠) طالبة تخصص تربية رياضية. وكان من أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمهارات السباحة قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة، وجود فروق دالة إحصائية على القياس البعدي لمهارات السباحة ولصالح طالبات المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على الأفراد المترددين على حمام سباحة نادي الرواد الرياضي ويتراوح سنهم من (١٤-١٦) سنة وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم (٣٨) مبتدئ تم سحب عدد (٨) أفراد

لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وإيجاد المعاملات العلمية ليصبح قوام أفراد عينة البحث (٣٠) مبتدئ تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عددها (١٥) مبتدئ والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث الأساسية		العينة الاستطلاعية	مجتمع البحث
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
١٥	١٥	٨	٣٨

يتضح من الجدول السابق (١) توصيف مجتمع وعينة البحث والتي تم تحديدها وتقسيمها وفقاً لمنهجية البحث (استطلاعية - تجريبية - ضابطة)، قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث الكلية وعددها (٣٨) مبتدئ باستخدام معامل الالتواء في متغيرات البحث المختارة (قيد البحث) والجدول (٢) يوضح تجانس العينة في متغيرات (معدلات النمو "السن - الطول - الوزن ، الذكاء")- القدرات البدنية - مستوى الأداء المهاري الحر لسباحة الزحف على البطن.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والاحراف المعياري وقيمة الالتواء لمتغيرات النمو والذكاء وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الحر

ن = ٣٨

المتغيرات المختارة	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الاحراف	معامل الالتواء
النمو	السن	حساب السن	١٥٠.٢٨	١٥	٠.٨٠٩	٠.١٠٦٧
	الطول	الرستامتر	١٥٧.٥٨٦	١٥٨	١٠.١٣	٠.١٢٢٥
	الوزن	الميزان الطبي	٥٣.٣٧٩	٥٥	٨.٦٧٨	٠.٥٦٢
	الذكاء	اختبار الذكاء المصور	٥١.٩٦	٥١.٠٠	٦.٠٨	٠.٤٧٤
القدرات البدنية	قدرة عضلية للرجلين	الوثب العمودي	١٤.٧٩	١٤.٠٠	١.٠٩	٠.١٥٨-
	قدرة عضلية للذراعين	دفع كرة طبية	٣٣٢.٤٠	٣٣٠.٠٠	١٦.٢٣	٠.٣١٨
	الرشاقة	الجري الزجراجي	١٠.٤٢	١٠.٠٠	١.٥٩	٠.٣٨٦
	المرونة	ثني الجزع من الوقوف	١٩.٩٨	١٨.٤٠	٣.٠٦	٠.٩٨
	السرعة	عدو ٣٠ م من البدء	٩.٨٦	٩.١٤	١.١٧	٠.٨٩٥
	التوافق	رمي واستقبال كرات تنس	١٦.٧٢	١٦.٠	١.٩٦	٠.٦٢٩
	مستوى الأداء المهاري الحر	الطفو والانزلاق على البطن	درجة	١.٧٥	١.٦٦	٠.١٥
ضربات الرجلين		درجة	١.٧٠	١.٦١	٠.٣٠	٠.٩٠٠
حركة الذراع الأيمن		درجة	١.١٧	١.١٤	٠.٢٥	٠.٣٥
حركة الذراع الأيسر		درجة	١.٨٦	١.٧٨	٠.٢٤	١.٠
حركات الذراعين		درجة	١.٥٠	١.٤٤	٠.٢٠	٠.٩٠
التنفس		درجة	١.١٨	١.٢٢	٠.١٧	٠.٧٠٦-
مستوى الزحف على البطن		درجة	١.٦٠	١.٤٩	٠.٤٠	٠.٨٢٥

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المختارة (السن - الطول - الوزن - الذكاء) وبعض القدرات البدنية والمستوى المهاري قد تراوحت من (٠.٧٠٦- ، ١.١٥)

وأن هذه القيم انحصرت ما بين (+٣) مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتيادي. ويؤكد على تجانس عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة (قيد البحث) والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (تكافؤ) $n_1 = n_2 = 30$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
التمو	السن	سنة	١٥٠.٢٨	٠.٨٠٩	١٥٠.٧٥	٠.٩٨
	الطول	سم	١٥٧.٥٨٦	١٠.١٣	١٥٤.٣٠	٤.٧٠
	الوزن	كجم	٥٣.٣٧٩	٨.٦٧٨	٥٨.٤٠	١٤.٦٠
	الذكاء	درجة	٥١.٩٦	٧.٠٨	٥٠.٩٠	٦.٨٠
القدرات البدنية	قدرة عضلية للرجلين	سم	١٥.٦٢	٢.٠٨	١٥.٨٠	٢.٠٩
	قدرة عضلية للذراعين	سم	٤٣١.٤٠	١٧.٢٢	٤٣.٣٥	١٧.٢٠
	الرشاقة	عدد/٦٠ث	١٠.٤٢	٢.٥٥	١٠.٣٠	٢.٥٢
	المرونة	سم	٢١.٩٨	٣.٠٦	٢٠.٧٠	٣.٠٤
	السرعة	ث	١٤.٨٦	٢.٨٠	١٤.٦٥	٢.٧٥
	التوافق	عدد	١٧.٧٠	٥.٠٠	١٧.٥٠	٥.٠٢
	مستوى الأداء المهاري الحر	الطفو والانزلاق على البطن	درجة	١.٨٨	٠.٢٦	١.٧٩
ضربات الرجلين		درجة	٢.٦٢	٠.٢٩	٢.٧٦	٠.٣٢
حركة الذراع الأيمن		درجة	٢.١٢	٠.٢٥	٢.٢٣	٠.٢٧
حركة الذراع الأيسر		درجة	١.٧٩	٠.٢٣	١.٨٨	٠.٢٣
حركات الذراعين		درجة	١.٥٤	٠.١٩	١.٤٣	٠.١٩
التنفس		درجة	١.٢٢	٠.١٦	١.١٦	٠.١٥
مستوى الزحف على البطن		درجة	١.٥٨	٠.٤٢	١.٤٧	٠.٣٧

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٧٩ ، ٠.٨٧٢) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند (٢.٠٤٨) مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

١ - الأدوات والأجهزة:

- الرستاميتير: لقياس الطول (سم).
- الميزان الطبي: لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف - شريط قياس (أمتار) - أقماع - مسطرة مدرجة - لوحات طفو أحبال.
- كرات بلاستيك.

٢ - استمارات تسجيل البيانات وذلك للقياسات الآتية:

- استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن - الذكاء).
- استمارة تسجيل بعض القدرات البدنية المختارة والاختبارات التي تقيسها.
- استمارة مستوى الأداء المهاري الحر لسباحة الزحف على البطن (بواسطة محكمين)
- ٣ - الاختبارات المستخدمة في البحث:

* اختبار الذكاء المصور من إعداد / أحمد ذكي صالح (١٩٨٣م)

وقد تم استخدام هذا الاختبار لأنه من الاختبارات غير اللفظية ولا يعتمد على إجادة اللغة العربية وأنه يمكن تطبيقه على عدد كبير من الطلاب في وقت واحد، كما أنه مناسب لعينة البحث من حيث القدرات العقلية ومستوى الذكاء وفترة الاختبار تشمل (١٠) دقائق للإجابة.

* الاختبارات البدنية:

من خلال اطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة (قيد البحث) قام بتحديد بعض الاختبارات لعينة البحث.

- اختبار الوثب العمودي (قدرة الرجلين).
- اختبار دفع كرة طبية (قدرة الذراعين).
- اختبار الجري الزجاجي (الرشاقة).
- اختبار ثني الجزع من الوقوف (المرونة).
- اختبار عدو ٣٠ متر من البدء الطائر (السرعة).
- اختبار رمي واستقبال كرة التنس (التوافق). وقد تم عرض القدرات البدنية على السادة الخبراء واختيار أهم القدرات التي تفيد هذا البحث، وبعد أن تم اختيار بعض القدرات البدنية تم حصر الاختبارات التي تقيس هذه القدرات وتسجيل القدرات البدنية واختباراتها، والجدول التالي يوضح النسبة المئوية والأهمية النسبية لرأي السادة الخبراء.

جدول (٤)

النسبة المئوية لبعض القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها وفقاً لآراء الخبراء ن = ١٠

م	القدرات البدنية	أنسب الاختبارات	النسبة المئوية
١	القدرة العضلية للرجلين	- الوثب العمودي - الوثب العريض	٨٠% ٥٥%
٢	القدرة العضلية للذراعين	- دفع كرة طبية - انبطاح مائل ثني الذراعين	٨٥% ٦٠%
٣	الرشاقة	- الانبطاح المائل من الوقوف. - الجري الزجاجي بين العلامات	٨٥% ٨٠%
٤	المرونة	- ثني الجزع من الوقوف. - ثني الجزع أماماً من الجلوس الطويل	٨٠% ٦٥%
٥	السرعة	- الجري ٣٠ م من البدء الطائر. - الجري ٥٠ م من بداية منخفضة.	٨٥% ٥٥%
٦	التوافق	- اختبار الدوائر الرقمية - اختبار رمي واستقبال الكرات	٦٠% ٨٠%

يتضح من الجدول (٤) النسبة المئوية والأهمية النسبية لاختبارات للقدرات البدنية المختارة والتي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة ٨٠%.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة:

- صدق الاختبارات البدنية:

تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لإيجاد صدق الاختبارات وتم تطبيقه على عينة قوامها (٨) مبتدئين من العينة الاستطلاعية و(٨) من الممارسون للسباحة ومن خارج عينة البحث الكلية (الأساسية والاستطلاعية) وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في نتائج اختبارات

ن=١ ن=٢ = ٨

بعض القدرات البدنية المختارة (قيد البحث)

القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي	سم	١٣.٦٢	٢.٠٢	٢٠.١٤	٣.٨٠	٦.٥٢	*٣.٤٥
القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية	سم	٣٤٠.٣٠	١٦.٠٢	٤٩٠.٢٠	١٦.٣٠	١٤٩.٩	*٥.٧٦
الرشاقة	الجري الزجراجي	عدد/٦٠ث	١٠.٩٠	٢.٠٣	٦.٣٠	١.٩٠	٤.٦	*٤.٩٨
المرونة	ثني الجزع من الوقوف	سم	١٧.٨٠	٣.٠٤	٢٢.٣٠	٣.٨٠	٤.٥	*٣.٩٨
السرعة	الجري ٣٠م من البدء الطائر	ث	١٤.٣١	٢.٧٠	٩.٣٠	٢.٧٠	٥.٠١	*٣.٢٥
التوافق	اختبار رمي واستقبال الكرات	عدد	١٥.٩٠	٣.٢٠	٢١.٥٠	٦.٩٠	٦.٤٠	*٣.١٤

قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات القدرات البدنية المختارة لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٤ ، ٥.٧٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٤٥، مما يشير ويدل على صدق الاختبارات البدنية المختارة.

- ثبات الاختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيقين الأول وإعادة تطبيقه حيث طبق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٨) سباحين وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوع ويوضح ذلك في جدول (٦).

جدول (٦)

ن=٢=٨

معامل ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث)

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
١	قدرة عضلية للرجلين	الوثب العمودي	سم	١٣.٤٠	٢.٠٣	١٣.٥٠	٢.٠٤	*.٠٩٢٨
٢	قدرة عضلية للذراعين	دفع كرة طبية	سم	٣٤١.٣٠	١٦.٠٢	٣٥٠.٢٠	١٦.٠٥	*.٠٧٤٨
٣	الرشاقة	الجري الزجاجي	عدد/٦ث	١٠.٧٠	٢.٠١	١١.٢٠	٢.٠٤	*.٠٨٤٥
٤	المرونة	ثني الجزع من الوقوف	سم	١٧.٧٠	٣.٠٢	١٧.٨٥	٣.٠٣	*.٠٨٨٣
٥	السرعة	الجري ٣٠م من البدء الطائر	ث	١٤.٨٠	٢.٩٠	١٤.٩٠	٢.٨٠	*.٠٧٨٥
٦	التوافق	اختبار رمي واستقبال الكرات	عدد	١٥.٦٠	٣.١٠	١٥.٧٠	٣.٠٩	*.٠٨٩٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٤٧٩) ودرجات حرية = (١٤)

يتضح من الجدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات بعض القدرات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠.٧٤٨، ٠.٩٢٨) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوي (٠.٠٥) = (٠.٤٧٩) مما يشير ويدل على ثبات الاختبارات البدنية المختارة.

* الاختبارات المهارية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة حيث قام باستخدام الآتي:

- اختبارات مستوى الأداء الحر لسباحة الزحف على البطن بواسطة خمسة محكمين. وقد تم استخدام استمارة تقييم مستوى الأداء الحر لسباحة الزحف على البطن وذلك بهدف تحديد أهم الاختبارات الخاصة والتي تقيس مستوى الأداء الحر للمبتدئين وقد تم حصر عدد من الاختبارات وعرضها على السادة الخبراء لمعرفة النسبة المئوية لآرائهم لهذه الاختبارات وهي كالاتي:

- اختبار الأداء للطفو والانزلاق على البطن ١٠٠%

- اختبار الأداء لضربات الرجلين ١٠٠%

- اختبار الأداء لحركة الذراع الأيمن ١٠٠%

- اختبار الأداء لحركة الذراع الأيسر ١٠٠%

- اختبار الأداء لحركة الذراعين معاً ١٠٠%

- اختبار التنفس المنتظم ١٠٠%

- اختبار مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن ١٠٠%

حيث أجمع الخبراء على هذه الاختبارات وتم تحديد الدرجة لكل اختبار على (١٠) درجات. كما تم أخذ المستوى المهارى الحر بواسطة لجنة مكونة من (٣) أساتذة فى مجال السباحة واثنين خبراء فى مجال تعليم وتدريب السباحة وتم أخذ مستوى الأداء بحرف أكبر درجة وأصغر درجة وتم أخذ متوسط الثلاثة درجات الباقية.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة وعددها (٨) مبتدئين وخارج العينة الأساسية حيث تم تحديد اجهزه القياس والادوات والاختبارات (البدينيه والمهاريه والذكاء) وتحديد مكان وزمن البرنامج المقترح كما تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث والتعرف على الأخطاء التى يمكن أن تظهر أثناء إجراء الاختبارات البدنية وكيفية التغلب عليها وقد أثبتت النتائج على التحقق من صلاحية الاختبارات البدنية المستخدمة للتجانس والتكافؤ.

البرنامج التعليمي المقترح :

قام الباحث بعمل استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء فى الإطار العام لتصميم وتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح فى حدود الأسس العلمية للبرنامج كما يلي:

الهدف المهارى:

- وهي أن يقوم المبتدئ بأداء مهارة سباحة الزحف على البطن بالشروط التالية:
- أن يتعرف على وضع الجسم لسباحة الزحف على البطن.
- أن يتعرف على حركات الذراعين بالطريقة التبادلية لسباحة الزحف على البطن.
- أن يتعرف على حركات الرجلين بالطريقة التبادلية لسباحة الزحف على البطن.
- أن يتعرف على أخذ الشهيق والزفير أثناء أداء سباحة الزحف على البطن.
- أن يتعرف على الأداء الأمثل لسباحة الزحف على البطن.
- أن يتعرف على المرحلة الرجوعية فى سباحة الزحف على البطن.
- أن يتعرف على وضع الرأس الصحيح أثناء أداء سباحة الزحف على البطن.
- أن يتعرف على شكل البدء أثناء سباحة الزحف على البطن.
- أن يتعرف وضع الراس والنظر فى الماء اثناء اداء سباحة الزحف على البطن

- أسس وضع البرنامج:

- أن يناسب البرنامج الهدف المراد تحقيقه.
- مراعاة الفروق الفردية بين السباحين مع مناسبة المستوى وقدرات أفراد العينة.
- أن يتناسب البرنامج مع المهارة المستخدمة.
- توفير الامكانيات المتاحة لتنفيذ البرنامج.
- يراعى مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- إشباع رغبة السباحين مع عامل التشويق والإثارة.
- أن يراعى مبدأ المرونة وقبول التطبيق العملي.
- يراعى عامل الأمن والسلامة.
- أن يكون الاشتراك لكل المشتركين فى وقت واحد.

- محتوى البرنامج:

- أن يحتوي على الجوانب المهارية لسباحة الزحف على البطن والتي تشمل ما يلي:
 - المهارات الأساسية : وضع الجسم (الطفو والانزلاق) - حركات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس - الربط والتوافق.

- تحديد أسلوب التعليم لسباحة الزحف على البطن:

- تم استخدام الألعاب المائية لأفراد المجموعة التجريبية.
- استخدام الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) لأفراد المجموعة الضابطة وذلك بشرح المهارة نظري مع أداء النموذج للمهارة ويتم التعليم جزء خارج وداخل الماء.

- الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

- تم تنفيذ البرنامج لعينة البحث في تعلم سباحة الزحف على البطن من خلال وحدات تعليمية بناء على رأي السادة الخبراء بنسبه ١٠٠% وهي كالاتي:
 - تطبيق محتوى البرنامج المقترح لمدة شهرين.
 - عدد الأسابيع الخاصة بتطبيق البرنامج بلغ (٨) أسابيع.
 - عدد المحطات التعليمية (٥٢) محطة.
 - وقد تم تقسيم الوحدة التعليمية اليومية إلى :
 - الأعمال الإدارية.
 - الشرح اللفظي ومشاهدة النموذج العملي للمهارة للمجموعة الضابطة.
 - الإحماء العام.
 - الجزء التمهيدي للمهارة (الإعداد الخاص).
 - الجزء الرئيسي (تطبيق مهارة الزحف على البطن).
 - الجزء الختامي للمجموعتين.

الدراسة الأساسية:

- القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث الاختبارات البدنية- مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن، في الفترة من يوم ٢٠٢٢/٣/١ إلى يوم ٢٠٢٢/٣/٢ وذلك لإيجاد التجانس والتكافؤ لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح للمجموعتين (التجريبية والضابطة).

- تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

بعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) في المتغيرات المختارة قيد البحث تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح للمجموعتين حيث قام الباحث بالتعليم للمجموعتين في

نفس الأيام المقترحة (الخميس - الجمعة - السبت) بفواصل زمني ربع ساعة بين المجموعتين وتم التبادل بين المجموعتين في بداية الوحدة التعليمية الواحدة ، من الواحدة إلى الثانية ظهراً ومن الثانية إلى الثالثة عصراً . المجموعة التجريبية تم تنفيذ برنامج الألعاب المائية عليها وقد تم تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعتين في الفترة من يوم ٢٠٢٢/٣/٣ إلى ٢٠٢٢/٤/٢٨ لمدة (٨) أسابيع -القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تجربة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) قام الباحث بإجراء القياس البعدي بنفس طريقة وظروف القياسات القبلية في الفترة من ٢٠٢٢/٤/١ إلى ٢٠٢٢/٤/٣ في المتغيرات قيد البحث..

المعالجة الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.
- اختبار (ت).
- معامل التميز.
- معامل الارتباط.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري الحر = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
اختبار الأداء للطفو والانزلاق على البطن	درجة	١.٨٨	٠.٢٦	٧.٩٢	١.١٠	٦.٠٤	*٦.٤٥
اختبار الأداء لضربات الرجلين	درجة	٢.٦٢	٠.٢٩	٨.١٧	١.١٥	٥.٥٥	*٦.١٣
اختبار الأداء لركلة الذراع الأيمن	درجة	٢.١٢	٠.٢٥	٧.٨٠	١.١٨	٥.٦٨	*٥.٩٤
اختبار الأداء لحركة الذراع الأيسر	درجة	١.٧٩	٠.٢٣	٧.٩٠	١.٠٥	٦.١١	*٦.٢٥
اختبار الأداء لحركة الذراعين معا	درجة	١.٥٤	٠.١٩	٨.٣٥	١.٣٣	٦.٣٦	*٥.٧٥
اختبار التنفس المنتظم	درجة	١.٢٢	٠.١٦	٧.٣٨	١.٠٧	٦.١٦	*٦.١٨
مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن	درجة	١.٥٨	٠.٤٢	٨.١٥	١.٢٨	٦.٥٧	*٧.٠٢

*قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (١٤) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري الحر لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري الحر ن=١٥

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
%٣٢١	٦.٠٤	١.١٠	٧.٩٢	٠.٢٦	١.٨٨	درجة	اختبار الأداء للطفو والامتزاق على البطن
%٢١١	٥.٥٥	١.١٥	٨.١٧	٠.٢٩	٢.٦٢	درجة	اختبار الأداء لضربات الرجلين
%٢٦٧	٥.٦٨	١.١٨	٧.٨٠	٠.٢٥	٢.١٢	درجة	اختبار الأداء لركلة الذراع الأيمن
%٣٤١	٦.١١	١.٠٥	٧.٩٠	٠.٢٣	١.٧٩	درجة	اختبار الأداء لحركة الذراع الأيسر
%٤١٢	٦.٣٦	١.٣٣	٨.٣٥	٠.١٩	١.٥٤	درجة	اختبار الأداء لحركة الذراعين معا
%٥٠٤	٦.١٦	١.٠٧	٧.٣٨	٠.١٦	١.٢٢	درجة	اختبار التنفس المنتظم
%٤١٥	٦.٥٧	١.٢٨	٨.١٥	٠.٤٢	١.٥٨	درجة	مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٨) أن نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (٢١١% ، ٥٠٤%) مما يشير إلى وجود تحسن معنوي لدى العينة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري الحر ن=١٥

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
*٣.٩٥	٤.٦٩	١.٨٩	٦.٤٨	٠.٢٤	١.٧٩	درجة	اختبار الأداء للطفو والامتزاق على البطن
*٢.٩٧	٢.٨٣	١.١٢	٥.٥٩	٠.٣٢	٢.٧٦	درجة	اختبار الأداء لضربات الرجلين
*٣.٠١	٣.١٠	١.٠٣	٥.٣٣	٠.٢٧	٢.٢٣	درجة	اختبار الأداء لركلة الذراع الأيمن
*٣.١٢	٣.٢٦	١.٧٨	٥.١٤	٠.٢٣	١.٨٨	درجة	اختبار الأداء لحركة الذراع الأيسر
*٣.٤٤	٤.٢٦	١.٩	٥.٧٩	٠.١٩	١.٤٣	درجة	اختبار الأداء لحركة الذراعين معا
*٣.١٨	٣.٧٤	٠.٩٥	٤.٩٠	٠.١٥	١.١٦	درجة	اختبار التنفس المنتظم
*٣.٥٦	٤.٤٣	١.١٨	٥.٩٠	٠.٣٧	١.٤٧	درجة	مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن

قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري الحر لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري الحر ن=١٥

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
%٢٦٢	٤.٦٩	١.٨٩	٦.٤٨	٠.٢٤	١.٧٩	درجة	اختبار الأداء للطفو والامتزاق على البطن
%١٠٢	٢.٨٣	١.١٢	٥.٥٩	٠.٣٢	٢.٧٦	درجة	اختبار الأداء لضربات الرجلين
%١٣٩	٣.١٠	١.٠٣	٥.٣٣	٠.٢٧	٢.٢٣	درجة	اختبار الأداء لركلة الذراع الأيمن
%١٧٣	٣.٢٦	١.٧٨	٥.١٤	٠.٢٣	١.٨٨	درجة	اختبار الأداء لحركة الذراع الأيسر
%٢٩٧	٤.٢٦	١.٩	٥.٧٩	٠.١٩	١.٤٣	درجة	اختبار الأداء لحركة الذراعين معا
%٣٢٢	٣.٧٤	٠.٩٥	٤.٩٠	٠.١٥	١.١٦	درجة	اختبار التنفس المنتظم

مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن	درجة	١.٤٧	٠.٣٧	٥.٩٠	١.١٨	٤.٤٣	٣٠.١%
-------------------------------------	------	------	------	------	------	------	-------

يتضح من الجدول (١٠) أن نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٠.٢% ، ٣.٢٢%) مما يشير إلى وجود تحسن معنوي لدى العينة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري الحر $n_1=20, n_2=15$

المتغيرات	وحدة القياس	قياس بعدي تجريبية		قياس بعدي ضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	
		ع	س	ع	س			
مستوى الأداء الحر	اختبار الأداء للطفو والامتزاق على البطن	درجة	٧.٩٢	١.١٠	٦.٤٨	١.٨٩	١.٤٤	٢.٢٥
	اختبار الأداء لضربات الرجلين	درجة	٨.١٧	١.١٥	٥.٥٩	١.١٢	٢.٥٨	٣.٢٧
	اختبار الأداء لركلة الذراع الأيمن	درجة	٧.٨٠	١.٠٨	٥.٣٣	١.٠٣	٢.٤٧	٣.١٨
	اختبار الأداء لحركة الذراع الأيسر	درجة	٧.٩٠	١.٠٥	٥.١٤	١.٧٨	٢.٧٦	٣.٥٥
	اختبار الأداء لحركة الذراعين معا	درجة	٨.٣٥	١.٣٣	٥.٧٩	١.٩٠	٢.٥٦	٣.٢١
	اختبار التنفس المنتظم	درجة	٧.٣٨	١.٠٧	٤.٩٠	٠.٩٥	٢.٤٨	٣.١٩
	مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن	درجة	٨.١٥	١.٢٨	٥.٩٠	١.١٨	٢.٢٥	٣.٠٩

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري الحر واختبار (ديفيد توماس) المهاري والتحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

نسب تحسن بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري الحر $n_1=20, n_2=15$

المتغيرات	وحدة القياس	قياس بعدي تجريبية		قياس بعدي ضابطة		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س		
مستوى الأداء الحر	اختبار الأداء للطفو والامتزاق على البطن	درجة	٧.٩٢	١.١٠	٦.٤٨	١.٨٩	٢٢.٢%
	اختبار الأداء لضربات الرجلين	درجة	٨.١٧	١.١٥	٥.٥٩	١.١٢	٤٦.١%
	اختبار الأداء لركلة الذراع الأيمن	درجة	٧.٨٠	١.٠٨	٥.٣٣	١.٠٣	٤٦.٣%
	اختبار الأداء لحركة الذراع الأيسر	درجة	٧.٩٠	١.٠٥	٥.١٤	١.٧٨	٥٣.٦%
	اختبار الأداء لحركة الذراعين معا	درجة	٨.٣٥	١.٣٣	٥.٧٩	١.٩٠	٤٤.٢%
	اختبار التنفس المنتظم	درجة	٧.٣٨	١.٠٧	٤.٩٠	٠.٩٥	٥٠.٦%
	مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن	درجة	٨.١٥	١.٢٨	٥.٩٠	١.١٨	٣٨.١%

يتضح من الجدول (١٢) أن نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قد تراوحت بين (١٩.٦% ، ٨١.٤%) مما يشير إلى وجود تحسن معنوي لدى العينة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري الحر حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويعزي الباحث هذه النتائج إلى استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب المائية حيث لها تأثير على تفعيل العملية التعليمية وزيادة تفاعل المبتدئين عينة البحث في سباحة الزحف على البطن.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أحمد بهجت أبو طامع (٢٠١٥م) (٢) والتي توصلت نتائجها إلى أن حركة الذراعين لمسافة ٢٥م واختبار السباحة الحرة لمسافة ٢٥م على وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين، أن اختبار ضربات الرجلين لمسافة ٢٥م أدى إلى وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين على القياس البعدي.

ويري الباحث أن ارتفاع مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة إنما يرجع الي البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المائية وكيفية استيعاب المبتدئين للمحتوي العلمي لسباحة الزحف علي البطن بأسسها ومهاراتها نتيجة استخدام الألعاب المائية والتي ساعدت المبتدئين كثيراً على بعض المخاوف والمحاذير المرتبطة بالماء وعدم قدرتهم على استخدام الطفو الجيد واستخدام حركة الذراعين والرجلين بصورة تمكنهم من اتباع الخطوات الفنية والتعليمية لمهارات السباحة.

كما يرجع الباحث دلالة الفروق في المستوى المهاري الحر إلى تأثير الألعاب المائية سواء من الناحية الفنية أو المهارية والتي راعى فيها الباحث استخدام اختيار الألعاب التي تتوافق مع الحركات المهارية في السباحة ومدى استيعاب العينة لهذه الألعاب والتي أدت إلى تفعيل الجانب المهاري وادخال عامل التشويق. ومن هذا يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي نص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المائية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المتوسطين للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري الحر لعينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية لصالح القياس البعدي ويعزي الباحث هذه النتائج إلى إتباع الأسلوب التقليدي المتبع في البرنامج التعليمي حيث يعتمد على الشرح وعمل النموذج مع تصحيح الأخطاء من المعلم.

ومن خلال دلالة الفروق الواضحة لنتائج المجموعة الضابطة يرى الباحث أن الطريقة التقليدية (الشرح والنموذج) لها تأثير على مستوى الأداء المهاري الحر وذلك لأنه تم تطبيق البرنامج التعليمي لها في نفس المدة المحددة للمجموعة التجريبية والتي تم فيها ضبط جميع المتغيرات (البدنية - المهارية) ومستوى الأداء المهاري فيما عدا تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المائية والتي خضعت إليه أفراد المجموعة التجريبية حيث استغرق ٨ أسابيع لتعليم العينة الضابطة مما أدى إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي.

كذلك نجد ان الطريقة التقليدية لها تأثير ايجابي في إكساب المعلومات النظرية لمستوي التحصيل المهاري للمتعلم وان اكتساب هذه المعلومات تساهم في زياده فاعليه التعلم بالاضافه الي مقدره المعلم علي تقديم الحصيله المهارية لسباحه الزحف علي البطن للمتعلم بشكل مبسط وجيد يمكن تعلمها بسهولة.

ومن هذا العرض يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والثالث للبحث والذي نصا على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديه للمجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين لصالح القياس البعدي". "توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات البعديه بين المجموعتين المجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) والمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المائية) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين لصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من الجداول أرقام (٨)، (١٠)، (١٢) والخاصة بنسب تحسن القياسات البعديه عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث اتضح وجود نسب تحسن متفاوتة في مستوى الأداء المهاري الحر لسباحة الزحف على البطن بين (٢١١% ، ٥٠٤%) للمجموعة التجريبية ، (١٠٢% ، ٣٠٢%) للمجموعة الضابطة في القياسات القبلية، أما في القياسات البعديه للمجموعتين فقد تراوحت نسبة التحسن بين (١٩.٦% ، ٨١.٤%).

ويعزي الباحث هذا التحسن الواضح بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الأداء المهاري الحر في سباحة الزحف على البطن للعينة قيد البحث والتي أعزأها الباحث إلى استخدام أفراد المجموعة التجريبية للألعاب المائية والتي ساهمت بنسبة كبيرة في سرعة تعلم عينة البحث من المجموعة التجريبية هذه المهارات بصورة شيقة وممتعة وسريعة كانت فترة (٨) أسابيع فترة تطبيق البرنامج باستخدام الألعاب المائية كافية لحدوث التحسن الواضح بين المجموعتين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة زغلول والشيماء Zaghlool & Al-Shimaa (٢٠١٤م) (١١) والتي وضحت أنه توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمهارات السباحة قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة الثالث للبحث والذي نص على: "توجد فروق في نسب التحسن بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات والتوصيات:

ولاً: الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال معالجة البيانات الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية المستخدمة للألعاب المائية ولصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري الحر في سباحة الزحف على البطن

- ٢- وجدت فروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري الحر في سباحة الزحف على البطن
- ٣- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب المائية له فاعلية في مستوى الأداء المهاري الحر في سباحة الزحف على البطن.

ثانياً: التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى التوصيات التالية:

- ١- تطبيق برنامج الألعاب المائية داخل الوسط المائي بدلاً من الأسلوب التقليدي في العملية التعليمية واكتساب المعلومات الخاصة بمستوى الأداء المهاري الحر لسباحة الزحف على البطن
- ٢- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب المائية داخل الوسط المائي في تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين.
- ٣- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المائية داخل الوسط المائي على السباحات الأخرى ولمراحل سنوية أخرى.
- ٤- عقد دورات تعليمية للمدرسين والمعلمين الذي يقومون بالتعامل مع المراحل السنوية الكبيرة التي لم تتطرق إلى تعلم السباحة لاستخدام الألعاب المائية داخل الوسط المائي في تعليمهم.
- ٥- إجراء دراسة مقارنة بين استخدام الألعاب المائية داخل الوسط المائي وبعض طرق التعلم الأخرى في تعليم بعض طرق السباحات الأخرى.

قائمة المراجع

- ١- ابتسام توفيق عبد الزازق (٢٠٠٢م): السباحة في مجال التطبيق، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٢- أحمد بهجت أبو طامع (٢٠١٥م): أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة على تعليم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١٦ (٣)، مملكة البحرين.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- جمال أبو شادي: تأثير برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، ١٩٩١م.
- ٥- علي زكي، طارق ندا، إيمان زكي (١٩٩٤م): السباحة (تكنيك - تدريب - تعلم - إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- عماد حمدي بلبيدي (٢٠٠١م): تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعه حلوان.

٧- فوزي الشربيني، عفت الطنطاوي ٢٠٠١م: مداخل عالمية في تطوير المناهج التعليمية على ضوء تحديات القرن الحادي والعشرين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٨- محمد علي القط (٢٠٠٠م): السباحة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٩- مصطفى كاظم وآخرون (٢٠٠٢م): السباحة للمدرب والمعلم، الجزء الأول، السندس للطباعة.

10- Kjendlie, L. & Mendrizki, M. (2012): Movement Patterns in Free Water Play After Swimming Lessons with Flotation Aids. International Journal of Aquatic Research and Education, 6, pp : 149-155.

11- Zaghlo, E. & Al-shimaa, S. (2014): The effect of Using Buoying lastuments on some basic skill of swimming and some physiological variables for female students of Faculty of Physical Education Ovidus University Annals, Series Physical Education & SportivScience, Movement & Health , 14(1), pp. 14-18.