



فاعلية التمرينات الغرضية على مستوى أداء البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن

م.د/ دعاء محمد كامل بيومى^(*)

المقدمة ومشكلة البحث:

حقق العلم نتيجة التطور والانفجار المعلوماتى قفزة كبيرة، وما زال يتقدم في إضطراد مستمر بخطوات سريعة، وللرياضة نصيب وافر من هذا التقدم لتسابق علمائها فى تقديمهم للبحوث والدراسات وذلك لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات والحقائق العلمية الحديثة فى المجال الرياضي.

وفي الآونة الأخيرة ظهرت اتجاهات حديثة فى التعليم تشير إلى نوع من التمرينات وتسمى التمرينات الغرضية، حيث تساعد هذه التمرينات على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري فى الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا النوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسي نوع النشاط الرياضي. (١٠ : ١١)

وتهدف التمرينات الغرضية بطريقة مباشرة الى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس وتعمل على تهيئة الجسم بما يتناسب مع متطلباته كما تعمل هذه التمرينات على الاقلال او الحد من حدوث الاخطاء في الاداء الحركي وتمهد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بهذه الانشطة. (٢٧ : ٨ ، ١٨)

وتعد التمرينات الغرضية أحد مستحدثات العملية التعليمية حيث أن توافر نماذج ثرية من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء، وذلك لأن التمرينات الغرضية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة. (٢٣ : ١١٢)

^(*) مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.



والتمرينات الغرضية هي تلك التمرينات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهارى من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات المؤداة، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير حالة الفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي، وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه، وتكون وظيفتها هي اتقان الأداء الحركي للنشاط الممارس، وتطبيقه في أشكال مختلفة لتطوير المكونات المهارية للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها. (١٢: ٢١)

وتعد مهارة البدء من المهارات الهامة التي يتحدد على أساسها نتيجة السباق عند تقارب المستوى وأدائه بنجاح يؤثر في النتيجة خاصة في المسابقات القصيرة. (١٩: ٩١)

ويذكر محمد على القط (٢٠٠٨م) أن الدلائل العلمية كلها تشير إلى أن التحسن في أداء مهارة البدء يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن ٠,١٠ من الثانية، كما أن التحسن في أداء مهارة الدوران يقلل كذلك من زمن السباق بما لا يقل عن ٠,٢٠ من الثانية، ولذا وجب على مدربي السباحة الإهتمام بتعلم مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن. (١٧: ٨٩)

وبالرغم من اختلاف أشكال البدء سواء كان تبعا لطرق الأسلوب المستخدم في الأداء (البدء التقليدي - البدء الخاطف - بدء المضمار - البدء الراشق) أو تبعا لطرق السباحة المؤداة إلا أنه جميعاً تتفق في الهدف، وهو ضرورة أداء البدء بطريقه قويه وسريعة مما يساعد على إنهاء مسافة السباق في أقل زمن من خلال الإستخدام الأمثل للمقاومة لقوة مكعب البدء لإعطاء الجسم أقصى سرعة وكفاءة. (٢٥: ١٦)

وتذكر وفيقة سالم (١٩٩٧م) أن عملية التعلم في السباحة تعد أحد المراحل الهامة للوصول إلى مستوى عال إذ أن إمتلاك طريقة الأداء القريبة من الأداء الأمثل تعد الركيزة الأساسية للتفوق، وتحسين المستوى الرقمي في طرق السباحة المختلفة. (٢١: ٤٤٨)

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مقرر السباحة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لاحظت أن معظم الطالبات لا تستطعن أداء مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن بنجاح مما يؤثر سلباً على مستوى أدائهن المهارى والرقمي في سباحة الزحف على



البطن، وهذا يشير إلى أن عملية التعلم تعترضها بعض الصعوبات التي تعوق سيرها بشكل علمي، وخاصة عند أداء مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن، وقد يرجع السبب في ذلك إلى الإكتفاء بالطرق والأساليب التقليدية في تعلم مهارات السباحة، الأمر الذي لا تراعى فيه المعلمة الفروق الفردية بين الطالبات، ويتطلب هذا من القائمة بعملية التعليم وضع مجموعة من التمرينات الغرضية لتعلم مهارتي البدء والدوران مما يجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً، ويعمل أيضاً على توصيل المعلومة للطالبات بسهولة، وبدون ملل ويجذب إنتباههن، وبالتالي تتحقق الأهداف التعليمية، الأمر الذي إستدعى إنتباه الباحثة لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية تطبيقية، لذا تعتبر هذه الدراسة محاولة علمية جادة تهدف إلى دراسة تأثير إستخدام التمرينات الغرضية على زمن البدء والدوران ومستوى الاداء فى سباحة الزحف على البطن لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- 1- تأثير إستخدام التمرينات الغرضية على زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- 2- تأثير إستخدام الطريقة التقليدية على زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لصالح المجموعة التجريبية.



المصطلحات المستخدمة في البحث:

• التمرينات الغرضية Specific Exercises:

هى تلك النوع من التمرينات التى تتطلق من نفس طبيعة الاداء المهارى وتفاصيله الدقيقة وتشمل كل اجزاء الاداء الفعلى ويطلق عليها فى السباحة (Drills). (٤ : ٦)
هى تلك التمرينات التى تتشابه فى تكوينها من حيث تركيب الاداء الحركى مع المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة. (١٢ : ٣٢٤)

• البدء Start:

هو "الحركات التى تحدث فيما بين أخذ وضع الاستعداد عند سماع النداء خذ مكانك وأول ضربه فى الماء بعد القفز اليه". (٧ : ١٣)
مهارة البدء هى احدى مراحل أداء السباحة كما أنها ضمن الواجبات الحركية التى يلتزم بها كل سباح. (٦ : ٣)

• الدوران Turn(*):

المهارة التى يؤديها السباح لتغيير خط سير السباحة فى الاتجاه العكسى مستخدما الحائط للأستفادة منها فى الدفع بأقصى قوة.

الدراسات المرتبطة:

• أجرى أحمد محمود عبد الحكيم (٢٠٠١م) (٢) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريبات الغرضية على ناتج تعلم سباحة الظهر، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) سباح، ومن أهم النتائج: التدريبات الغرضية لها تأثير إيجابى على ناتج تعلم سباحة الظهر.

• أجرى رامى محمد حسين (٢٠٠٧م) (٨) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة، وأستخدم الباحث

(* تعريف إجرائى).



المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) برعم (٨) سنوات، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية تأثيرا ايجابيا على مستوى الأداء الفني لسباحة الفراشة للبراعم.

- أجرت عزة كمال بدر (٢٠١٢م) (١١) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية بشكل ايجابي على تحسين الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن.
- أجرى محمد محمود محمد (٢٠١٢م) (١٨) دراسة أستهدفت التعرف على مدى تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) تلميذ، ومن أهم النتائج: التمرينات الغرضية لها تأثير ايجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم.
- أجرى كل من إبانيز وآخرون Ibañez S.J et al (٢٠٠٣م) (٢٤) بدراسة هدفت التعرف على تصميم برنامج كمبيوتر لتقييم وتحليل التدريبات النوعية للاعبين أثناء التدريب والمنافسة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ١٠٠ لاعب، وكانت من أهم نتائج: البحث عن صلاحية استخدام البرنامج لتقييم التدريبات النوعية والأداء الفردي للاعبين سواء أثناء التدريب أو المنافسة.
- قام كل من بيريز وآخرون Pérez M.A et al (٢٠٠٣م) (٢٦) بدراسة استهدفت التعرف على أهم التدريبات النوعية وأثرها على تحسين مستوى الأداء المهارى بكرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٥٠ لاعب كرة سلة، وكانت من أهم نتائج: البحث التدريبات النوعية أثرت ايجابيا على تحسين مستوى الأداء المهارى لكرة السلة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.



مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠١٨/٢٠١٩م، والبالغ عددهن (١٧٢) طالبة، وقد أشتملت عينة البحث المختارة على (٤٠) طالبة، وقد تم إستبعاد عدد (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة، وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية		العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	العينة المختارة	مجتمع البحث
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية				
١٥	١٥	٣٠	١٠	٤٠	١٧٢

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات: (السن، الطول، الوزن، الذكاء) وبعض القدرات البدنية الخاصة (قوة عضلات الرجلين - القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - مرونة الجذع - التوافق) وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء، وجدول (٢) يوضح ذلك.



جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث

ن = ٤٠

المتغيرات المختارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	٢٠,٣٧٥	١,٤٩	٢٠	٠,٧٥٥
الطول	١,٦٤	٠,٠٢٢	١,٦٤٥	٠,٥٠٤-
الوزن	٦٧,٢٥	٤,٥٢	٦٥	١,٤٩
الذكاء (درجة)	٣٨,٦٧	٤,٥٣	٤٠	٠,٣٢٦-
قوة عضلات الرجلين (كجم)	٩٨,٧٥	١٠,٨٦	٩٨	٠,٢٠٧
القدرة العضلية للرجلين (متر)	١,٤٨٤	٠,٠٤٩	١,٤٨٥	٠,٠٧٦-
القدرة العضلية للذراعين (متر)	٤,٣٨	٠,٤٨٤	٤,٥	٠,٦٩٧-
مرونة الجذع	٨,٧٥	٠,٦٦٢	٨,٤٧	١,٢٤٦
التوافق	١٥,٠٥	١,٣٤	١٥	٠,١١٢
مهارة البدء (ثانية)	٤,٠١	٠,٣٨٢	٤	٠,٠٧٨٦
مهارة الدوران (ثانية)	٣,٣٩٧	٠,٢٩١	٤	٠,١٢٩-
سباحة زحف علي البطن ٥٠ م (ثانية)	٧٧,٨٥	٥,٢٤	٨٠	١,٢٢٩-
سباحة زحف علي البطن (درجة)	٦,١٢٥	٠,٥٥٢	٦	٠,٦٧٩

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث، تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وجدول (٣)، يوضح ذلك.



جدول (٣)

دلالة الفروق للقياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 15$$

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٣٦	٠,٢٣٩	٤,٠٨٧	٠,٢٦١	٤,١٢	مهارة البدء (ثانية)
٠,٣٧٦	٠,٣٠	٤,٠٢	٠,٣٧٢	٣,٩٨	مهارة الدوران (ثانية)
٠,٢٦٣	٣,١٩٩	٧٧,٣٣	٣,٧١٦	٧٧,٦٦	سباحة الزحف على البطن ٥٠م (ثانية)
٠,٨٤١	٠,٥٩٤	٥,٩٣٣	٠,٧٠٣٧	٥,٧٣٣	سباحة الزحف على البطن (درجة)

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١٠٠/١ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- شريط قياس.
- كرات طبية زنة (٣) كجم.
- مسطرة خشبية مدرجة بالسنتيمتر لقياس المرونة.
- حمام سباحة.



إختبار القدرة العقلية (الذكاء): ملحق (٢)

استخدمت الباحثة اختبار الذكاء أعدت هذا الأختبار سامية لطفي الأنصاري (٢٠٠٨م) وقيس الذكاء للصغار والكبار من سن (١٢) سنة إلي سن الرشد ويتكون من ٦٠ سؤال.

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (٣)

قامت الباحثة بتحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارتى البدء والدوران لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث)، وكذلك تحديد الاختبارات البدنية التى تقيس تلك القدرات من خلال إستطلاع رأى الخبراء فى مجال رياضة السباحة عن طريق المقابلة الشخصية. ملحق (١)

ويوضح الجدول (٤) نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارتى البدء والدوران لسباحة الزحف على البطن، وكذا أهم الاختبارات التى تقيسها، والتي حصلت على نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر.

جدول (٤)

النسبة المئوية لكل قدرة من القدرات البدنية وأهم

الاختبارات التى تقيسها وفقاً لآراء الخبراء

م	القدرات البدنية الخاصة	آراء الخبراء	أنسب الاختبارات التى تقيسها	آراء الخبراء
١	قوة عضلات الرجلين	١٠٠%	اختبار قياس قوة عضلات الرجلين بجهاز الديناموميتر	١٠٠%
٢	القدرة العضلية للرجلين	١٠٠%	اختبار الوثب العريض من الثبات	١٠٠%
٣	القدرة العضلية للذراعين	١٠٠%	اختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة	١٠٠%
٤	مرونة الجذع	١٠٠%	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	٩٠%
٥	التوافق	١٠٠%	اختبار رمى واستقبال الكرات	٨٥%

يتضح من الجدول (٤) القدرات البدنية الخاصة، وكذا أنسب الاختبارات التى تقيسها، والتي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة (٨٥%) فأكثر.

ثالثاً: إختبارات مهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الأداء: ملحق (٤)

من خلال المسح المرجعى للعديد من الدراسات العلمية فى رياضة السباحة توصلت الباحثة إلى

إختبارات مهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن وهى كما يلي:



١- إختبار سرعة البدء (لقياس سرعة ومسافة البدء).

٢- إختبار سرعة الدوران (لقياس سرعة الدوران).

٣- إختبار سرعة سباحة الزحف على البطن لمسافة ٥٠ متر.

رابعاً: تقييم مستوى الأداء المهارى للبدء والدوران وسباحة الزحف على البطن: ملحق (٦)

تم تقييم مستوى الأداء المهارى لعينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) فى سباحة الزحف على البطن والبدء والدوران عن طريق لجنة تحكيم مكوّنة من (٣) محكمات ملحق (٥) وتم تحديد الدرجة من (١٠) درجات، وتم حساب المتوسط لدرجات المحكمات.
التجربة الاستطلاعية الاولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٨/٩/٣٠م إلى ٢٠١٨/١٠/٨م على عينة قوامها (١٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

حساب معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق للاختبارات بطريقة صدق التمايز، على مجموعتين متساويتين فى العدد قوام كل منهما (١٠) طالبات، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة

الغير مميزة فى المتغيرات قيد البحث

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة غير المميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		المتغيرات قيد البحث
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
*٣,٦٥	٤,٤٥	٣٨,٣	٤,٣٧	٤٥,٥	الذكاء (درجة)
*٢,٤٥	٤,١٣	٩٣,٢	٢,٠٢	٨٩,١	قوة عضلات الرجلين (كجم)
*٥,٣٩	٠,٠٦٦	١,٤٦	٠,١٣١	١,٧١	القدرة العضلية للرجلين (متر)



قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة غير المميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		المتغيرات قيد البحث
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٣,٣١	٠,٥٠٢	٤,٤٩	٠,٢٨٥	٥,٠٩	القدرة العضلية للذراعين (متر)
*٥,٦٨	٠,٦٤٥	٨,٧٦٥	٠,٧٦٣	١٠,٥٦	مرونة الجذع
*٤,٠٤	١,٨٩	١٤,٧	١,٣٤	١٦,٣	التوافق
*١١,٢٦	٠,٢٠٠	٤,٠٣	٠,١٦٢	٣,١٢	مهارة البدء (ثانية)
*٧,٩٦	٠,٢٩٥	٤,٠٣	٠,١٩٦	٣,١٤	مهارة الدوران (ثانية)
*٩,٥٩	٤,٥٥	٧٦,٩	٥,٥١	٥٥,٢	سباحة زحف على البطن ٥٠م (ثانية)
*٦,٩٧	٠,٥١٦	٦,٤	٠,٦٣٢	٨,٢	سباحة زحف على البطن (درجة)

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الإختبارات فيما تقيس.

ثالثاً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهن (١٠) طالبات، وبفارق زمني قدره أسبوع، و جدول (٦) يوضح ذلك.



جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات قيد البحث

ن = ١٠

معامل الاستقرار قيمة "ر" ودالاتها	القياس الثاني		القياس الاول		المتغيرات قيد البحث
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠,٩٥٧	٣,٤٥	٣٨,٢	٤,٤٥	٣٨,٣	الذكاء (درجة)
*٠,٩٩١	٤,٤٣	٩٣,٥	٤,١٣	٩٣,٢	قوة عضلات الرجلين (كجم)
*٠,٩٥١	١,٥٦	١,٦٦	٠,٠٦٦	١,٤٦	القدرة العضلية للرجلين (متر)
*٠,٩٦٦	١,١٢	٤,٥٩	٠,٥٠٢	٤,٤٩	القدرة العضلية للذراعين (متر)
*٠,٩٨١	١,٦٥	٨,٤٥٥	٠,٦٤٥	٨,٧٦٥	مرونة الجذع
*٠,٩٧١	٠,٧٩	١٤,٥	١,٨٩	١٤,٧	التوافق
*٠,٩٧٨	١,٦٠٠	٤,٧٣	٠,٢٠٠	٤,٠٣	مهارة البدء (ثانية)
*٠,٩٥٧	١,٢٥	٤,٤٣	٠,٢٩٥	٤,٠٣	مهارة الدوران (ثانية)
*٠,٩٦١	٢,٥٥	٧٧,٠٩	٤,٥٥	٧٦,٩	سباحة زحف على البطن ٥٠م (ثانية)
*٠,٩٣٤	١,٥١	٦,٤	٠,٥١٦	٦,٤	سباحة زحف على البطن (درجة)

قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات قيد البحث مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات.

الوحدات التعليمية بإستخدام التمرينات الغرضية:

الهدف من الوحدات التعليمية:

تعلم وإتقان البدء والدوران لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

راعت الباحثة أثناء وضع الوحدات التعليمية الأسس التالية:

١- مراعاة الهدف من الوحدات التعليمية.

٢- تدرج التمرينات الغرضية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.



٣- مراعاة أن تكون التمرينات الغرضية في نفس المسار الحركي للمراحل الفنية للبدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.

٤- أن تتميز الوحدات التعليمية بالتنوع والسهولة والبساطة.

٦- تم تثبيت الجزء التمهيدي (الإحماء) والجزء الختامي في المجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك الجزء الأساسي عدا الجزء الخاص بالتمرينات الغرضية المختارة للبدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.

محتوى الوحدات التعليمية:

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في السباحة والدراسات المرتبطة تمكنت الباحثة من إعداد مجموعة من التمرينات الغرضية لتعلم البدء والدوران لسباحة الزحف على البطن، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في السباحة ملحق (١).

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية:

راعت الباحثة توزيع الزمن على محتويات الوحدة التعليمية كالتالي:

• عدد الأسابيع (٨) أسابيع.

• عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة بواقع وحدتين أسبوعياً

• زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة موزعة كالتالي:

- الاعمال الادارية والإحماء (٢٠) دقائق.

- الجزء الرئيسي (٦٠) دقيقة.

- الختام (١٠) دقائق.

وتشير الباحثة إلى أن الوحدات التعليمية بإستخدام التمرينات الغرضية موضح بملحق (٨).

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء المهارى، ١١/١٠/٢٠١٨ م .



تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على أفراد المجموعة التجريبية ملحق (٨)، أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتنفيذ البرنامج التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) ملحق (٧)، لمدة (٨) أسابيع متصلة، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٣م وحتى ٢٠١٨/١٢/٨م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء المهارى، ٢٠١٨/١٢/٩م، وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- معامل الإلتواء.
- نسب التحسن.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإرتباط.
- الوسيط.
- إختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

أ- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية زمن

البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء

ن = ١٥

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التحسن %
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
مهارة البدء (ثانية)	٤,٠٨٧	٠,٢٣٩	٢,٩٣	٠,٤١٦	*٢٣	٣٩,٢٥



٣٦,٧٣	*٣,٢٧	٠,١٩٢	٢,٩٤	٠,٣٠٣	٤,٠٢٦	مهارة الدوران (ثانية)
٤,٩٧	*٢,٢٢	٥,٤٩	٧٣,٦٦	٣,١٩٩	٧٧,٣٣	سباحة الزحف على البطن ٥٠ م (ثانية)
٥٣,٩٣	*١٣,١٧	٠,٦٣٩	٩,١٣	٠,٥٩٤	٥,٩٣٣	سباحة الزحف على البطن

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي.

ب- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الأداء

ن = ١٥

نسبة التحسن %	قيمة "ت" ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢٠,٠١٩	*٧,٠٩	٠,٣١٩	٣,٤٣	٠,٢٦١	٤,١٢	مهارة البدء (ثانية)
٢٠,٣٦	*٦,٢٨٦	٠,٢١٥	٣,٣٠٦	٠,٣٧٣	٣,٩٨	مهارة الدوران (ثانية)
٢,٣٧	١,٠٣	٥,٦٥	٧٥,٨٦	٣,٧١٦	٧٧,٦٦	سباحة الزحف على البطن ٥٠ م (ثانية)
٣٨,٣٧	*١٢,٦٠	٠,٧٩٨	٧,٩٣	٠,٧٠٤	٥,٧٣٣	سباحة الزحف على البطن (درجة)

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٤

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي.



ج- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء

ن = ١٥

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٢,٧٠	٠,٣١٩	٣,٤٣	٠,٤١٦	٢,٩٣	مهارة البدء (ثانية)
*٢,٢٤	٠,٢١٥	٣,٣٠٦	٠,١٩٢	٢,٩٤	مهارة الدوران (ثانية)
*٣,٧٩	٥,٦٥	٧٥,٨٦	٥,٤٩	٧٣,٦٦	سباحة الزحف على البطن ٥٠م (ثانية)
*٤,٥٤	٠,٧٩٨	٧,٩٣	٠,٦٣٩	٩,١٣	سباحة الزحف على البطن

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

نسب التحسن بين القياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعتي البحث في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفي

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
نسب التحسن	بعدي	قبلي	نسب التحسن	بعدي	قبلي	
%٢٠,٠١٩	٣,٤٣	٤,١٢	%٣٩,٢٥	٢,٩٣	٤,٠٨٧	مهارة البدء (ثانية)
%٢٠,٣٦	٣,٣٠٦	٣,٩٨	%٣٦,٧٣	٢,٩٤	٤,٠٢٦	مهارة الدوران (ثانية)
%٢,٣٧	٧٥,٨٦	٧٧,٦٦	%٤,٩٧	٧٣,٦٦	٧٧,٣٣	سباحة الزحف على البطن ٥٠م (ثانية)
%٣٨,٣٧	٧,٩٣	٥,٧٣٣	%٥٣,٩٣	٩,١٣	٥,٩٣٣	سباحة الزحف على البطن (درجة)



يوضح جدول (١٠) وجود نسب تحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

بملاحظة نتائج جدول (٧) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الأداء لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتمرينات الغرضية التي قامت الباحثة بتصميمها والتي تتشابه مع طبيعة المسار الحركي والعضلات العاملة لمهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن قيد البحث حيث أنها تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة، الأمر الذي أدى إلى إتقان الأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من رامي محمد حسين (٢٠٠٧م) (٨)، أحمد محمود عبد الحكيم (٢٠٠١م) (٢)، عزة كمال بدر (٢٠١٢م) (١١)، نها أحمد موسى (٢٠١٣م) (٢٠) على أهمية استخدام التمرينات الغرضية في تعلم وإتقان المهارات الأساسية في الرياضات الفردية والجماعية. تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٦م) (١) أن عملية التعليم والتعلم في مجال رياضة السباحة تتطلب معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها، وكيفية توجيهها مع الاستعانة بمجموعة من التمرينات الغرضية أو النوعية تشابه تفاصيل الاداء المهارى مما يؤدي إلى إتقانها.

كما يؤكد بسطويسى أحمد (١٩٩٦م) على أهمية التمرينات الغرضية حيث ان ادائها مطابق ديناميكية مع مسار المهارة مما يؤدي إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك. (٩٩:٥) كما يتضح أيضا أن هناك نسب تحسن للمجموعة التجريبية (قيد البحث) حيث تراوحت قيم نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي ما بين (٤,٩٧% - ٥٣,٩٣%) وترجع نسب التحسن الى استخدام التمرينات الغرضية لتعلم مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.



كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) أن التمرينات الغرضية أو النوعية من شأنها رفع مستوى الأداء المهاري للسباحين من خلال إدخالها في برامج التدريب خلال فترات الموسم التدريبي المختلفة، وذلك حتى يمكن الوصول بالسباحين إلى أعلى مستوى ممكن. (٦:٣) وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث وينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لصالح القياس البعدي".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أظهرت نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لصالح القياس البعدي .

وتراوحت نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ما بين (٢,٣٧% : ٣٨,٣٧%).

وترجع الباحثة التحسن في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لدى طالبات المجموعة الضابطة إلى فاعلية استخدام التعلم التقليدي (أسلوب التعلم بالأوامر) في التعليم والمتمثلة في الشرح اللفظي وإعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح، وكذلك عمل نموذج للمهارات قيد البحث المراد تعليمها بواسطة المعلمة، ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ثم تأتي الممارسة والتكرار من جهة الطالبات، ثم التغذية الراجعة من جانب المعلمة وتصحيح الأخطاء وتوجيههن أثناء ذلك، وهذا يتيح للطالبات فرصة التعلم بصور سليمة مطابقة للأداء الفنى لمهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من صلاح منسى وآخرون (٢٠٠٨م) (٩)، جمانة محمد عبد الحميد (٢٠٠٩م) (٧) علي أن أداء النموذج والشرح والوصف وإبداء الملاحظات من أهم الوسائل السمعية والبصرية التي تسهم بدرجة كبيرة في قدرة المتعلمين علي سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية لأنها تخلق التصور الحقيقي للمهارة المطلوبة.



وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث الذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء لصالح القياس البعدي".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج جدول (٩) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن ومستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى استخدام المجموعة التجريبية التمرينات الغرضية بينما أتبعَت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية حيث أن التمرينات الغرضية عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي، والتركيب الديناميكي مع الأداء المهاري للبدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن، كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية حركات الذراعين والرجلين والتوافق بينهما في محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات الاداء مما أثر إيجابياً على التعلم لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وأنة كلما كانت تلك التمرينات متشابهة فى بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الاداء المهارى الرياضى. (١٢ : ٢٤٠)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مع ما أشار إليه محمد على القط (٢٠٠٠م) (١٦) أن استخدام التمرينات الغرضية أو النوعية من العوامل الإيجابية، والتي تسهل العملية التعليمية حيث أنها جزءاً هاماً للارتقاء بتعليم مهارات السباحة، حيث أنها تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية اكتساباً كاملاً، وتساعد على التغلب على عامل الخوف، واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية، وإثارة الدافعية لعملية التعلم، وتسهيل إمكانية تعلم الحركات الصعبة.

ويضيف ألفريد Alfred (٢٠٠٦م) أن استخدام التمرينات الغرضية أو النوعية يساهم فى زيادة فاعلية التعلم، وأن درجة أداء المتعلم للمهارة تتوقف على مقدرة المعلم على إختيار الخطوات التعليمية للمهارة من حيث التشابه مع المسار الحركى. (٢٢ : ١٢٨)



كما أشارت نتائج جدول (١٠) إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الاداء.

وتعزى الباحثة ذلك الى استخدام المجموعة التجريبية للتمرينات الغرضية المشابهة للمسار الحركى لمهارتى البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن، بينما لا تمكن الطريقة التقليدية المتعلمات من متابعة الشرح، ومن ثم يجدن صعوبة في فهم ما يطلب منهن، كما أن هناك من لا تستطيعن رؤيه نموذج المهارة بشكل واضح، وبالتالي لا تتضح لهن النواحي الفنية لأداء المهارة بصورة سليمة مما أدى إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفنى لسباحة الصدر والدافعية للتعلم.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث وينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ومستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وفروضه، وفي حدود عينة البحث، تمكنت الباحثة من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- يؤثر إستخدام التمرينات الغرضية تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.
- ٢- يؤثر إستخدام الطريقة التقليدية تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الفنى وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.
- ٣- زيادة فاعلية التمرينات الغرضية عن الطريقة التقليدية في التأثير إيجابياً على مستوى الاداء وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.
- ٤- استخدام التمرينات الغرضية يزيد من نسب التحسن في مستوى الأداء وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن مقارنة بالطريقة التقليدية (أسلوب التعلم بالأمر).



ثانياً: التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى:

- ١- إستخدام التمرينات الغرضية فى التعليم لما لها من فاعلية فى تحسين مستوى الأداء وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
- ٢- ضرورة توجيه أعضاء هيئة التدريس والقائمين على تعليم طرق السباحة أن تشمل البرامج التعليمية على التمرينات الغرضية، وذلك لتفادى جمود الطريقة التقليدية فى التدريس.
- ٣- إجراء المزيد من البحوث التجريبية بإستخدام التمرينات الغرضية لتعلم طرق السباحة المختلفة.
- ٤- أهمية صقل أعضاء هيئة التدريس والقائمين بالتدريس على أهمية التمرينات الغرضية على مستوى الاداء والمتغيرات قيد البحث.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٦م): ٤ × ١٢ = ٤٨ ساعة لتعلم السباحة، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢. أحمد محمود عبد الحكيم (٢٠٠١م): "تأثير استخدام التدريبات الغرضية على ناتج تعلم سباحة الظهر"، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنوفية.
٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٨م): تعليم السباحه، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
٤. —، علي محمد زكي (١٩٩٨م): الأسس العلمية للسباحة، تدريب، تخطيط، برامج، تحليل حركي، دار الفكر العربى، القاهرة.
٥. بسطويسى أحمد (١٩٩٦م): أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربى، القاهرة.
٦. جمال عبدالحليم الجمل (٢٠٠٠م): تأثير اختلاف زاوية مكعب البدء ووضع السباح على إنتاج القوى وسرعة الطيران فى البدء فى السباحة، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضيين، العدد الثامن عشر ،كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.



٧. جمانة محمد عبد الحميد (٢٠٠٩م): رياضة السباحة تعلمها، تدريبها، قانونها، دار المستقبل للطباعة والنشر، الأردن.
٨. رامي محمد حسين (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٩. صلاح منسى وآخرون (٢٠٠٨م): الأسس العلمية للسباحة (تعليم - تدريب - إنقاذ)، شركة دار العلم للنشر، الكويت.
١٠. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٨م): الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. عزة كمال بدر (٢٠١٢م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٢. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط٤، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٣. مجدى حفى محمد (١٩٩٦م): "تأثير برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض أنواع البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٤. محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): إختبارات الأداء الحركى، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٥. محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م): التقويم والقياس فى التربية البدنية، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٦. محمد على القط (٢٠٠٠م): السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيزى للكمبيوتر، الزقازيق.
١٧. — (٢٠٠٨): السباحة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



١٨. محمد محمود محمد (٢٠١٢م): تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الازهرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
١٩. نبيل العطار، عصام حلمى (١٩٩٧م): مقدمة فى الأسس العلمية للسباحة، دار المعارف، القاهرة.
٢٠. نها أحمد موسى (٢٠١٣م): "تأثير برنامج تعليمى باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات منهاج كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢١. وفيقة مصطفى سالم (١٩٩٧م): الرياضات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريسها، أساليب تقويمها، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22- Alfred, B. (2006): Problems the Commands Styles in Physical Education, The Journal of Educational Research, vol. 114, No. 40.
- 23- David, G. & Thomas, M. (1998): Swimming stepsto success, Leisure press, The United States of American.
- 24- Ibañez S.J.et al (2003): Software for the basketball player's evaluation in real time, International Journal of Performance Analysis in Sport, University of Wales Institute, Cardiff, 1 December.
- 25- Maglisho, W., (1993):Swimming even faster may field, publishing company,California, p., 16.
- 26- Pérez M.A et al (2003): Software for planning sport training: Basketball application, International Journal of Performance Analysis in Sport, University of Wales Institute, Cardiff , 1 December.
- 27- Peter M Mcginnis (1999): Biomechanics Of Sport and Exercise, Human Kinetics.