

أثر برنامج لتصحيح الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الأولى

د/ سمير محمد صلاح عبد السلام
أخصائي رياضي - جامعة الزقازيق

ملخص البحث

يهدف البحث الي وضع برنامج تعليمي مقترح لتصحيح الاخطاء الشائعة لسباحة الزحف علي الظهر في اختبارات النجمة الاولى، والتعرف علي اثره ونسب التقدم التي يحققها البرنامج لدي (عينة البحث). واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي وتم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية من بين المشتركين بمدرسة السباحة بناادي هليوبلس بالقاهرة للموسم الصيفي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م، واشتملت عينة البحث علي (٢٠) برعم، واستخدم الباحث المعالجات الاحصائية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - نسبة التحسن المئوية - اختبار " ت " للفروق بين المتوسطات)، وأستنتج الباحث أن البرنامج المقترح لمعالجة الاخطاء الشائعة له أثر فعال في تحسن مستوى مهارات سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولى في السباحة (٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر بنسبة " ٩ % " - اداء ٢٥ م سباحة الظهر بنسبة " ٨.٧٥ % " - اداء ٢٥ م حركات ذراع أيسر ظهر بنسبة " ٦ % " - اداء ٢٥ م ضربات رجلين ظهر الذراعين جانبا بنسبة " ٥ % ") لصالح القياس البعدي، وأوصي الباحث بالاستعانة بالبرنامج المقترح ووضع برنامج تعليمي مماثل قبل أداء اختبارات النجمة الثانية والثالثة لبراعم السباحة في حالة وجود قصور في اداء إحدى أنواع السباحة .

١- المقدمة .

١-١ تقديم :

تعتبر سباحة الزحف علي الظهر من الطرق السهلة للانتقال في الوسط المائي وذلك بسبب الوضع الافقي علي الظهر والذي تقل فيه المقاومة التي يتعرض لها الجسم من الماء بالاضافة الي حرية التنفس نتيجة لوجود الوجه خارج الماء من ناحية ويسبب الضغط المائي الواقع علي الرئتين في منطقة الصدر ، والتي تعتبر مركز الطفو أي نقطة تلاقي الدفع المائي من اسفل لأعلي الجسم . (٥ : ٣٤)

يذكر لؤي غانم الصميدعي (٢٠٠٩) أن نسبة شيوع الخطأ في البحث العلمي عملية إعتبارية تختلف من باحث الي اخر ، بحيث لا توجد نسبة محددة تفصل بين ما هو شائع

وما هو غير شائع من الاخطاء وهذه النسبة تعتمد علي نوع أدوات القياس المستخدمة وطبيعة الظاهرة محل الدراسة بالإضافة الي أهداف الدراسة وعينتها . (٦ : ٣)
عدد افراد عينة البحث الواقعون في الخطاء

$$\text{نسبة شيوع الخطأ} = \frac{\text{عدد افراد عينة البحث الواقعون في الخطاء}}{100 \times \text{عدد العينة الكلي}}$$

ويذكر يهجت أبوظامع (٢٠٠٩) ان الخطأ الشائع هو الخطاء الذي يتكرر لدي عدد كبير من أفراد عينة البحث . (١ : ١٦)

كما يذكر **Singer & dick** (١٩٩٨) أن التصحيح عملية تصف عادة فعل شيء من خلال اتخاذ مجموعة معدة من الاجراءات أو الخطوات التعليمية اللازمة للتحويل الي شكل آخر يتناسب مع أداء المهارة بالشكل الصحيح مثل تحويل الحليب الي جبن وتنطوي عملية التصحيح علي بعض الخطوات والقرارات لانجاز تصحيح الخطاء أو المسار الحركي . (١٢ - ٥٤)
ويرى الباحث أن التصحيح يعني معالجة مشكلة معين أو معوق يعوق العملية التعليمية والمسار الحركي لاداء المهارات الرياضية في سباحة الزحف علي الظهر .

اختبارات النجوم هو مشروع تأهيل البراعم للاشتراك في سباحة المنافسات ، حيث يتم تعليم وتدريب البراعم علي السباحة الفنية الصحيحة للسباحات التنافسية الأربعة من الناحية التكنيكية " طريقة الاداء الفني " ويتم تقييم كل سباح علي مستوى ادائه الفني وليس المستوي الرقمي في المرحلة العمرية من (٨ - ١٠) سنوات علي أن يكون إجتياز كل اختبار في عام وتكون نسبة النجاح في كل اختبار هو (٧٠ %) من المجموع الكلي للمهارات . (١٠ : ١١ ، ١٢)
وترجع أهمية مهارات النجوم الي أنها من الشروط التي وضعها الاتحاد المصري للسباحة ، وعدم اشتراك أي سباح في بطولة رسمية إلا بعد حصوله علي النجوم الثلاثة في السباحة ، حيث يحصل براعم السباحة في سن الـ ٨ سنوات علي النجمة الاولي ، وسن الـ ٩ سنوات علي النجمة الثانية وفي سن الـ ١٠ سنوات علي النجمة الثالثة . (١٠ : ٣)

١-٢ مشكلة البحث وأهميته :

في ضوء ما قام به الاتحاد المصري للسباحة عام (٢٠٠١) بعمل مشروع لتقييم مستوي الاداء الفني للبراعم في السباحات الأربعة ، وذلك التقييم يطبق علي سباحي البراعم في الاندية ومراكز الشباب المصرية قبل انتقالهم الي مرحلة الناشئين وإشتراكهم في بطولات الجمهورية ، للتأكد من إرتقاء المستوي المهاري والاداء الفني للسباحات الاربعة ، فقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تعليم وتدريب البراعم وجود قصور في اداء سباحة الزحف علي الظهر في أداء

إختبار النجمة الاولي لبراعم السباحة وذلك نتيجة لوجود بعض الاخطاء الشائعة في اداء سباحة الزحف علي الظهر .

ومن خلال عمله في هذا المجال وجد أن معظم المتعلمين خلال اختبار النجمة الاولي في السباحة يعانون من ضعف وقصور في الاداء المهاري في سباحة الزحف علي الظهر مما يصعب معه تصحيح الاخطاء الشائعة في المراحل التدريبية التالية ، ولذا فقد حاول الباحث الوقوف علي أهم الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر ووضع برنامج تصحيحي للأخطاء الشائعة في اداء متطلبات بنود اختبار أداء سباحة الظهر لبراعم النجمة الاولي .

ومما يعزز مشكلة البحث عدم تطرق الباحثين والدراسات السابقة الي الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر وكيفية تصحيحها . ومن هذا الاتجاه تكونت لدى الباحث فكرة البحث للوقوف علي القصور في الاداء خلال اختبارات النجمة الاولي في سباحة الزحف علي الظهر من خلال البرنامج التعليمي المقترح لتصحيح الأخطاء الشائعة .

وتتضح أهمية البحث في وضع برنامج تصحيحي للأخطاء الشائعة بعد نهاية تعلم طرق السباحة وقبل بداية اختبار النجمة الاولي ، وذلك لوجود قصور دائما في تعليم سباحة الزحف علي الظهر أثناء اختبار النجمة الاولي ، وكذلك وجود بعض الاخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر .

١-٣ أهداف البحث :

١ - التعرف علي أثر البرنامج المقترح لتصحيح الاخطاء الشائعة لسباحة الزحف علي الظهر في إختبار النجمة الاولي .

٢ - التعرف علي نسبة التقدم التي يحققها البرنامج لدي عينة البحث لسباحة الزحف علي الظهر في إختبار النجمة الاولي .

١-٤ فروض البحث :

١ - توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مهارات النجمة الاولي لسباحة الزحف علي الظهر لصالح القياس البعدي .

٢ - توجد فروق دالة إحصائيا في نسب تحسن القياس البعدي في مهارات النجمة الاولي لسباحة الزحف علي الظهر .

١/٥ المصطلحات المستخدمة في البحث :

* التصحيح : تصحيح المسار الحركي أي الاداء المهاري لسباحة الزحف علي الظهر .

* الاخطاء الشائعة : هي الاخطاء التي تتكرر بنسبة ٤٠ % فاكثر لدي عينة البحث في اداء سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الأولى .

النجمة الاولى : ١ star

وهي تتضمن اختبارات ومهارات لصغار السباحين في سن ٨ سنوات ، ويتم اختبارهم عن طريق لجنة فنية من الاتحاد المصري للسباحة عام (٢٠٠١) لتقييم مستوي الاداء الفني للبراعم في السباحات الأربعة .

- ١- وتتكون من بعض مهارات سباحة الزحف علي البطن وتحتوي علي :
 - * ٢٥ م رجلين باللوحه .
 - * ٢٥ م حركات ذراع أيمن .
 - * ٢٥ م حركات ذراع أيسر .
 - * ٢٥ م سباحة حرة .
- ٢- سباحة الظهر وتحتوي علي أربع بنود :
 - * ٢٥ م ضربات رجلين والذراعين جانبا .
 - * ٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر .
 - * ٢٥ م حركات ذراع أيسر علي الظهر .
 - * ٢٥ م سباحة ظهر .
- ٣- سباحة الصدر :
 - * ٢٥ م رجلين صدر باللوحه .
 - * ٢٥ م رجلين صدر علي الظهر .
 - * ٢٥ م سباحة صدر . (١٠ : ٤)

٢- الدراسات السابقة :

٢-١ دراسة سمير محمد صلاح عبد السلام (٢٠١٢) : وتهدف التعرف علي الأخطاء الشائعة في مهارات كرة الماء ووضع برنامج تعليمي لتصحيح هذه الاخطاء والتعرف علي مدى تأثير هذا البرنامج علي مستوي الاداء المهاري لمهارات كرة الماء ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي واشتملت عينة البحث علي (٢٣) متعلم بمدارس تعليم كرة الماء بنادي سكر الحوامدية بالجيزة من (٩ - ١١) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٢ م، واستخدم الباحث المعالجات الاحصائية (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - نسبة التحسن المئوية - اختبار " ت " للفروق بين المتوسطات ، وأستنتج الباحث أن البرنامج المقترح لمعالجة الاخطاء الشائعة له أثر فعال في تحسن مستوي الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية في كرة الماء ، وله تأثير إيجابي واضح علي تعلم مهارات (تمرير الكرة - مسك الكرة - السباحة بالكرة - الوقوف في الماء - استلام الكرة - التصويب) لصالح القياس البعدي . (٢)

٢-٢ دراسة عدنان جواد خلف الجبوري (٢٠٠٩ م): وتهدف الي معرفة تأثير التمرينات التصحيحية وفق التحليل الحركي لبعض المتغيرات الكينماتيكية للبداية من أعلي في السباحة ، والتعرف علي تاثير الوسيلة التدريبية المقترحة علي بعض المتغيرات الكينماتيكية للبداية من أعلي في السباحة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية مكونة

من (٦ طلاب) من السنة الاولى بكلية التربية الرياضية بجامعة تكريت للعام الدراسي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م ، واستخدم الباحث الملاحظة العلمية والقياس والتحليل لجمع البيانات ، واستخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف ونسب التطور للمعالجات الاحصائية ، واستنتج الباحث في مرحلة مسك الماء حققت المتغيرات (المسافة الافقية والعمودية والكلية والزمن) فروق معنوية لصالح القياس البعدي ولم تحقق متغيرات (زوايا الراس والكتف ورسغ القدم) فروق معنوية ، وأوصى الباحث بالتمارين التصحيحية للتقليل من زاوية دخول الماء بحيث تتراوح بين (١٠ - ٢٠) درجة . (٤)

٢-٣ دراسة **لؤي غانم سعيد الصميدعي (٢٠٠٩)** : وتهدف الدراسة الي التعرف علي الاخطاء الميكانيكية لمهارة صد الكرة من الثبات والحركة وقيم بعض المتغيرات البايوكيميائية للقسم العلوي للجسم بالكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة الطائرة لجامعة الموصل وعددهم (٣) لاعبين وكانت أهم الاستنتاجات ان البرنامج التعليمي التصحيحي له أثر واضح في تعديل المسار الحركي لدي عينة البحث في حركة الصد من الثبات والحركة لدى عينة البحث وساعد معرفة الاخطاء لدي عينة البحث علي تعديل السلوك الحركي في بعض المهارات الحركية اثناء القيام بحركة الصد وكانت أهم التوصيات استخدام التمرينات التصحيحية في تعديل بعض الاخطاء الحاصلة في حركة الصد من الثبات والحركة والعمل علي توجيه المدربين الي تصحيح الاخطاء في المراحل الاولى من التعليم . (٦)

٢-٤ دراسة **مدحت صبري غنيم محمد (٢٠٠٩)** : ويهدف البحث الى تقويم اختبارات النجوم في السباحة بجمهورية مصر العربية من خلال التعرف على الجوانب الفنية والادارية لاختبارات النجوم في السباحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة، وقد توصل الباحث الى ايجابيات خاصة بالجوانب الفنية والادارية كإعداد دورات تدريبية متخصصة لمدرّب البراعم للتدريب على كيفية تنفيذ مشروع إختبارات النجوم من الاتحاد المصري للسباحة وإجتياز السباح الحد الأدنى لكل اختبار مهاري هو المقياس للنجاح في كل سباحة من السباحات التي تمثل البنود المختلفة للمشروع أما السلبيات فقد تمثلت في عدم الوصول الى مستوى من الأداء المهاري والفني لدى السباحين البراعم مما يؤثر علي التحسن في أزمنة البراعم خلال السباقات الرقمية، ويوصى الباحث بضرورة تطوير مشروع إختبارات النجوم الثلاثة من خلال التغلب على السلبيات الخاصة بجوانب المشروع والعمل على إكتشاف الموهوبين الرياضيين من السباحين البراعم خلال مراحل تنفيذ الاختبارات المدرجة بمشروع النجوم . (٩)

٢-٥ دراسة عادل محمد سيد زين الدين (١٩٩٢) وهدفت الدراسة التعرف علي أثر البرنامج التعليمي المقترح لتعليم سباحة الظهر للمبتدئين ومقارنة نتائج البرنامج المقترح بنظيرة المصاحب بالإصلاح الفوري لأخطاء لسباحة الظهر ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متعلمي السباحة بمدارس تعليم السباحة بكلية النصر بالاسكندرية وعددهم (٥٦ متعلم) ، واستخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعنوية الفروق بين المتوسطات للمعالجات الإحصائية ، وكانت أهم الاستنتاجات أن البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا فى عملية التعليم ، ويلعب التعزيز الخارجى دورا هاما فى عملية التعلم ، وأوصى الباحث بان الإصلاح الفوري لأخطاء سباحة سباحة الظهر له أثر واضح فى تحسين الاداء الفني وزمنه للمبتدئين . (٣)

٢ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

٢-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة (قيد البحث) وذلك لملائمتها لطبيعة وظروف الدراسة .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية من بين المشتركين بمدرسة السباحة بنادي هليوبلس بالقاهرة للموسم الصيفي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م قبل الحصول علي النجمة الاولى مباشرة وبلغ عددهم (٤٠ برعم) هم مجتمع البحث من سن (٨ - ٩) سنوات . وبلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٠) برعم بنسبة (٥٠ %) من المجتمع الاصيلي تم تقسيمهم الي عدد (١٠) براعم لإجراء الدراسة الاستطلاعية وايجاد المعاملات الاحصائية ، وعدد (١٠) براعم هم أفراد العينة الاساسية ويمثلون (٢٥ %) من المجتمع الاصيلي .

وتم اجراء التجانس للعينة في متغيرات (العمر - الطول - الوزن - زمن الطفو - زمن الطفو علي الظهر) لتقليل المتغيرات الداخلة علي البحث ولاكمال الضبط الداخلي للعينة . كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١) تجانس عينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث ن = ٤٠

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	السنة	٨.٦٢	٠.٦٠	٨.٥٠	٠.٦٦	
الطول	السنتمتر	١٢٢.٧٣	٢.٧٥	١٢٣.٢٣	٠.٥٣ -	
الوزن	الكيلو جرام	٢٣.٢٠	٢.٥٦	٢٣.٥٠	٠.٣٥ -	
زمن الطفو	بالثانية	١٥.٨٣	٢.٨١	١٥.٢٥	٠.٦٢	
زمن الطفو علي الظهر	بالثانية	٨.٣١	٢.١٤	٨.٠٥	٠.٤٢	

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٣٥ : ٠.٦٦) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات ، وقد تم إجراء التجانس للعينة لتقليل المتغيرات الداخلة علي البحث ولاكمال الضبط الداخلي للعينة .

٢-٣ وسائل جمع البيانات :

٢-٣-١ الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز الريستاميتير (Restameter) لقياس الطول . - الميزان الطبي لقياس الوزن .
- ساعة إيقاف (Stopwatch) . - حوض سباحة تعليمي (Pool) .

٣-٣-٢ القياسات والاختبارات :

- اختبار زمن الطفو (بالثانية) . مرفق رقم (١)
- اختبار زمن الطفو علي الظهر (بالثانية) . مرفق رقم (٢)
- استمارة تقييم مستوي الاداء المهاري واكتشاف الاخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر من إعداد الباحث . مرفق رقم (٣)
- تقييم أداء سباحة الزحف علي الظهر واكتشاف الأخطاء الشائعة عن طريق وضع درجة من عشرة بواسطة ثلاثه من المحكمين ممن تتوافر فيهم الشروط التالية :
- ١ - حاصل علي درجة علمية في مجال السباحة لا تقل عن الماجستير .
- ٢ - مارس مهنة تدريب السباحة مدة لا تقل عن ٥ سنوات وحاصل علي مؤهل عالي علي الاقل.

- يتم وضع كل محكم درجة لمستوي الاداء وحساب متوسط الدرجة كما هو موضح بالمرفق (٤) وقد استخدم الباحث مفردات اختبار النجمة الاولي في سباحة الزحف علي الظهر للاتحاد المصري للسباحة عام (٢٠٠١) لتقييم مستوي الاداء الفني للبراعم في السباحات الأربعة ، حيث انها اسهل في التقييم وعدد مكونات الاختبار أقل بعد أن قام الاتحاد المصري للسباحة بتغيير مفردات الاختبارات للبراعم ، وحتى يكون هناك اختلاف بين مفردات الاختبار الحالي والاختبارات (قيد البحث) ، ولكي يشعر المختبر بالاختلاف بين الاختبارين .

٢-٣-٣ تطبيق البرنامج المقترح لتصحيح الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر .

٢-٤ المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

٢-٤-١ صدق الاختبارات : عن طريق التقدير الشخصي للمحكمين (صدق المحكمين) فقد استعان الباحث بثلاثة من مدربي السباحة لتأكد من صدق الاختبار وحساب معامل الصدق (٠.٠٩٢) .

٣-٤-٢ ثبات الاختبارات :

عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وتم حساب معامل الثبات عند (٠.٨٤) ، تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار (Test R – test) علي عينة مكونة من (١٠) براعم من نفس مجتمع الدراسة وخارج عينه البحث وتم القياس الاول يوم السبت الموافق ٦ / ٦ / ٢٠١٥ م والثاني يوم السبت الموافق ١٣ / ٦ / ٢٠١٥ م بفارق زمني (٧) ايام بين القياسين .
جدول (٢) معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في مفردات اختبار النجمة الاولى في سباحة الظهر (ثبات الاختبارات) ن = ١ = ٢ = ١٠

م	المهارة	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢٥ م رجلين ظهرالذراعين جانبا	درجة	١.٠٠	٠.١٢	١.١٠	٠.٠٩	٠.٨٦	٠.١٠
٢	٢٥ م ضربات ذراع ايمن علي الظهر	درجة	٥.٤٠	٠.٦٧	٦.٤٠	٠.٣١	٠.٧٨	١.٠٠
٣	٢٥ م ضربات ذراع ايسر علي الظهر	درجة	٦.٥٠	٠.٩١	٦.٤٠	٠.٤٢	٠.٨٥	٠.١٠
٤	٢٥ م سباحة ظهر	درجة	٥.٢٠	٠.٨٢	٦.٩٠	٠.٢٦	٠.٩١	١.٧٠

٢-٥-٢ اجراءات البحث الميدانية :

٢-٥-١-٢ تحديد الأخطاء الشائعة :

- قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات التي تناولت الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر ، وتم وضعها في استمارة تقييم من تصميم الباحث . ثم قام الباحث مع اثنين من المحكمين بملاحظة الاداء الفني لسباحة الزحف علي الظهر وذلك خلال التجربة الاستطلاعية لتحديد أهم الأخطاء الشائعة لسباحة الزحف علي الظهر في مهارات النجمة الاولى لبراعم السباحة .

٢-٥-٢ البرنامج التعليمي :

- قام الباحث بتحديد الأهداف العامه للوحدات , وتحديد أغراض الوحدات التعليمية , و تحديد محتوى الوحدات التعليمية ، ويتضمن البرنامج التصحيحي (المقترح) للأخطاء الشائعة لمهارات سباحة الزحف علي الظهر في إختبار النجمة الاولى لبراعم السباحة علي (٨) وحدات تعليمية موزعة علي أسبوعين بواقع (٤) وحدات تعليمية في الاسبوع ومدة كل وحدة (ساعة) وذلك قبل إجراء اختبار النجمة الاولى مباشرة (مرفق رقم ٥) ، والتوزيع الزمني داخل الوحدة التعليمية الواحدة كما هو موضح في الجدول (٣) .

جدول (٣) التوزيع الزمني للوحدات التعليمية لتصحيح الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولى

الزمن	اجزاء الوحدة التعليمية
١٠ ق	احماء
٢٠ ق	الجزء التعليمي
٢٥ ق	الجزء الرئيسي لتصحيح الاخطاء الشائعة
٥ ق	الختام

جدول (٤) التوزيع الزمني للوحدات التعليمية المدة الزمنية للوحدات التعليمية لمدة اسبوعين موزعة

كما هو موضع بالجدول التالي

الاسبوع	الوحدة	الهدف من الوحدة	الايخطاء الشائعة	تمريبات الاصلاح
الاول	الاولى	تصحيح أخطاء ٢٥ م ضربات رجلين ظهر الزراعين جانبيا .	- المبالغة في ثني الركبتين . - ضربات الرجلين الضيقة والسريعة .	٢٥ م × ٢ ضربات رجلين علي الظهر مع فرد عضلات الرجلين دون تصلب . - ٢٥ م × ٢ ضربات رجلين مع سحب الذقن بهدوء في اتجاه الصدر وأن تلمس أطراف الأذن الماء ، والنظر يتجه لأصابع القدمين . - ٢٥ م × ٢ ضربات الرجلين بحيث يكون نزول الساق من أعلي لأسفل دون أي ثني للركبة ، مع بقاء مشط القدم مشدود .
	الثانية	م حركات ذراع أيمن علي الظهر .	- الشد علي عمق كبير . - الدخول المتقاطع	- اداء حركة الذراع الايمن علي الظهر علي جدار حمام السباحة لمدة (٢ ق) . - ٢٥ م ضربات رجلين ظهر ومسك البورد من أسفل علي الركبتين مع كاتش يمين كل (٦ عدات) والعكس . (يكرر مرتين) - ٢٥ م × ٢ ضربات ذراع أيمن مع ضربات رجلين بمساعدة الزميل والماسورة .
	الثالثة	حركات ذراع يسر علي الظهر .	- عدم ثني الزراعين أثناء الشد والدفع . - الدخول بظهر اليد .	- ٢٥ م × ٢ حركات ذراع أيسر مع التركيز علي الدخول بالاصبع الصغير اولا ثم التدريب بمساعدة وبدون مساعدة الزميل - ٢٥ م × ٢ حركات ذراع أيسر مع التركيز علي توجيه اليد نحو القدم لأطول مسافة ممكنة . - ٢٥ م × ٢ حركات ذراع أيسر مع التركيز علي دخول اليد للماء بعمق من (٦ - ١٢ بوصة) . (يكرر مرتين)
	الرابعة	تصحيح أخطاء ٢٥ م سباحة علي ظهر	- الجلوس في الماء - عدم التخلص أعلي الفخذ .	- ٢٥ م × ٢ ظهر كاملة علي أن تكون مرحلة التخلص علي عمق ١.٥ قدم تقريبا بعمل قبض في مفصل الرسغ . (يكرر مرتين) - ٢٥ م × ٢ سباحة علي الظهر بحيث تكون الساق تابعة للفخذ في حركته لأعلي ولأسفل علي أن تكون الحركة الكيراجية ناتجة من ارتخاء عضلات الرجلين ومن ضغط الماء . - ٢٥ م × ٢ ضربات رجلين علي الظهر والذراعين بجانب الجسم مع عمل كاتش بالذراعين متمائلين كل (٦) عدات .
	الخامسة	ضربات رجلين ظهر الزراعين جانبيا	- انثناء القدم . - المبالغة في اتساع القدمين .	- ٢٥ م × ٢ ضربات رجلين ظهر مع التركيز علي رفع المقعدة . - ٢٥ م × ٢ ضربات رجلين ظهر مع بطء حركة الرجلين مع زيادة عمقها . - ٢٥ م × ٢ ضربات رجلين ظهر مع التركيز عليها من مفصل الفخذ - ٢٥ م × ٢ ضربات رجلين مع استرخاء القدمين والاهتمام بالحركات الصحيحة .
	السادسة	حركات ذراع أيمن علي الظهر .	- الدخول في نقطة بعيدة للخلف . - تباعد أصابع اليد أثناء المسك .	- ٢٥ م ضربات رجلين ظهر ومسك البورد من أسفل علي الركبتين مع كاتش ذراع أيسر كل (٦ عدات) والعكس . - ٢٥ م × ٢ حرات ذراع أيمن مع التركيز علي دخول الذراع في المكان المناسب . - ٢٥ م × ٢ حرات ذراع أيمن مع اداء ضربات الرجلين علي ان تكون الاصابع مضمومة . - ٢٥ م × ٢ حرات ذراع أيمن علي أن تبدأ الذراع بدخول الماء أمام الكتف مباشرة .

تابع جدول رقم (٤)

الايضاح	الايضاح الشائعة	الهدف من الوحدة	الوحدة	الايضاح
تمارينات الاصلاح				
٢٥ م × ٢ - سباحة علي الظهر باليد اليمني مع التركيز علي الشد الطويل الفعال . (يكرر مرة واحدة)	- الشد والدفع بسرعة . - الذراع مثنية .	تصحيح أخطاء ٢٥ م حركات ذراع يسرع علي الظهر .	السابعة	الثاني
٢٥ م × ٢ - سباحة علي الظهر باليد اليمني مع التركيز علي الحركة الرجوعية الراسية .				
٢٥ م × ٢ - سباحة علي الظهر باليد اليمني مع الشد والذراع مثنية مع عدم المبالغة في الانثناء .				
٢٥ م × ٢ - سباحة علي الظهر باليد اليمني مع التركيز علي مرحلة الشد الاساسية الي الانثناء الذي يصب الي ٩٠ درجة .				
٢٥ م × ٢ - ضربات رجلين ظهر بالزعانف والذراعين جانبيا مع ثبات وضع الراس .	- دخول الماء للأنف . - تقوس الظهر .	تصحيح أخطاء ٢٥ م سباحة علي ظهر .	الثامنة	
٢٥ م × ٢ - ضربات رجلين ظهر مع استخدام لوحة ضربات الرجلين .				
٢٥ م × ٢ - ضربات رجلين ظهر مع التركيز علي تنظيم التنفس واخذ الشهيق من الفم .				
٢٥ م × ٢ - سباحة ظهر كاملة والتركيز في مرحلة الدفع بأن تبدأ بدخول كف اليد لمواجهة القدم . (يكرر مرتين)				

٢-٥-٣ التجربة الأساسية

بعد ان تاكد الباحث من تجانس عينة البحث وقام بتحديد الاخطاء الشائعة و حصرها وملاحظتها عن طريق لجنة من ثلاث من المحكمين من مدربي السباحة والتي لاتقل خبرتهم عن (٥) سنوات في مجال تعليم وتدريب السباحة وحاصلين علي درجة الماجستير في السباحة علي الاقل ، قام بالقياس القبلي للمهارات (٢٥ م رجلين ظهر الذراعين جانبيا - ٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر - ٢٥ م حركات ذراع أيسر علي الظهر - ٢٥ م سباحة ظهر) لتحديد مستوي أداء المهارات ، ثم قام بتطبيق التجربة الاساسية (البرنامج التصحيحي) مرفق رقم (٥) علي عينة البحث التي بلغ عددها (١٠) براعم خلال الفترة من ١٤ / ٦ / ٢٠١٥ م الي ٢٥ / ٦ / ٢٠١٥ م أيام الاحد والاثنين والاربعاء ، والخميس لمدة أسبوعين بواقع (٨ وحدات تعليمية) .

٢-٦ القياس البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج مباشرة قام الباحث باجراء القياسات البعدية علي عينة البحث يوم السبت الموافق ٢٧ / ٦ / ٢٠١٥ م للتعرف علي مستوي الاداء المهاري ومدى استجابة عينة البحث لتصحيح الاخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولى وقد تم مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات القبلية .

٢-٧ المعالجات الاحصائية :

قام الباحث باجراء المعالجات الاحصائية التي تلائم طبيعة البحث مثل :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .

- اختبار " ت " للفروق بين المتوسطات . - نسبة التحسن المئوية .
٣- عرض ومناقشة النتائج .

في اطار تسلسل أهداف وفروض البحث سوف يتم عرض ومناقشه نتائج المعالجات الاحصائية .

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

وفي ضوء ذلك قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (براعم النجمة الاولى في سباحة الزحف علي الظهر) .

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية ن = ١٠

المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٢٥ م رجلين ظهر الذراعين جانبا	درجة	١.٢٠	٠.١١	١.٣٠	٠.٢٦	٠.١٠	* ٣.٩٠
٢٥ م ضربات ذراع ايمن علي الظهر	درجة	٥.٢٠	٠.٩٠	٦.١٠	٠.١٣	٠.٩٠	* ٦.٤٠
٢٥ م ضربات ذراع ايسر علي الظهر	درجة	٥.٦٠	١.٠٢	٦.٢٠	٠.٤٢	٠.٦٠	* ٦.٥٠
٢٥ م سباحة ظهر	درجة	٤.٤٠	١.٢٣	٥.١٠	٠.٥٦	٠.٧٠	* ٤.٦٤
متوسط المجموع		٤.١٠	٠.٨١٥	٤.٦٠	٠.٣٤٢	٠.٥٧٥	* ٥.٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.٢٦ * دال احصائيا

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة لمهارات سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولى (٢٥ م رجلين ظهر الذراعين جانبا - ٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر - ٢٥ م حركات ذراع أيسر علي الظهر - ٢٥ م سباحة ظهر) أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، وهذا يدل علي انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، مما يدل علي الاثر الايجابي للبرنامج التصحيحي مما يؤدي الي تقليل براعم النجمة الاولى من تكرار تلك الأخطاء وإجتياز اختبار النجمة الاولى بأفضل اداء .

ويعزي الباحث ذلك التأثير الايجابي لنتائج عينة البحث الي فاعلية البرنامج التصحيحي المقترح لمدة اسبوعين قبل اختبار النجمة الاولى لبراعم السباحة عن طريق تصحيح الاخطاء الشائعة في مهارات سباحة الزحف علي الظهر (٢٥ م رجلين ظهر الذراعين جانبا - ٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر - ٢٥ م حركات ذراع أيسر علي الظهر - ٢٥ م سباحة ظهر)

والتي تتضمن أنشطة حركية متنوعة ساعدت علي تصحيح الاخطاء الشائعة وعلي تحسن مستوي اداء مهارات النجمة الاولي في السباحة .

كما أدي البرنامج المقترح لتصحيح المسارات الحركية في مهارات سباحة الزحف علي الظهر بأداء ٢٥ م ضربات رجلين الذراعين جانبا والركبتين علي كامل إمتدادها داخل الماء والرأس ثابتة تماما ، والاذن داخل الماء مع عدم كسر سطح الماء بأمشاط القدمين ، وكذلك أداء ٢٥ م حركات ذراع أيمن وأيسر مع مراعاة أن يكون الذراع علي كامل إمتدادها خلال الحركة الرجوعية ، وخروج اليد بأصبع الابهام أولا ودخول اليد بالأصبع الخنصر أولا ، وأداء ٢٥ م سباحة علي الظهر مع التوافق بين حركة الذراع الايمن والايسر والتوافق بين حركة الذراعين والرجلين .

ويتفق مع ما أشار اليه سمير محمد صلاح (٢٠١٢) (٢) و Pete Snyder (٢٠٠٨) (١١) علي أن البرنامج التعليمي المقترح يساعد علي تصحيح الاخطاء الشائعة في مهارات كرة الماء ، كما يساعد في تنمية الجوانب المهارية ويساعد علي تفهم أجزاء المهارة واتقانها مما يجعل اللاعب يؤدي المهارة بأفضل شكل ويساعده علي سرعة تعلم المهارات ، كما أن الاهتمام بتصحيح الاخطاء الشائعة في المهارات الاساسية في كرة الماء يحقق الاهداف التربوية للبرنامج ويرفع المستوي المهاري لناشئي كرة الماء.

وقد حقق أداء ٢٥ م حركات ذراع أيسر علي الظهر أعلي دلالة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لبراعم النجمة الاولي في السباحة فكانت قيمة " ت " المحسوبة لها (٦.٥٠) ثم يليها أداء ٢٥ م ضربات ذراع أيمن علي الظهر ، وكان اداء ٢٥ م ضربات رجلين ظهر الذراعين جانبا أقل دلالة فروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فكانت قيمة " ت " المحسوبة (٣.٩٠) .

ويعزي الباحث أن أعلي دلالة للفروق في أداء ٢٥ م ضربات ذراع أيسر علي الظهر الي أنه أثناء تعلم مهارات سباحة الزحف علي الظهر خلال المراحل الأولية لتعليم السباحة للمبتدئين لا يتم التركيز علي اتقان اداء اليد اليسري لأن معظم الاطفال يستخدمون الذراع الأيمن في أداء الواجبات الحركية خلال الاعمال الحياتية اليومية ، مما يؤثر علي أداء الذراع الايسر خلال تعلم سباحة الزحف علي الظهر ، وكان لابد من التركيز علي أداء اليد اليسري وتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء حركات الذراع الايسر ، وحيث أن أداء حركات الذراع الايسر تمثل (١٠) درجات خلال اختبار النجمة الاولي في سباحة الزحف علي الظهر أي تمثل ثلث الدرجة الكلية لمهارات سباحة الزحف علي الظهر .

وقد احتل أداء ٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر أعلى فرق بين المتوسطين في القياسات القبلية والبعديّة فكانت (٢.٢٠) ومن ثم يليها في التحسن أداء ٢٥ م سباحة علي الظهر.

ويعزي الباحث ذلك الفرق بين المتوسطين في القياسين القبلي والبعدي الي أن أداء تمارين تصحيحية للأخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر ، ومع الاهتمام خلال مراحل التعليم الاولي لسباحة الزحف علي الظهر بالتعرف علي الاخطاء الشائعة وتصحيحها أول بأول يؤدي الي تحسن أداء ٢٥ م حركات ذراع أيمن لانها تؤدي في المسارات الحركية الصحيحة .

وجاء أداء ٢٥ م ضربات رجلين ظهر الذراعين جانبا في المرتبة الاخيرة في الفرق بين المتوسطين في القياسين القبلي والبعدي في قياس الاداء المهاري بـ (٠.١٠) ، وكذلك كان أقل دلالة فروق بين القياسين القبلي والبعدي .

ويعزي الباحث ذلك الي أن ضربات الرجلين من المهارات السهلة والبسيطة والتي يدقنها براعم السباحة منذ مراحل التعليم الاولي من خلال تعليم مهارات سباحة الزحف علي البطن والظهر فهي الخطوة الاولي في تعلم مهارات السباحة فيهمتها للمدربين من اللحظات الاولي ويكررها كثيرا كل تمرين حتي ينتهي من برنامج تعلم سباحة الظهر كاملة ، فان مستوي التقدم وكذلك تصحيح الأخطاء الشائعة في أداء ٢٥ م ضربات رجلين ظهر يكون غير ملحوظ بالنسبة للسباحة كاملة أو اداء حركات الذراع الايسر .

وحيث أن اداء ضربات الرجلين علي الظهر الذراعين جانبا تقيم بدرجتان فقط خلال إختبار النجمة الاولي لبراعم السباحة في مهارات سباحة الزحف علي الظهر اي بنسبة (٦.٧ %) فقط من المجمع الكلي لاداء سباحة الظهر .

ويتفق ذلك مع ما توصل اليه كلا عدنان جواد خلف الجبوري (٢٠٠٩) (٤) ولؤي غانم سعيد الصميدعي (٢٠٠٩) (٦) حيث أشاروا الي تحسن المستوي المهاري لصالح القياس البعدي بعد استخدام البرنامج المقترح لتصحيح الاخطاء الشائعة في متطلبات بنود أختبار أداء سباحة الظهر لبراعم النجمة الاولي .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول :

والذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مهارات النجمة الاولي لسباحة الزحف علي الظهر لصالح القياس البعدي " .

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات سباحة الظهر
لبراعم النجمة الاولى ن = ١٠

الترتيب	نسبة التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المهارة
٤	٥ %	١.٣٠	١.٢٠	درجة	٢٥ م رجلين ظهر الذراعين جانبا
١	٩ %	٦.١٠	٥.٢٠	درجة	٢٥ م ضربات ذراع أيمن علي الظهر
٣	٦ %	٦.٢٠	٥.٦٠	درجة	٢٥ م ضربات ذراع أيسر علي الظهر
٢	٨.٧٥ %	٥.١٠	٤.٤٠	درجة	٢٥ م سباحة ظهر
	٧.١٨٨ %	٤.٦٧٥	٤.١٠		متوسط المجموع

يتضح من جدول (٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في مهارات سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولى . وكانت أعلى نسبة تحسن في أداء ٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر بنسبة مقدارها (٩ %) ، ثم يليها أداء ٢٥ م سباحة علي الظهر بنسبة (٨ .٧٥ %) ، وكانت أقل نسبة تحسن في أداء ٢٥ م ضربات رجلين علي الظهر الذراعين جانبا بنسبة (٥ %) .

ويوضح الباحث أن نسب التحسن بسيطة لانها تتراوح ما بين (٩ % - ٥ %) فقط ، ويعزي الباحث تلك الزيادة الطفيفة في التحسن الي أن براعم السباحة يكونوا علي استعداد لاداء اختبار النجمة الاولى وبعد نهاية البرنامج التعليمي خلال سنوات التعليم الاولى ، ولكن قد اقترح الباحث أن يعطي برنامج تصحيحي لمدة اسبوعين قبل اختبار النجمة الاولى لوجود قصور في اداء سباحة الزحف علي الظهر ، ونتيجة لهذا الاستعداد من براعم النجمة الاولى فإن نسبة التحسن تكون بسيطة .

ويوضح الباحث ان مدة البرنامج المقترح لتصحيح الاخطاء الشائعة في مهارات سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولى مدته قليلة لمدة اسبوعين فقط بواقع (٨) وحدات تدريبية وهذا لان هذا البرنامج تصحيحي للاخطاء الشائعة فقط وليس برنامج لتعليم مهارات النجمة الاولى لبراعم السباحة .

ويعزي الباحث ان اداء ٢٥ م حركات ذراع أيمن أعلى نسبة تحسن لان الذراع الايمن من أكثر أعضاء الجسم استجابة واستخداما في جميع المهارات الحركية وخاصة في سباحة الزحف سواء علي البطن او الظهر ، ويكون تصحيح الاخطاء الشائعة فيه بسهولة ويسر ويستوعبها المتعلم بسرعة .

وأقل نسبة تحسن في اداء ٢٥ م ضربات رجلين ظهر الذراعين جانبا ويعزي الباحث ذلك التحسن الطفيف لان براعم السباحة في هذه المرحلة وقبل أداء اختبار النجمة الاولى في السباحة يجيدوا أداء ضربات الرجلين بشكل صحيح وسليم نظرا لكثرة ممارسه براعم السباحة اداء ضربات

الرجلين خلال مراحل التعليم الاولي وخاصة ان الجسم يكون ثابتا واداء ضربات الرجلين فقط بدون حركات الذراعين .

ويتفق مع ما اشار اليه سمير محمد صلاح (٢٠١٢)(٢) الي أن نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث نتيجة لاستخدام البرنامج التعليمي لتصحيح الاخطاء الشائعة للمهارات الاساسية قيد البحث .

ومن خلال رؤية الباحث لتاثير البرنامج التعليمي لتصحيح الاخطاء الشائعة فيرجع الباحث هذا التحسن الواضح في مهارات سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولي الي استخدام البرنامج التصحيحي للاخطاء الشائعة في سباحة الزحف علي الظهر للوصول للاداء الامثل في اجتياز اختبار النجمة الاولي في السباحة .
وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني .

والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية في نسب تحسن القياس البعدي في مهارات النجمة الاولي لسباحة الزحف علي الظهر " .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات: وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستنادا الي المعالجات الاحصائية وما اشارت اليه النتائج أمكن التوصل الي الاستنتاجات التالية :

١- البرنامج التعليمي المقترح له تاثير ايجابي واضح علي مهارات سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولي في السباحة (٢٥ م ضربات رجلين ظهر الذراعين جانبا - ٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر - ٢٥ م حركات ذراع أيسر علي الظهر - ٢٥ م سباحة ظهر) لصالح القياس البعدي.

٢- استخدام البرنامج المقترح لتصحيح الاخطاء الشائعة له اثر فعال في تحسن مستوي اداء مهارات سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولي في السباحة (٢٥ م حركات ذراع أيمن علي الظهر بنسبة " ٩ % - اداء ٢٥ م سباحة الظهر بنسبة " ٨.٧٥ % - اداء ٢٥ م حركات ذراع أيسر ظهر بنسبة " ٦ % - اداء ٢٥ م ضربات رجلين ظهر الذراعين جانبا بنسبة " ٥ %) وكانت نسبة التحسن قد تراوحت ما بين (٥ % : ٩ %) .

٤-٢ التوصيات :

وفي ضوء ما اظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بالاتي :
١- الاستعانة بالبرنامج المقترح وتطبيقه لتصحيح الأخطاء الشائعة في مهارات سباحة الزحف علي الظهر لبراعم النجمة الاولي في السباحة .

٢ - وضع برنامج تعليمي مماثل قبل اداء اختبارات النجمة الثانية والثالثة لبراعم السباحة في حالة وجود قصور في اداء إحدى أنواع السباحة .

٥ - المصادر والمراجع :

١-٥ المراجع العربية :

١ - بهجت أبو طامع ، وزيدان ، عفيف والقاسم، نضال : ٢٠٠٩ م ، الأخطاء الشائعة في

تدريس حصص التطبيق الميداني لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بحسب مشرفيهم ، المؤتمر العلمي الرياضي السادس " الرياضة والتنمية نظرة استشرافية نحو

الألفية الثالثة ، المجلد ١ ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية - الاردن . (ص ١٦)

٢ - سمير محمد صلاح : ٢٠١٢ م ، برنامج تعليمي لتصحيح الاخطاء الشائعة في مهارات كرة

الماء ، المجلة العلمية ، ج ن ٢٨ - ٨ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية - مصر . (ص ٤)

٣ - عادل محمد سيد زين الدين : ١٩٩٢ م ، أثر الاصلاح الفوري لأخطاء سباحة الظهر في

تحسين الأداء الفني وزمنه للمبتدئين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد (الثالث عشر) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية - مصر .

٤ - عدنان جواد خلف الجبوري : ٢٠٠٩ م ، تأثير بعض التمرينات التصحيحية علي وفق التحليل

الحركي لعدد من المتغيرات الكينماتيكية للبداية من أعلي في السباحة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (التاسع) ، العدد (الثالث) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت - العراق .

٥ - عايدة رزق اسكندر : ١٩٨١ م " السباحة والغطس وكرة الماء " ، مكتبة هواة الكتب ،

الاسكندرية ، مصر . (ص ٣٤)

٦- لوئي غانم سعيد الصميدعي : ٢٠٠٩ م ، الاخطاء الميكانيكية لمهارة صد الكرة من الثبات

والحركة وقيم بعض المتغيرات البايوكيميائية للقسم العلوي للجسم بالكرة الطائرة ، مجلة جامعة النجاح لاجتاث العلوم الانسانية ، المجلد (٢١) (١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة فلسطين . (ص ٣)

٧ - محمد علي القط : ٢٠٠٤ م ، الموجز في الرياضات المائية ، المركز العربي للنشر ،

الزقازيق - مصر . (ص ٤٧)

٨ - محمد علي القط : ١٩٩٨ م ، السباحة بين النظرية والتطبيق ، مركز العيزي للنشر ،

الزقازيق - مصر . (ص ٤٣ - ٤٥)

٩- مدحت صبري غنيم : ٢٠٠٩ م ، دراسة تقييمية لاختبارات النجوم في السباحة بجمهورية مصر

العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها - مصر .

- ١٠ - منطقة القاهرة للسباحة : ٢٠٠١ م ، مشروع تطوير براعم السباحة بمصر - أهداف تقييم مهارات النجوم الثلاثة لبراعم السباحة ، القاهرة - مصر. (ص ٣ - ٤ ، ص ١١ - ١٢)
- ٥-٢ المراجع الاجنبية :
- ١١ - *Pete snyder : " water polo for players & Teachers of Aquatics Professor , fuller college " , California , (٢٠٠٨) . (١٥٩)*
- ١٢ - *Singer&dick : Teaching physical education , system approach , ٢nd , hawgtan edifying co,bopston (١٩٨٨) . (٥٤)*