

## "تأثير برنامج تعليمي ترويحي على الغزو السببي ومستوى الاداء فى سباحتى الزحف الامامية والخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية"

\*د/ مهجة احمد عبد العال المملوك

### مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد القرن الحادي والعشرين تقدم فى العملية التعليمية، مما ادى الى المطالبة بتغييرات تربية تعليمية تتناسب مع ذلك التقدم وتسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيق الهدف والغاية من عمليتي التعليم والتعلم بدرجة عالية من الكفاءة والإتقان ، ويعتمد ذلك على كثير من العوامل المختلفة والمتنوعة تؤدي إلى رفع معدل الأداء المهاري للوصول لدرجة عالية من الكفاءة والإتقان .

كما إن تعليم السباحة للإنسان ضرورة مهمة فهي الرياضة تغطي جميع أهداف التربية الرياضية من نواحي بدنية وعقلية واجتماعية وإنسانية، قد أوضحت المنظمة الأمريكية للصحة والرياضة والترويح (١٩٩٠م) بأن السباحة تعتبر أفضل الأنشطة لما لها من قيم و قواعد عظيمة بالمقارنة بالأنشطة الرياضية الأخرى حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار فلا تحدد بالعمر أو الجنس أو مستوى المهارة وتكسب السباحة القدرة على مواجهة المخاطر ولها تأثيرات إيجابية على الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية، فتعمل على الحد من المشاكل النفسية في الممارسة العادية، خاصة إذا كان يتضمن بعض الأنشطة والألعاب الترويحية. (وفيفة مصطفى، ٢٠٠٧م، ص ١١)، (محمد الكرداني، ٢٠١٤م، ص ١٢-١٣)

ويذكر "كمال درويش ،محمد الحمamy" (٢٠٠٤م) أن البرامج الترويحية تعمل على زيادة الوعي بفوائد الممارسة في الوسط المائي، حيث تعمل على تنمية اللياقة البدنية للصحة، وتخفيف الضغوط ومواجهة المشاكل النفسية المتزايدة لدى الأفراد، ووسيلة يستطيع من خلالها الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه،

\* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة

الإسكندرية

والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويج لم يكن وليد صدفة أو طريقة عشوائية، بل كان تطوراً مبنياً على الدراسة المستفيضة، والتخطيط العلمي والتنظيم الجيد. (كمال درويش، محمد الحمامي. ٢٠٠٤م، ص ١٣١)

وتُعد برنامج الألعاب الترويحية المائية ما بين تعلم أداء بعض مهارات السباحة مع المتعة والسرور بشكل يهدف إلى الحث على تنفيذ محتوى البرنامج الأمر الذي جعل للطالبات يتعرضن إلى مواقف معينة أدت إلى تشجيع المبادرة الإيجابية فيه مع زيادة الثقة بالنفس، بالإضافة إلى أن استخدام ألعاب ومسابقات مائية في التعلم تساعد على الأرتفاع بالمستوى المعرفي والمهاري ورفع الروح المعنوية والنفسية لدى المتعلمات. (محمد الحمامي، عايدة عبد العزيز. ٢٠٠٤، ٦٧)

كما أن لتنظيم بيئة التعلم واستخدام الأدوات المساعدة كألواح الطفو والدمى التعليمية والأجسام الطافية والإمكانات المتاحة لها تأثير إيجابي وفعال في مساعدة الطالبات على إدراك طبيعة وخصائص الوسط المائي بشكل أسرع وأدق وعمل على جذب انتباههن، مما أدى إلى استثارتهن نحو تعلم مهارات السباحة مع تخفيف حده الحرج الذي يقلل من تركيز الطالبات ويشتت انتباههن، مما يؤثر على مستوي تحصيلهن للمعلومات وتوظيفها عملياً. (صالح بشير، ماهر احمد، مصطفى حميد. ٢٠١١، ٤٩)

أن المشكلة الرئيسية التي تواجه معلمى السباحة بعض المشكلات النفسية عند تعلم المبتدئات، وقد يكون ذلك ناتج عن مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب كان من بين أحداثه تعرض أبطاله العالم إلى أخطار الماء، وبالرغم من الأهتمام العالي الذي يبديه الكثير من العاملين في مجال تعليم السباحة، إلا أن دافعية الطالبات للتعلم لازالت ليست بالمستوى المطلوب مما يؤثر بشكل مباشر على اكتسابهم لمهارات السباحة الضرورية في مراحل لتحقيق النجاح في الجانب المهاري، فبعض الطالبات تقبل على دراسة السباحة بحب وشغف وفاعلية عالية للتعليم، والبعض الآخر تقبل عليها بحذر وتحفظ، فقد نجد بعض الطالبات يتميزن بأداء مهاري عال على الرغم من أن قدرتهن البدنية قد تكون منخفضة، وعلى العكس من ذلك قد نجد بعض الطالبات من ذوي قدرات بدنية مرتفعة يتميزن بأداء مهاري متواضع،

وما يفسر اختلافاتهم في اكتساب المهارات ودافعيتهم للتعلم، فهي واحدة من أهم المفاهيم الأساسية في علم النفس التربوي التي ارتبطت بالتعلم (Chollet, D, Seifert, L, Boulesteix, L, & Carter, L. 2006, 202)

وتشير الباحثة إلى أن تعلم السباحة يتطلب مستوى مرتفع من الجوانب البدنية والمهارية والمعرفية والنفسية، كما أن الطريقة التقليدية المتبعة في تعلم مهارات السباحة بالكلية تهتم بالجوانب البدنية والمهارية والمعرفية بقدر أكبر من الجوانب النفسية، حيث تعتمد علي شرح المهارة وأداء نموذج لها، كما يشترط وجوب اجتياز المقرر الدراسي بنجاح في الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية الذي يشمل على مهارات سباحة الزحف الأمامية وسباحة الزحف الخلفية " في فترة زمنية لا تتعدى الثلاث أشهر، مما يؤدي ذلك إلى عدم وصول الطالبات إلى مرحله إتقان مهارات السباحة وتعلمها بسبب المشاكل النفسية التي تواجهه الطالبات المبتدئات اثناء التعلم، وهذا يوضح أهمية الإعداد للجوانب البدنية والحركية والمهارية بطريقة تتوازي بنفس الأهمية مع الجوانب النفسية عند تعلم السباحة.

ومن خلال عمل الباحثة ضمن أعضاء هيئة تدريس الفرقة الأولى لاحظت الباحثة أن بعض الطالبات يعزون أسباب نجاحهم أو فشلهم في الأختبارات إلى أسباب خارجية، لذا قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية مع عدد من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات لعرض سؤال مفتوح على طالبات العام السابق بالفرقة الأولى (٢٠١٨/٢٠١٩م) بهدف الوقوف علي اهم المشاكل النفسية التي تواجهه الطالبات اثناء تعلم لطرق سباحة المقررة عليهن في الفرقة الأولى ولاحظت الباحثة ان الطالبات تعزو السبب أما بالفشل وأما بالنجاح الى اسباب عديدة فقامت الباحثة بعرض استطلاع رأى لعدد ( ١٢٠ ) طالبه وكانت نتائجها كما يوضحها جدول(١)

## جدول ( ١ )

نتائج النسبة المئوية لإستمارة استطلاع رأي الطالبات  
 لاهم مؤشرات العزو السببي التى تواجهه الطالبات اثناء تعلم السباحة المقررة عليهن في  
 الفرقة الأولى لطالبات العام السابق بالفرقة الأولى (٢٠١٨/٢٠١٩م) ن = ١٢٠

م	اهم مؤشرات العزو السببي التى تواجهه الطالبات اثناء تعلم السباحة	التكرار	النسبة (%)
١	عند حصولى على درجة متدنية فى سباحتى الزحف الامامية والخلفية فأنتى أشعر بأن السبب الرئيسى هو عدم التدريب بشكل كاف	٩٦	%٨٠
٢	العامل المهم فى حصولى على درجات مرتفعه فى سباحتى الزحف الامامية والخلفية هى قدراتى المهارية	٧٩	%٦٥,٨٣
٣	يعتمد نجاحى فى سباحتى الزحف الامامية والخلفية على الحظ الجيد	٩٢	% ٧٦,٦٦
٤	عندما أفشل فى السباحة فانتى اعزو ذلك غالبا الى قلة الجهد المبذول.	٨٦	% ٧١,٦٦
٥	الدرجات المتدنية التى حصلت عليها بسبب تشدد أستاذة المادة فى وضع العلامات	٨٩	%٧٤,١٦
٦	الدرجات المرتفعة التى أحصل عليها فى مادة السباحةهى دائما نتيجة مباشرة للجهود التى أبذلها	٧٤	%٦١,٦٦
٧	العامل المهم فى حصولى على درجات مرتفعه فى سباحتى الزحف الامامية والخلفية هى قدراتى المهارية.	٩٧	%٨٠,٨٣
٨	إذا كونت دكتورة سباحتى الزحف الامامية والخلفية فكرة سيئة عنى فانها على الأرجح ستضع لى درجات على اى اداء اقدمه أقل من الدرجات التى تعطىها لطالبة اخرى إذا قدمت العمل نفسه.	١٠٩	% ٩٠,٨٣

يتضح من جدول (١) ارتفاع مؤشرات العزو السببي التي تواجه الطالبات اثناء تعلم لطرق سباحة والتي تراوحت نسبتها ما بين (٦١,٦٦ % : ٩٠,٨٣%) مما يدل على ارتفاع ظاهرة العزو السببي بين الطالبات ،لذا عمدت الباحثة دراسة العزو السببي للطالبات اثناء تعلم سباحة الزحف الامامية والخلفية والتوصل الى محاولة لتصميم برنامج تعليمي باستخدام الترويح المائي لحل هذه المشكلات.

ومن خلال اطلاع الباحثة على بعض نتائج وتوصيات الأبحاث والدراسات السابقة في مجال الترويح المائي ورياضة السباحة، تبين الأهتمام بأستخدام برامج تعليمية ترويحية على بعض المتغيرات المعرفية والبدنية والحركية والمهارية والنفسية، مثل دراسة "حنان بن عزيز" (٢٠١٩م)، والتي توصي بتطبيق البرامج التعليمية بأستخدام الألعاب المائية على الطالبات لما حققته من إيجابية في النتائج التي تم التوصل إليها وأهمية إدخال الألعاب المائية داخل برامج تعليم السباحة للمبتدئين.

كما تبين نتائج دراسة "إسلام منصور،هناء محمود"(٢٠١٩م) أن للبرنامج الترويحي بأستخدام الوسط المائي تأثير إيجابي في تنمية المهارات النفسية للسباحين، كما توصي الدراسة بضرورة أستخدام الألعاب الترويحية المائية في تطوير القدرات البدنية والنفسية للسباحين والأهتمام بنوعية البرامج الترويحية المستخدمة للوسط المائي على فئات عمرية مختلفة.

كما تناولت دراسة " أحمد مبارك سلامة " ( ٢٠١٩ ) المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي الداخلي والخارجي لدى لاعبي أندية دوري المناصير لمحترفي كرة القدم وتوصل الى وجود علاقة دالة احصائيا بين مجالات العزو و دافعية الأناجاز الرياضى.

وترى الباحثة أن الألعاب الترويحية تحل العديد من المشكلات النفسية التي قد يتعرض لها الأفراد مثل؛ الشعور بالوحدة النفسية وحالات الخوف والقلق والعزو السببي، وذلك لسهولة ممارستها وملائمتها لإحتياجات وإهتمامات طالبات الفرقة الاولى تحت إشراف تربيوي قادر على متابعة تنفيذ هذه البرنامج بما يحقق الأهداف المطلوبة، بالإضافة إلى ندرة الدراسات والأبحاث العلمية التي تتناول تأثير البرامج التعليمية الترويحية على تخفيف حدة العزو السببي اثناء تعلم مهارات السباحة للطالبات لذلك جاء التفكير في إجراء مثل هذه الدراسة كمحاولة لتعديل أنماط العزو السببي لدى الطالبات بحيث يتحول عزو أسباب النجاح أو الفشل لديهم من أسباب خارجية ليست تحت سيطرتهم إلى أسباب داخلية مثل القدرة والجهد، وذلك من خلال تطبيق البرنامج التعليمي الترويحي لذا عمدت الباحثة العمل على فكرة البحث الحالي، وهي " تأثير

برنامج تعليمى ترويجي على العزو السببي ومستوى الاداء فى سباحتى الزحف الامامية والخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية"  
**أهمية البحث:**

تظهر أهمية هذا البحث إلى الموضوع الذي يتناوله وهو البرامج التعليمية الترويجي وتأثيرها على العزو السببي لمقرر السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

١. الناحية النظرية : تظهر أهمية البرامج التعليمية الترويجية في تعليم بعض مهارات السباحة والتعرف على مستوى العزو السببي لدى طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
٢. الناحية التطبيقية : تظهر أهمية البرنامج التعليمى الترويجي المستخدم في:

- ارتفاع المستوى المهاري ومحاولة تخفيف العزو السببي كجانب نفسي لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
- مساعدة المهتمين برياضة السباحة في إعداد برامج تعليمية ترويجية لتعليم السباحة لدى الطالبات والاستفادة من نتائج البحث كونها تفتح مجالاً واسعاً للباحثين من أجل إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بمجالات التعليم والترويج والعزو السببي والسباحة.

#### هدف البحث:

- يهدف البحث إلى معرفة تأثير برنامج تعليمى ترويجي على العزو السببي ومستوى الاداء فى سباحتى الزحف الامامية والخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية، وذلك من خلال:
- (١) تحديد مستوى العزو السببي لطالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية في تعلم سباحتى الزحف الأمامية والخلفية.
  - (٢) تحديد مستوى الأداء لسباحتى الزحف الأمامية والخلفية لطالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

## فروض البحث:

- ١- يختلف مستوى العزو السببي بين طالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية نحو تعلم سباحتي الزحف الأمامية والخلفية.
- ٢- يتباين مستوى الأداء لسباحتي الزحف الأمامية والخلفية لطالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

## مصطلحات البحث:

١. البرنامج التروحي: هو مجموعة منظمة من الأنشطة الحركية المختارة والموجهة التي يغلب عليها الطابع التروحي، والتي تؤدي داخل الوسط المائي بهدف الزيادة في عنصر التشويق والإثارة، والارتقاء بمستوى المهارات الأولية والأساسية في السباحة بطريقة غير مباشرة" (طه عبد الرحيم، ٢٠٠٦م، ص ٣٩).

نظرية العزو السببي (Theory Attribution Causal) هي إحدى نظريات علم النفس التي عالجت مفهوم دافعية التعليم، وتفترض السبب الذي يكمن وراء نجاحهم أو فشلهم في المجالات المختلفة وركزت بشكل كبير على كيفية تفسير الأفراد للأحداث، وارتبطت بالتفكير والسلوك؛ وطبقا أن الفشل فإنه يمكن أن يكون بسبب الحظ السيء أو الصعوبة التي تواجهه الفرد والعوامل الخارج عن سيطرتهم، ومن ناحية النجاح يرجع إلى قدرة عالية وجهد مبذول من الفرد (محمد شحاتة ٢٠١١م، ص ٥٢).

٢. العزو السببي: هو طريقة الفرد في تفسير أسباب نجاحه أو فشله، حيث أن هناك أكثر من أسلوب، ويمكن النظر إلى أسلوب العزو على أنه الطريقة أو الأسلوب الذي يعتمد فيه الفرد في تفسير أسباب ومبررات سلوكه وبما يترتب عليها من نتائج النجاح أو الفشل (ممدوحة سلامة، ٢٠٠٩م، ص ١٢).

٤. السباحة: أحد أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك به وذلك عن طريق ضربات الرجلين والذراعين من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية العقلية والبدنية والوجدانية، وتعتبر أهم الرياضات المائية التي تهيء الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة والمرتنة . (محمد القط، ٢٠٠٢م، ص ٦٧)

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعتين (ضابطة وتجريبية) بإتباع القياسين القبلي والبعدي لهما، نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية، وللطالبات في تعليم مهارات السباحة، والبالغ عددهن (٥١٠) طالبة، للعام الجامعي (٢٠١٩/٢٠٢٠م) الفصل الدراسي الأول. وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، وعددهن (١٤٠) طالبة بنسبة مئوية (٢٧,٤٥%) من المجتمع الاصلى كعينة أساسية بواقع (٦٠) طالبة للمجموعة الضابطة و (٦٠) طالبة للمجموعة التجريبية، كما تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة .

**مواصفات وشروط اختيار عينة البحث:**

- (١) أن تكون الطالبات المستجديات بالفرقة الأولى وغير باقيات من العام السابق.
- (٢) أن لا تكون الطالبات لابعات للسباحة من قبل.
- (٣) أن توافق الطالبات على الاشتراك في البرنامج التعليمي الترويجي.
- (٤) أن تحصل الطالبات على نسبة أكثر من (٩٥%) حضور لوحدات البرنامج المقترح.

**توصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية:**

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية والدرجة الكلية لمقياس العزو السببي وأبعاده في القياس القبلي باستخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط ومعامل الالتواء قبل تطبيق البرنامج التعليمي الترويجي المقترح باستخدام الباحثة القوانين الإحصائية الخاصة بالتوزيع الطبيعي في جميع المعالجات الإحصائية في البحث ، كانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.



## جدول (١)

معامل الالتواء عينة البحث الأساسية في لمتغيرات البحث الأساسية (ن=١٤٠)

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الأولية	الوزن	كجم	٦١,٦٣	٦٢,٠٠	٨,١٢	٠,١٣
	الطول	سم	١٦٥,٢٤	١٦٥,٠٠	٥,١٢	٠,٠٤
	السن	سنة	٢٠,٧٠	٢١,٠٠	٠,٨١	١,٢٦
المتغيرات البدنية	عدو ٣٠ متر	ثانية	٧,٣٩	٧,٣٢	٠,٧٧	٠,١١
	الانبطاح المائل المعدل	عدد	١٦,٠١	١٦,٠٠	٢,٣٥	٠,٢٩
	الوثب العريض	سم	١,٢١	١,٢١	٠,١٧	٠,١٥
	الجرى الزجزاجي	ثانية	١٠,٤٧	١٠,٥٥	١,٥٩	٠,٠٣
	الدوائر المرقمة	عدد	١٧,٥٦	١٨,٠٠	٢,٢٥	٠,٣١
	ثنى الجذع من الجلوس طويل	سم	٨,٨٦	٩,٠٠	٣,٧٤	٠,٤٣

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأولية، تتراوح ما بين (+٣، -٣)، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات، وأن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية، تتراوح ما بين (+٣، -٣)، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وبالتالي تقع بيانات العينة تحت المنحنى الاعتدالي أي تتبع التوزيع الطبيعي.

## تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية:

استخدمت الباحثة القوانين الإحصائية الخاصة بحساب التكافؤ باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقبليتين قبل تطبيق البرنامج التعليمي التروحي المقترح تم التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية (الضابطة والتجريبية) ، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعتين  
الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث الأساسية (ن=١ ن=٢ = ٦٠)

م	الأبعاد	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	س	س	ع±		
١	الوزن	٨,٥٠	٦٠,٤٣	٧,٧٩	٦٠,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠
	الطول	٥,٠٠	١٦٣,٢٨	٥,٢٤	١٦٢,٢٩	٠,٩٩	١,١٤
	السن	٠,٨٦	٢٠,٦٠	٠,٧٥	٢٠,٤٠	٠,٢٠	١,٤٧
٢	عدو ٣٠ متر	٠,٧٦	٧,٩٦	٠,٧٩	٧,٩٢	٠,٠٤	٠,٢٩
	الانبطاح المائل المعدل	٣,٠١	١٩,٣٦	٥,٢٨	١٩,٣٥	٠,٠١	٠,٠٢
	الوثب العريض	٠,١٤	١,٤٦	٠,١٩	١,٤٣	٠,٠٣	١,٠٠
	الجرى الزجراجي	٢,٥٥	١٣,٥٦	٢,١٦	١٣,٥٥	٠,٠١	٠,٠٤
	الدوائر المرقمة	٢,٥٥	١٤,٥	٢,١٦	١٤,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٤
	ثنى الجذع من الجلوس طويل	٣,٠٤	٦,٧٤	٤,٣٥	٦,٧٠	٠,٠٤	٠,٠٧
٣	مقياس العزو السببي	١,٨٩	٢٥,٢٨	١,٧١	٢٥,٥٤	٠,٢٦	٠,٤٨
٤	سباحة الزحف الامامية	٠,٦٢	٢,٨٠	١,٠٢	١,٩٠	٠,٩٠	١,١٢
	سباحة الزحف الخلفية	٠,٤٤	١,٧٥	٠,٩٤	٢,٤٥	٠,٧٠	٠,٥٩

\* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٢,٠٠)

يتضح من الجدول (٢)، وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث الأساسية، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة (٢,٠٠) وهى أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث الأساسية.

## أدوات البحث:

١. إستمارة تحديد القدرات البدنية المرتبطة بالسباحة والأختبارات التي تقيسها (ملحق ٣).
٢. بطاقة ملاحظة الأداء المهارى لسباحتى الزحف الامامية والزحف الخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية (إعداد الباحثة) (ملحق ٥).

٣. مقياس العزو السببي لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية (إعداد الباحثة) (ملحق ٦).

٤. البرنامج التعليمي الترويحي المقترح (إعداد الباحثة) (ملحق ٧).

أولاً: إستمارة تحديد القدرات البدنية المرتبطة بالسباحة والأختبارات التي تقيسها (ملحق ٣).

تم تحديد القدرات البدنية المرتبطة بالسباحة وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية "إيلي السيد فرحات" (٢٠٠١م) "محمد القط" (٢٠٠٢)، "كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي (٢٠٠٣م) والدراسات السابقة "جمال محمود (٢٠٠٧)، أسماء صالح (٢٠١٤) كما تم تحديد الأختبارات التي تقيس تلك القدرات ، حيث تم وضعها في إستمارة وعرضها على خبراء في مجال السباحة مرفق (١) لتحديد النسب المئوية لموافقته على تلك القدرات والأختبارات التي تقيسها كما يوضحها الجدول التالي:

### جدول (٣)

آراء الخبراء في القدرات البدنية المرتبطة بالسباحة والأختبارات التي تقيسها = ٩

الخبراء الموافقون %	ك	الأختبار	القدرة البدنية
٢٢,٢٢	٢	عدو ٥٠ متر من البدء العالي	السرعة
*٨٨,٨٨	٨	عدو ٣٠ متر	التحمل العضلي العام للجسم
١١,١١	١	الشد على العقلة	
*١٠٠,٠٠	٩	الانبطاح المائل المعدل	القوة المميزة بالسرعة
*١٠٠,٠٠	١٠	الوثب العريض	
٠٠,٠٠	٠	الوثب العمودي	الرشاقة
١١,١١	١	الجري الارتدادي	
*٨٨,٨٨	٨	الجري الزجزاجي	
١١,١١	١	نط الحبل	التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والرجلين
*٩٠,٠٠	٩	الدوائر المرفمة	
*٨٨,٨٨	٨	أختبارتنى الجزع من الجلوس طويل	المرونة
٠,٠٠	٠	أختبار مرونة الفخذ (الثني والمد)	

\* الأختبار مقبول (الحد الأدنى ٩٠,٠٠)

يوضح جدول (٣) ان تم الأختيار الأختبارات التي تراوحت نسبة موافقة الخبراء عليها ما بين ٨٠% : ١٠٠% وكانت النتائج كالتالي: القدرات البدنية (السرعة ، التحمل العضلي العام للجسم ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة، التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والرجلين، ، المرونة ) ، كما تم تحديد الأختبارات التي تقيس تلك القدرات .

## تقنين الأختبارات البدنية قيد البحث :

أ- حساب صدق الأختبارات الخاصة بالقدرات البدنية لسباحتى الزحف الأمامية والزحف الخلفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٧/١٠/٢٠١٩ كما يوضح الجدول التالي :

### جدول (٤)

صدق المقارنة الطرفية لأختبارات القدرات البدنية (ن = ١٢)

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الإرباع الأدنى ن=٣		الإرباع الأعلى ن=٣		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الأختبارات
			ع±	س	ع±	س		
٠,٩٥	*٩,٠١	٢,١٢	٠,٤٦	٧,٩٤	٠,٢٦	٥,٨٢	ثانية	عدو ٣٠ متر
٠,٩٨	*١٣,٦٣	٨,٤٠	٠,٤٥	١٥,٨٠	١,٣٠	٢٤,٢٠	عدد	الانبطاح المائل المعدل
٠,٨٧	*٥,٠٢	٠,٥٠	٠,١١	١,١٠	٠,٢٠	١,٦١	سم	الوثب العريض
٠,٨٥	*٤,٦٤	١,٧٧	٠,٦١	١٣,٦٢	٠,٥٩	١١,٨٥	ثانية	الجرى الزجراجى
٠,٩٤	*٧,٤٧	٦,٦٠	٠,٤٥	١٠,٢٠	١,٩٢	١٦,٨٠	عدد	الدوائر المرقمة
٠,٩٥	*٩,٠٦	٨,٠٠	١,٦٤	٣,٨٠	١,١٠	١١,٨٠	سم	أختبار ثنى الجذع من الجلوس طويل

\* دال إحصائياً عند ٠,٠٥ ( $P < 0.05$ )

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لأختبارات البدنية (قيد البحث) مما يدل على صدق الأختبارات وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة.

ب- حساب ثبات الإستمارة باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق على عينة (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بعد مرور (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم ١٧/١٠/٢٠١٩م كما يوضحها جدول رقم (٥)

### جدول (٥)

ثبات أختبارات القدرات البدنية بطريقة إعادة التطبيق (ن = ١٢)

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأختبار
	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط		
*٠,٨٧٠	٠,٤٦	٠,٥٧	٠,٨٥	٦,٧٨	٠,٩٣	٧,٣٥	ثانية	عدو ٣٠ متر
*٠,٧٣١	٢,٢٨	٤,٢٠	٣,٣٥	١٩,٤٥	٢,٥١	١٥,٢٥	عدد	الانبطاح المائل المعدل
*٠,٦٨٠	٠,١٦	٠,٢٣	٠,٢١	١,٣٣	٠,١٧	١,١٠	سم	الوثب العريض
*٠,٨١١	٠,٤٥	٠,٧٣	٠,٧٦	١٢,٦٧	٠,٦٩	١٣,٤١	ثانية	الجرى الزجراجى
*٠,٥٩١	٢,٣٤	٣,٩٠	٢,٦٢	٢٣,٨٥	٢,٥٤	١٩,٩٥	عدد	الدوائر المرقمة
*٠,٨٨٦	٢,١٤	٣,٢٠	٣,٢١	٧,٧٠	٤,٣٨	٤,٥٠	سم	أختبار ثنى الجذع من الجلوس طويل

\* دال عند ٠,٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠,٤٤٧)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثانى فى أختبارات القدرات البدنية كما أن معامل الثبات مقبول إحصائياً (٠,٧٠ فأكبر) مما يشير إلى أن الأختبارات ثابتة وصالحة للتطبيق على عينة البحث الحالية وبحساب صدق وثبات أصبحت الاختبارات صالحة للأستخدام وتقيس ما وضعت من أجله وثباتها إذا ما أعيد تطبيقها على عينة البحث تحت نفس الظروف ملحق (٤).

ثانياً : بطاقة ملاحظة الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية والزحف الخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية (إعداد الباحثة) (ملحق ٥):

قامت الباحثة بأعداد بطاقة ملاحظة الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية والزحف الخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية ، وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة حيث تضمنت الإستمارة مراحل الأداء الفنى لسباحتى الزحف الأمامية والزحف الخلفية من (وضع الجسم وضربات الرجلين- ضربات الذراعين -التنفس - التوافق) حيث أشتملت كل إستمارة على تعليمات الكيفية التى يتم من خلالها تقييم الطالبات والنقاط الفنية والصور الخاصة لمكونات الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية والزحف الخلفية (قيد البحث) وتم عرض إستمارة الملاحظة على الخبراء فى السباحة مرفق (١) بهدف تحديد مدى مناسبة الإستمارة للهدف الموضوعة من أجله ومدى وضوح مفردات كل مكون من مكونات الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية والزحف الخلفية (قيد البحث) وقد وافق السادة الخبراء على جميع النقاط الفنية المقترحة وأشاروا بتعديل بعض النقاط الفنية ويوضحها الجدول التالى :

## جدول (٦)

تعديلات الخبراء حول بطاقة ملاحظة الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الإسكندرية "سباحتى الزحف الأمامية والزحف الخلفية "

ن = ١٠ خبير

عناصر الأداء	النقاط الفنية قبل التعديل	النقاط الفنية بعد التعديل	
سباحة الزحف الأمامية	وضع الجسم	وضع الجسم مرتخي أفقى بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وأسفل داخل الماء.	وضع الجسم انسيابي مرتخي أفقى مائل لأسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وأسفل داخل الماء.
	ضربات الرجلين	ضربات الرجلين التبادلية سريعة تكون من مفصلى الفخذين.	ضربات الرجلين التبادلية تكون من أعلى لأسفل وتبدأ الحركة بانسيابية من مفصلى الفخذين.
	ضربات الذراعين والتنفس	دخول اليد للماء بمد الذراع للأمام يبدأ ثنى المرفق وثنى الرسغ للدخول يتم شد الماء أسفل الجسم مع ثنى المرفق لأعلى.	دخول اليد للماء ومد الذراع للأمام يبدأ ثنى المرفق وثنى الرسغ للدخول يتم شد الماء أسفل الجسم عكس اتجاه التقدم مع ثنى المرفق لأعلى.
	ضربات الرأس	دوران الرأس للجانب والتنفس	دوران الرأس للجانب والتنفس
	ضربات القدمين	دوران القدمين للأمام	دوران القدمين للأمام
	ضربات الساقين	دوران الساقين للأمام	دوران الساقين للأمام
	ضربات اليد	دوران اليد للأمام	دوران اليد للأمام
	ضربات الكتف	دوران الكتف للأمام	دوران الكتف للأمام
	ضربات الخصر	دوران الخصر للأمام	دوران الخصر للأمام
	ضربات العنق	دوران العنق للأمام	دوران العنق للأمام

عناصر الأداء	النقاط الفنية قبل التعديل	النقاط الفنية بعد التعديل
التوافق	الزفير .	إخراج الزفير .
	الاستمرار في الأداء بدون توقف .	الاحتفاظ بوضع الجسم الأفقي الانسيابي و الاستمرار في الأداء بدون توقف .
وضع الجسم	الربط بين حركات الرجلين والذراعين	الربط السليم بين حركات الرجلين والذراعين والرأس
	وضع الطفو على الظهر	وضع الجسم انسيابي مرتخي على الظهر
ضربات الرجلين	النظر للامام على اطراف الاصابع	الذقن قرب الصدر قليلا النظر للامام على اطراف الاصابع
	ضربات تبادلية للرجلين بدون تصلب .	ضربات تبادلية للرجلين من اسفل لاعلى بدون تصلب .
ضربات الذراعين والتنفس	تبادل الحركة بسلاسة .	انتقال الحركة بسلاسة رسغ القدم للخارج قليلا .
	وجود انثناء بسيط في مفصل الركبة .	وجود انثناء بسيط في مفصل الركبة اثناء حركة الرجل لاعلى .
ضربات الذراعين والتنفس	والحركة تبادلية ودخول اليد للماء من اعلى الرأس .	دخول اليد للماء في نقطة جانبا عاليا والحركة تبادلية .
	بيدء الشد بقوه مع ثني مفصل المرفق وتستمر الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ .	تصبح الذراع جانبا مع ثني مفصل المرفق مع بداية مرحلة الشد بقوه وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ .
التوافق	التنفس طبيعيا خارج الماء	التنفس طبيعيا عن طريق الفم خارج الماء
	تبدأ الشهيق بعد خروج الذراع من الماء	تبدأ بخروج الذراع خارج الماء واخذ الشهيق .
التوافق	الاحتفاظ بوضع الجسم و الاستمرار في الأداء بدون توقف .	الاحتفاظ بوضع الجسم الأفقي الانسيابي اثناء الأداء والاستمرار في الأداء بدون توقف .
	الربط بين حركات الرجلين والذراعين	الربط السليم بين حركات الرجلين والذراعين والتنفس

سباحة الزحف الخلفية

كما وافق السادة الخبراء على توزيع الدرجات بالنسبة لسباحة الزحف الأمامية (١٠) درجات وبالنسبة لسباحة الزحف الخلفية ( ١٠ ) درجات، بإجمالي (٢٠)

درجة لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري "سباحة الزحف الأمامية والزحف الخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .

- تقنين بطاقة ملاحظة الأداء المهاري "سباحتي الزحف الأمامية والزحف الخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

أ. حساب صدق بطاقة ملاحظة الأداء المهاري قيد البحث :

تم حساب صدق بطاقة ملاحظة الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية . على عينة الاستطلاعية وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/١٨ م

جدول (٧)

صدق المقارنة الطرفية لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري "سباحة الزحف الأمامية والزحف الخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية (ن=١٢)

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الإرباع الأدنى ن=٣		الإرباع الأعلى ن=٣		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الأداء الفني
			ع±	س	ع±	س		
٠,٩٢١	*٦,٦٧	٣,٤٠	٠,٥٥	٢,٦٠	١,٠٠	٦,٠٠	الدرجة	سباحة الزحف الأمامية
٠,٩٥٠	*٨,٥٧	٤,٢٠	٠,٤٥	٢,٨٠	١,٠٠	٧,٠٠	الدرجة	سباحة الزحف الخلفية
٠,٩٤٢	*٧,٩٦	٧,٦٠	٠,٤٥	٥,٤٠	١,٠٠	١٣,٠٠	الدرجة	مجموع البطاقة

\* دال إحصائياً عند ٠,٠٥ ( $P<0.05$ )

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في عناصر وإجمالي لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري "سباحة الزحف الأمامية والزحف الخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية . مما يدل على صدق الإستمارة وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة

ب. حساب ثبات لبطاقة ملاحظة أداء مهاري قيد البحث :

تم حساب ثبات لإستمارة تقويم الأداء المهاري على عينة الاستطلاعية وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/١٨ م



## جدول (٨)

ثبات لبطاقة ملاحظة أداء مهاري قيد البحث بطريقة إعادة التطبيق (ن =

(١٢

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الأداء الفني
	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
*٠,٨٧٩	١,٥٠	٠,٣٥	١,٠٥	٥,٤٥	١,٢٥	٥,١	الدرجة	سباحة الزحف الأمامية
*٠,٩١٧	١,٢٣	٠,٣٥	١,١٧	٤,٩	١,٣٩	٤,٥٥	الدرجة	سباحة الزحف الخلفية
*٠,٩١٨	٢,٧٣	٠,٩٠	١,٦٣	٩,٣٥	٢,٢٨	٩,٦٥	الدرجة	مجموع البطاقة

\* دال عند ٠,٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠,٤٤٧)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني لعناصر وإجمالي لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري قيد البحث كما أن معامل الثبات مقبول إحصائياً مما يشير إلى أن الإستمارة ثابتة وصالحة للتطبيق على عينة البحث الحالية، كما قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين تقييم الثلاث محكمات كما يوضح الجدول التالي:

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين تقييم المحكمات الثلاث

لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري قيد البحث (الموضوعية) ن = ١٢

أختبار كروسكال واليز					السباحة
الدلالة (P)	كا <sup>٢</sup>	متوسط الرتب			
		المحكمة الثالثة	المحكمة الثانية	المحكمة الأولى	
٠,٩٠٢	٠,٢٠٦	٦,٢٥	٦,١٥	٥,٢٠	سباحة الزحف الأمامية
٠,٩٧٧	٠,٠٤٦	٧,٤٥	٧,١٠	٧,٩٥	سباحة الزحف الخلفية
٠,٧٤٤	٠,٥٩٢	١٣,٧٠	١٣,٢٥	١٢,١٥	الاجمالي

يتضح من جدول ( ٩ ) أن الفروق بين تقييم المحكمات الثلاث لعناصر وإجمالي إستمارة تقويم الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامية والزحف على الظهر غير دالة إحصائياً ( $P>0.05$ ) مما يدل على موضوعية الإستمارة ، واصبحت البطاقة صالحة للأستخدام ملحق (٥)  
ثالثاً: مقياس الغزو السببي نحو تعلم سباحتي الزحف الامامية والخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية:

قامت الباحثة بإعداد وتصميم مقياس الغزو السببي نحو تعلم سباحتي الزحف الامامية والخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية بعد الرجوع للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة ، قامت الباحثة بإعداد وتصميم مقياس الغزو السببي نحو تعلم سباحتي الزحف الامامية والخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية وفقاً للخطوات التالية :

- ١- تحديد الهدف من المقياس.
- ٢- صياغة مفردات المقياس.
- ٣- إعداد المقياس في صورته الأولية.
- ٤- توصيف مستويات القياس.
- ٥- وضع نظام تقدير الدرجات.
- ٦- المعاملات العلمية لمقياس الإتجاهات.

فكان المقياس في صورته الاولية وتم عرضه على السادة الخبراء ملحق (١) وكانت النتائج كالتالى :

### جدول (١١)

النسبة المئوية لرأى الخبراء حول عبارات مقياس الغزو السببي نحو تعلم سباحتي الزحف الامامية والخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية

ن = ٩

ملاحظات	نسبة الاتفاق	غير موافق		غير موافق		موافق		رقم العبارة
		%	ك	%	ك	%	ك	
تعديل	٦٦,٦٧%	٢٢,٢٢%	٢	٢٢,٢٢%	٢	٥٥,٥٦%	٥	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	٨٨,٨٩%	٨	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	٨٨,٨٩	٨	
تعديل	٧٢,٢٢%	٢٢,٢٢%	٢	١١,١١%	١	٦٦,٦٧%	٦	
	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠%	٩	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	٨٨,٨٩%	٨	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	٨٨,٨٩%	٨	

ملاحظات	نسبة الاتفاق	غير موافق		غير موافق		موافق		رقم العبارة
		%	ك	%	ك	%	ك	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	٨٨,٨٩	٨	
تعديل	%٦٦,٦٧	%٢٢,٢٢	٢	%٢٢,٢٢	٢	%٥٥,٥٦	٥	
	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٩	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	٨٨,٨٩	٨	
	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	%١٠٠,٠٠	٩	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	%٨٨,٨٩	٨	
	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	%١٠٠,٠٠	٩	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	%٨٨,٨٩	٨	
	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٩	
	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٩	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	٨٨,٨٩	٨	
	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٩	
	٩٤,٤٤	٠,٠٠	٠	١١,١١	١	٨٨,٨٩	٨	
	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٩	
تعديل	٧٢,٢٢ %	%٢٢,٢٢	٢	%١١,١١	١	%٦٦,٦٧	٦	
تعديل	%٦٦,٦٧	%٢٢,٢٢	٢	%٢٢,٢٢	٢	%٥٥,٥٦	٥	
تعديل	%٦٦,٦٧	%٢٢,٢٢	٢	%٢٢,٢٢	٢	%٥٥,٥٦	٥	

يتضح من جدول (١١) والخاص بالنسبة المئوية لرأى الخبراء حول عبارات مقياس العزو السببي نحو تعلم سباحتي الزحف الامامية والخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية أن نسبة اتفاق الخبراء تراوحت بين (٦٦,٦٧ % : ١٠٠ %) ، وقد ارتضت الباحثة نسبة أكثر من (٧٥ %) للموافقة على العبارة دون تعديل، ونسبة (٧٥ % : ٦٠ %) للموافقة على تعديل العبارة ، ونسبة (أقل من ٥٠ % ) لحذف العبارة ، لذا فقد تم اعتماد الباحثة على تعديل العبارات رقم (١، ٩، ٤، ٢٣، ٢٢، ٢٤) ، وقد قامت الباحثة بأجراء التعديلات التي أشار اليها الخبراء وتم الموافقة عليها مع إشارة بعض الخبراء بالتعديل وهي كالتالي:

### جدول (١٢)

#### العبارات المعدلة وفقاً لرأى السادة الخبراء

م	قبل التعديل	م	بعد التعديل
١	عند حصولي على درجة متدنيه في سباحتي الزحف الامامية والخلفية فأننى أشعر بأن الرئيسي هو عدم التدريب بشكل كاف.	١	عندما احصل على درجة متدنيه في سباحتي الزحف الامامية والخلفية فأننى أشعر بأن السبب الرئيسي هو عدم تدريبي بشكل كاف.
٤	يعتمد نجاحي في سباحتي الزحف الامامية والخلفية على الحظ الجيد.	٤	يعتمد نجاحي في سباحتي الزحف الامامية والخلفية على حظي الجيد في الامتحانات.
٩	عندما افشل في السباحه فأننى اعزو ذلك غالباً الى قلة الجهد	٩	عندما افشل في جعل ادائى في السباحه كما هو متوقع منى فأننى اعزو ذلك غالباً الى قلة

م	قبل التعديل	م	بعد التعديل
	المبدول.		الجهد المبدول.
٢٢	أحصل على درجات مرتفعه بسبب طرق التدريس التي استخدمها في التعلم بمادة السباحة.	٢٢	أحصل على درجات مرتفعه بسبب الاستراتيجيات وطرق التدريس التي استخدمها في التعلم بمادة السباحة.
٢٣	الدرجات المتدنيه التي احصل عليها بسبب تشدد أستاذة المادة في وضع العلامات.	٢٣	بعض الدرجات المتدنيه التي احصل عليها بمادة السباحة تعكس تشدد أستاذة المادة في وضع العلامات.
٢٤	إن بعض الدرجات المنخفضه التي احصل عليها في السباحة قد تكون لسوء حظي كآنى تكون لسوء حظي لأنى أدرس المادة في وقت غير ملائم.	٢٤	إن بعض الدرجات المنخفضه التي احصل عليها في السباحة قد تكون لسوء حظي كآنى أدرس المادة في وقت غير ملائم.

يوضح جدول (١٢) أنه تم تعديل عدد (٦) عبارات ، وفقاً لرأى السادة الخبراء ، فأصبح المقياس مكون من ٢٤ فقرة مقسمة الى (١٢) فقرة تقيس العزو السببي لخبرات النجاح ببعدية الداخلى والخارجى و(١٢) فقرة تقيس العزو السببي لخبرات الفشل ببعدية الثابت وغير الثابت مقسمة على النحو التالى :

#### جدول (١٠)

#### عبارات مقياس العزو السببي

م	الخبرات	الأبعاد	رقم العبارات
١	النجاح	الداخلى	٢٢، ٢١، ١٤، ١٣، ٦، ٥
		الخارجى	١١، ١٢، ١٩، ٢٠، ٤، ٣
٢	الفشل	الثابت	٢٤، ١٧، ١٦، ٩، ٨، ١
		غير الثابت	٢٣، ١٨، ٢٠، ٧، ١٠، ١٥

ثم قامت الباحثة بأجراء المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالى :  
أولاً: الصدق:

استخدمت الباحثة صدق المحكمين كما موضح بالجدول (٩) وذلك للتأكد من صدق المقياس وانه يقيس ما وضع من أجله ، كما تم حساب صدق الاتساق الداخلى من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد، وبين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس العزو السببي، كما موضح بالجدول.

جدول (١٣) قيم معاملات الارتباط بين المفردة والبعد في مقياس العزو السببي  
(ن=١٢)

قيمة (ر) المحسوبة	م	قيمة (ر) المحسوبة	م	قيمة (ر) المحسوبة	م
**٠,٨٣٣	١٧	**٠,٩٩١	٩	**٠,٨٥٤	١
**٠,٩٩١	١٨	**٠,٨٥٤	١٠	**٠,٨٣١	٢
**٠,٨٥٤	١٩	**٠,٩٥١	١١	**٠,٨٣١	٣
**٠,٩٩١	٢٠	**٠,٨٣٣	١٢	**٠,٨٥٤	٤
**٠,٩٣٣	٢١	**٠,٩٥١	١٣	**٠,٨٥٤	٥
*٠,٧٢٩	٢٢	**٠,٨٥٤	١٤	**٠,٩٥١	٦
*٠,٦٩٠	٢٣	**٠,٩٩١	١٥	**٠,٨٥٤	٧
**٠,٨٥٤	٢٤	**٠,٨٥٤	١٦	**٠,٩٥١	٨

\* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٣)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين المفردات والدرجة الكلية للبعد، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في جميع المفردات الخاصة بالأبعاد الرئيسية لمقياس العزو السببي والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق مفردات العزو السببي.

جدول (١٤)

قيم معامل الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس العزو السببي (ن=١٢)

معامل الاتساق الداخلي	الأبعاد	الخبرات	م
*٠,٩٢٧	الداخلي	النجاح	١
*٠,٩٣٣	الخارجي		
*٠,٨٠٣	الثابت	الفشل	٢
*٠,٨١٣	غير الثابت		

\* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٤)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس العزو السببي، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من

قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق أبعاد مقياس العزو السببي.

### ثانياً: الثبات:

أستخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق *Test- Retest Method* لتحديد درجة الثبات، وذلك بتطبيق مقياس العزو السببي قيد البحث وإعادة تطبيقه بعد فترة مدتها (٧) أيام، ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، كما موضح بالجدول التالي.

جدول (١٥): قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس العزو السببي وأبعاده (ن=١٢)

م	الخبرات	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	النجاح	الداخلي	٢,٤٣	٠,٦٧	٢,٤٠	٠,٥٠
		الخارجي	٢,٤٩	٠,٣٦	٢,٤١	٠,٣٤
٢	الفشل	الثابت	٢,٣٢	٠,٣٧	٢,٣٩	٠,٢٥
		غير الثابت	٢,١٠	٠,٤٧	٢,٣٣	٠,٢٦

\* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتبين من جدول (١٥)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين متوسطات درجات التطبيقين الأول والثاني في مقياس العزو السببي وأبعاده، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات مقياس العزو السببي وأبعاده.

### تصحيح مقياس العزو السببي :

تم استخدام التقدير الثنائي (٢) لموافق و (١) لغير الموافق للعبارات الإيجابية و (١) لموافق و (٢) لغير الموافق للعبارات السلبية، قامت الباحثة بتحديد درجة القطع لإيجاد مستوي تقديري للتعرف على مستوى للطالبات، من حيث امتلاكهن لصفة العزو السببي، بغرض دقة تحديد وجود الصفة للطالبات، كما موضح بالجدول (١٦).

## جدول (١٦)

## المستويات التقديرية لمقياس العزو السببي وأبعاده

الخبرات	الأبعاد	عدد المفردات	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المستوى التقديري	
					منخفض	مرتفع
النجاح	الداخلي	٦	٦	١٢	:٦ ٨,٩٩	٩ : ١٢
	الخارجي	٦	٦	١٢	:٦ ٨,٩٩	٩ : ١٢
الفشل	الثابت	٦	٦	١٢	:٦ ٨,٩٩	٩ : ١٢
	غير الثابت	٦	٦	١٢	:٦ ٨,٩٩	٩ : ١٢
الاجمالي		٢٤	٢٤	٤٨	٢٤ ٣٥,٩٩:	: ٣٦ ٤٨

يتضح من جدول (١٦) أنه بلغ عدد مفردات المقياس (٢٤) مفردة بـ (٢٤) درجة كحد أدنى و (٤٨) درجة كحد أقصى واصبح المقياس صالح للاستخدام ملحق (٦) ثالثاً: البرنامج التعليمي الترويحي:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي الترويحي، من خلال إجراء الخطوات التالية:

- أ- **تحديد الهدف من البرنامج التعليمي الترويحي:** يهدف البرنامج المقترح تخفيف حده العزو السببي عند تعلم بعض مهارات السباحة لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.
- ب- **أسس ومعايير وضع البرنامج التعليمي الترويحي** توجد بعض الأسس والمعايير التي يجب توافرها عند وضع البرنامج المقترح، وهي:
- أن يحقق البرنامج التعليمي الترويحي الهدف الذي وضع من أجله.
  - أن يتمشى محتوى البرنامج من الألعاب الترويحية المائية، الأنشطة الحركية والتمرينات مع مهارات السباحة المراد تعلمها.
  - أن يتسم البرنامج التعليمي الترويحي بالتشويق والإثارة ويساعد على تخفيف حدة العزو السببي بالموقف التعليمي.
  - أن يراعي البرنامج التعليمي الترويحي التدرج من السهولة للصعوبة ومن البسيط للمركب في عرض وشرح المهارات المراد تعلمها.

- أن يتناسب الزمن المحدد لكل وحدة تعليمية ترويحية مع محتوى البرنامج التعليمي الترويحي.
- أن تتوفر الامكانيات اللازمة (متنوعة الشكل والحجم) لتطبيق البرنامج التعليمي الترويحي.
- أن يستخدم الجانب الضحل ومتوسط العمق عند أداء الألعاب الترويحية المائية.
- أن يراعي البرنامج التعليمي الترويحي عوامل الأمان والسلامة للطلبات سواء داخل الوسط المائي أو خارجه.
- أن يتصف البرنامج التعليمي الترويحي بالتنوع والمرونة في القابلية للتعديل والتغيير وفقاً للمتغيرات المحددة للموقف التعليمي والحالة البدنية والفسولوجية للطلبات.

ت- **محتوى البرنامج الترويحي المائي:** قامت الباحثة من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والأبحاث والدراسات العلمية بمجالات برامج الترويح وتدريب السباحة، بهدف اختيار مجموعة مقترحة من الألعاب الترويحية المائية مناسبة لطبيعة العينة، المهارات المراد تعلمها والإمكانات الموجودة وكذلك عدد وحدات البرنامج المقترح ومدتها الزمنية.

وقد تم اختيار مجموعة من الأنشطة الترويحية المائية واقتراح عدد من وحدات البرنامج التعليمي الترويحي والهدف التعليمي ومدته الزمنية، للعرض على السادة الخبراء المتخصصين في مجالات طرق تدريس الرياضات المائية، الترويح الرياضي وعلم النفس الرياضي ملحق (١)، لإبداء الرأي بالموافقة أو غير الموافقة وأي مقترحات أخرى تشتمل على تعديل صياغة بعض الأهداف المعرفية، النفس حركية والأنفعالية، وقد تم موافقة الخبراء على الأنشطة الترويحية المائية المقترحة بوحدات البرنامج التعليمي الترويحي المقترح.

لذا يشتمل البرنامج المقترح على (١٠) وحدات تعليمية ترويحية تشتمل على ألعاب ترويحية مائية وبعض التمرينات المطلوب أدائها بالنشاط التعليمي، تم تطبيقها فعلياً خلال (١٠) أسابيع بواقع وحدة كل أسبوع لمدة شهرين ونصف .

#### أ- أجزاء الوحدة التعليمية الترويحية:

١. **التمهيدي:** عبارة عن مجموعة تمرينات تتراوح مدة هذا الجزء (١٠) دقيقة الهدف منها تهيئة الجسم للعمل العضلي.
٢. **الجزء الرئيسي:** يتكون من



- **النشاط البدني:** عبارة عن مجموعة تمارينات تتراوح مدة هذا الجزء (١٠) دقيقة الهدف منها تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالسباحة .
- **النشاط التعليمي الترويحي:** يتضمن الشرح والبيان العملي وتقديم نموذج للأداء الحركي المراد تعلمه من خلال الفيديوهات التعليمية وأداء النموذج عن طريق بعض الأنشطة الترويحية لمهارات السباحة ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة.
- **النشاط التطبيقي:** تتضمن تثبيت التعلم وتطبيق بعض مهارات السباحة عن طريق استخدام مجموعة من الأنشطة الترويحية المائية التي تم إعادة صياغتها لتتناسب مع مهارات السباحة قيد البحث، بغرض تخفيف حدة العزو السببي لدى الطالبات، ومدة هذا الجزء ما بين (٣٠) دقيقة.
- ٣. **ختام:** عبارة عن مجموعة تمارينات أو لعبة يشترك فيها الطالبات في وقت واحد عند نهاية الوحدة التعليمية الترويحية، بغرض تهدئة الجسم والاسترخاء والعودة به إلى الحالة الطبيعية ومدة هذا الجزء (١٠) دقيقة.

ب- **إمكانات البرنامج التعليمي الترويحي:** تتمثل الإمكانيات اللازم توافرها لتطبيق محتوى البرنامج التعليمي الترويحي وتحقيق هدف البحث في: الإمكانيات البشرية (المعلم، الطالبات، العاملين بحمام السباحة)، الإمكانيات المادية (جهاز (لاب توب)، لوحات طفو، ساعة إيقاف، حبال، صافرة، أطواق ملونة، مقاعد سويدية، أكواب بلاستيكية، بالونات ملونة، شرائط عريضة قماشية، كرات طبية متنوعة، زعانف، أثقال مختلفة الحجم).

#### ت- **الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي الترويحي:**

اشتمل البرنامج التعليمي الترويحي على (١٠) وحدات بواقع (١) وحدة في الأسبوع ولمدة (١٠) أسابيع في شهرين ونصف، وقد استغرق زمن الوحدة من (٩٠) دقيقة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٨/١٠/٢٠١٩م إلى يوم الثلاثاء الموافق ١٧/١٢/٢٠١٩م.

#### **خطوات التنفيذ:**

#### **أولاً : الدراسات الاستطلاعية :**

١. **الدراسة الاستطلاعية الأولى:** قامت الباحثة بتطبيق مقياس (العزو السببي) على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، واستهدفت التعرف على مدى وضوح ومناسبة صياغة المفردات

لمستوى فهم العينة وتقنين المقياس، وأظهرت النتائج وضوح التعليمات الخاصة بأداة جمع البيانات، مناسبة صياغة المفردات لمستوى فهم العينة وإيجاد معاملات الصدق للمقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة مع الدرجة الكلية للبعد، وبين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس العزو السببي .

**٢. الدراسة الاستطلاعية الثانية:** تم إعادة تطبيق مقياس (العزو السببي) على العينة الاستطلاعية بعد فترة زمنية (٧) أيام، واستهدفت إيجاد معاملات الثبات للمقياس، وأظهرت النتائج تحديد درجة الثبات للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني.

**٣. الدراسة الاستطلاعية الثالثة:** تم تطبيق وحدة تعليمية ترويحية من (البرنامج المقترح) على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك يوم الاحد الموافق ١٠/٦/٢٠١٩م، واستهدفت التعرف على مناسبة محتوى الوحدة التعليمية الترويحية المقترحة لخصائص للطالبات وقدراتهم وكذلك الإمكانيات المتاحة، مناسبة الزمن المحدد للتعلم، تدريب بعض المساعدين على المهام المراد إنجازها، تحديد بعض المشكلات أو العقبات التي قد توجد أثناء تطبيق البرنامج التروحي ومحاولة إيجاد حلول لها، وأظهرت النتائج مناسبة الألعاب الترويحية المائية، التمرينات والأنشطة الحركية لخصائص واستعداد للطالبات، توافر الإمكانيات اللازمة، مناسبة وقت الوحدة الترويحية لتحقيق الهدف منها وتم تدريب بعض المساعدين وتوزيع المهام لهم لتلافي العقبات والمشكلات خلال تطبيق البرنامج التعليمي التروحي المقترح.

### **ثانياً: الدراسة الأساسية:**

أ. **القياس القبلي:** قامت الباحثة بإجراء القياسات القبالية لمقياس (العزو السببي) والمتغيرات الأولية (الوزن، الطول والسن) على العينة الأساسية ، وذلك يوم الاحد الموافق ١٠/٦/٢٠١٩م، وقبل تطبيق البرنامج التعليمي التروحي.

### **ب. تطبيق البرنامج التعليمي التروحي المقترح :**

تم تنفيذ (البرنامج التعليمي التروحي المقترح) على العينة الأساسية ، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٨/١٠/٢٠١٩م إلى يوم الثلاثاء

الموافق ١٧/١٢/٢٠١٩ م ، لمدة (١٠) أسابيع بواقع وحدة ترويحوية أسبوعية بواقع شهرين ونصف.

ج. **القياس البعدي:** تم إجراء القياسات البعدية لمقياس (العزو السببي) على العينة الأساسية، وذلك يوم الخميس الموافق ١٩/١٢/٢٠١٩ م، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي التروحي المقترح.

#### الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS. V25 لتحليل المعاملات والمعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، نسبة التحسن، أختبارات (ت).

#### عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث

تعرض الباحثة ما توصلت إليه من نتائج مصنفة في حدود منهج وإجراءات هذا البحث؛ وفقاً لفروض البحث على النحو التالي؛

١. **عرض وتفسير ومناقشة الفرض الأول؛** الذي ينص على " يختلف مستوى العزو السببي بين طالبات الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية نحو تعلم سباحتي الزحف الأمامية والخلفية.

ولتحقق من صحة الفرض تم إيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس العزو السببي لكلا من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية كما توضح الجداول التالية :

#### جدول (١٧)

فروق لقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في مقياس العزو السببي وأبعاده (ن=٦٠) من

م	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١	النجاح	٦,٢٦	٠,٤٤	٩,١٥	٠,٣٦	٢,٨٨	٠,٠٧	٣٨,٩٢	٢٤,٠٢%
	الخارجي	٦,٣٣	٠,٤٧	٩,١٩	٠,٤١	٢,٨٦	٠,٠٩	٣٥,١٤	٢٣,٨١%
٣	الثابت	٦,٤٠	٠,٥٠	٩,١٠	٠,٥٤	٢,٧٠	٠,١٠	٢٨,٣٤	٢٢,٤٧%
	غير الثابت	٦,٣٨	٠,٤٩	٩,١٢	٠,٣٩	٢,٧٢	٠,٠٨	٢٨,٣٠	٢٢,٦٨%
الإجمالي		٢٥,٢٨	١,٨٩	٣٦,٥٥	١,٤٦	١١,٢٧	٠,٣١	٣٦,٤٩	٣٢,٤٨%

\* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس العزو السببي لطالبات المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها

الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) حيث بلغت نسبة التحسن بين متوسطتي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأبعاد وإجمالي مقياس العزو السببي ما بين (٢٢,٤٧% : ٣٢,٤٨%) لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٨)

فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مقياس العزو السببي وأبعاده

(ن = ٦٠)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	أبعاد المقياس	
%٣٩,٨٥	٤٢,٣١	٠,١١	٤,٧٨	٠,٧٤	١١,٠٨	٠,٤٦	٦,٣٠	الداخلي	النجاح
%٣٩,٨٩	٤٠,٤٥	٠,١٢	٤,٧٩	٠,٧٨	١١,١٥	٠,٤٨	٦,٣٦	الخارجي	
%٤٠,٦٧	٤٩,٢٩	٠,١٠	٤,٨٨	٠,٥٨	١١,٣٥	٠,٥٠	٦,٤٦	الثابت	الفشل
%٣٨,٥٠	٣٦,٥٦	٠,١٣	٤,٦٢	٠,٨٤	١١,٠٣	٠,٤٩	٦,٤١	غير الثابت	
%٣٩,٧٣	٤٦,٧١	٠,٤١	١٩,٠٧	٢,٦٦	٤٤,٦٢	١,٧١	٢٥,٥٤	الإجمالي	

\* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) حيث بلغت نسبة التحسن بين متوسطتي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد وإجمالي مقياس العزو السببي ما بين (٣٨,٥٠% : ٤٠,٦٧%) لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٩)

فروق القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في مقياس العزو السببي وأبعاده

(ن = ٦٠ = ٢)

نسبة الفرق %	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الأبعاد	م
	نسبة تحسن	ع±	س	نسبة التحسن %	ع±	س		
%١٥,٨٣	%٣٩,٨٥	٠,٧٤	١١,٠٨	%٢٤,٠٢	٠,٣٦	٩,١٥	الداخلي	١
%١٦,٠٨	%٣٩,٨٩	٠,٧٨	١١,١٥	%٢٣,٨١	٠,٤١	٩,١٩	الخارجي	٢
%١٨,٢٠	%٤٠,٦٧	٠,٥٨	١١,٣٥	%٢٢,٤٧	٠,٥٤	٩,١٠	الثابت	٣
%١٥,٨٢	%٣٨,٥٠	٠,٨٤	١١,٠٣	%٢٢,٦٨	٠,٣٩	٩,١٢	غير الثابت	
%٧,٢٥	%٣٩,٧٣	٢,٦٦	٤٤,٦٢	%٣٢,٤٨	١,٤٦	٣٦,٥٥	الإجمالي	

\* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي في مقياس العزو السببي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث إن نسبة الفروق في التحسن تراوحت ما بين (٧,٢٥% : ١٨,٢٠%) لصالح المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة تحسن المجموعة الضابطة في متوسط درجات مقياس العزو السببي إلى استخدام الأسلوب التقليدي في التعلم والذي يتميز بالتدرج من السهل إلى الصعب والتسلسل الحركي، والإقتصاد بالجهد المبذول مما نتج عنه إنسيابية في الماء وقد كان لهذا الأسلوب الأثر في تحفيز الطالبات على التعلم وإستثارة دوافع الطالبات للتعلم وبذل المزيد من الجهد لتحقيق الأهداف المرجوة من المهارة الأمر الذي انعكس على درجة العزو السببي وسرعة تعلمهم وتطور مستواهم .

كما ترجح الباحثة تحسن مستوي المجموعة التجريبية في متوسط درجات مقياس العزو السببي إلى البرنامج التعليمي التروحي المقترح والذي تم إعداده بصورة علمية مقننة وموجهة، كما تفسر هذه النتائج أثر تحول الطالبات بتفكيرهن من عزو الفشل إلى النجاح فقد ساعد البرنامج التعليمي التروحي المقترح في تعديل أنماط العزو والتوجهات الهدافية للطالبات ، ومما ساعد على ذلك الأجواء الداعمة والتعاونية التي سادت بين الطالبات طيلة فترة تطبيق البرنامج التعليمي التروحي المقترح، حيث كانت الباحثة تحترم آرائهن وتسمح لهن بحرية التعبير ومناقشة تلك الآراء، كما كان يسمح لهن بعرض مواقف واقعية حدثت معهن والتحدث عنها أمام زميلاتهن، وذلك كمحاولة لتغيير أفكارهن المتعلقة بنمط أكادت العلاقة بين توجهات الأهداف التي تتبناها الطالبات وبين العزو السببي.

حيث يرى "وينر" **Weiner** (١٩٩٤) أن السلوك الإنجازي يتطلب معرفة العوامل التي يعزو إليها الناس نتائج مهماتهم من نجاح وفشل. وبعد إجراء سلسلة من التجارب توصل وينر أن هناك أربعة أسباب رئيسة يعزو إليها الناس نجاحهم وفشلهم، وهذه العوامل هي: القدرة، والجهد، والخط، وصعوبة المهمة، وهذه الأسباب إما أن تكون داخلية (القدرة والجهد)، أو خارجية (الحظ، وصعوبة المهمة). (**Weiner**. ١٩٩٤، ص ٢٣٤)

وقد اشارت "ستيبك" **Stipek** (١٩٩٨) أن الأشخاص الناجحين غالبا ما يكتفون بعزو نجاحهم إلى قدراتهم (عزو داخلي) دون البحث عن عوامل أخرى تكون قد أسهمت في ذلك بينما يقوم الأشخاص الفاشلون بالبحث عن مختلف

العوامل التي قد سببت فشلهم ولا ينسبون ذلك إلى أنفسهم (عزو داخلي) إلا عندما لا يجدون تفسيراً بديلاً عن ذلك

وهذا يتفق مع ما أشار به "وينر (1994) Weiner أن العزو السببي يؤثر على الفرد بطرق عدة، أهمها: توقعات النجاح المستقبلية جنباً إلى جنب مع تأثيره على أدائه، والجهود التي سيبدلها مستقبلاً فإذا عزا الفرد نجاحه أو فشله في عمل ما إلى عوامل يمكن التحكم بها، توقع ان يبذل جهد في المستقبل وان يثابر بقدر أكبر مما لو عزا إلى عوامل لا يمكن التحكم بها كالحظ والأنظمة أو المهمة.

ويشير "شفيق علاونة (2004) أن سيكولوجية العزو بدراسة الأسباب التي تجعل الأفراد يتخذون قرارات معينة بصدده ما يمر بهم من حوادث فالناس عموماً ينسبون سلوكهم وتصرفاتهم إلى عوامل معينة سواء كانت هذه العوامل سمات شخصية مستقرة أم مظاهر للموقف الاجتماعي الذي يعيشون فيه .

ويرى كلا من " عواطف صالح، عماد عبد الرحيم، هدي سعود (2015) أن مصدر الضبط يتعلق بمشاعر تقدير الذات ، فإذا ربط الفرد مشاعر النجاح بعوامل داخلية فسيساعد ذلك على الشعور بالفخر والاعتزاز مما يسهم في زيادة دافعية التلميذ ، أما إذا عزا فشله إلى عوامل داخلية ، فإن ذلك سيؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الدافعية لديه. (عواطف صالح، عماد عبد الرحيم، هدي سعود. 2015، ص 297 )

كما تشير الباحثة إلى أن اعتماد الطالبة في العزو يركز إلى الجهود المبذولة، فالعزو الداخلي يرتبط بإيمان الشخص بجهده على تحصيل الأشياء ووضعها في إطار المسؤولية، فلا يركن إلى الحظ في تفسير النتائج وكذلك فإن العزو إلى عوامل غير مستقرة يعكس عزو الفرد إلى عدم قيامه بالجهود المطلوب لتحقيق النجاح .ويمكن تفسير هذه النتيجة بعوامل تتعلق بطبيعة الدراسة بالكلية، إذ أن نظام القبول أساسه تنافسي ، وهو الذي يخضع له الطالبات بناء على تحصيلهم العلمي في مرحلة الثانوية ووفقاً لأجتياز أختبارات القبول بالكلية، ففي الغالب يرجح الطالبات سبب تحصيلهم العلمي وارتباطه بما يبذلونه من جهد في الدراسة بهدف تحقيق الرضا عن التحصيل المنشود، وبالإضافة إلى ذلك فإن الكلية تتبع نظاماً أكاديمياً يشجع الطالبات على رفع مستواهم، في حين كان مستوياً العزو إلى عوامل مستقرة متوسطاً، أما الخارجي فقد كان منخفضاً، ويمكن تفسير ذلك إلى الطريقة السلبية التي يواجه بها الفرد الأحداث؛ مما يؤثر في قدرته على التحكم. وقد يعود ذلك إلى قوانين كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية التي لا تتساهل

مع الطالبات ذوي التحصيل المنخفض، إذ إنّ نظام الفصل من المواد والبرامج الدراسية يضع الطالبات أمام مسؤولياتهم في الحرص على أدائهم الأكاديمي بغية الاستمرار في الدراسة

وقد بينت الدراسة (2011) **Ojo**. أن الأفراد يختلفون في إدراك تلك الأسباب، فبعضهم يعتقد أنهم يستطيعون التحكم بنتائج أفعالهم، والبعض الآخر يعتقد أن من يحدد أفعالهم هو أسباب خارجية مثل الحظ والصدفة. فأغلبية الأفراد يعتقدون أن النجاح يمكن عزوه إلى عوامل داخلية مثل المهارة أو القدرة، بينما الفشل يعزونه إلى عوامل خارجية مثل الحظ أو الصدفة (2011) **Ojo**. (215) كما تشير نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية ارتفاع عن المجموعة الضابطة مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي التروحي المقترح والذي يتضمن مجموعة من الأنشطة والألعاب المائية التي تم اختيارها بشكل علمي دقيق، مما أثار في نفوس للطالبات إحساسا بالبهجة والسعادة والرغبة في التعلم، حيث كان لها أثر في زيادة الثقة للطالبات بانفسهن، وزيادة شعور الطالبات بالأمان مما عزز ثقتهن بأنفسهم داخل الماء وانعكس على حسن تعاملهم مع الوسط المائي، الأمر الذي كان له الدور الكبير في اختفاء بعض أسباب العزو لدى بعضهم بشكل واضح.

حيث تشير "تهاني عبد السلام (٢٠٠١) أن هناك أنشطة تروحية منظمة يغلب عليها النشاط العضلي أو الأداء الحركي مثل ممارسة النشاط الرياضي، ويوضح "إسماعيل القرغولي ومروان عبد المجيد إبراهيم" (٢٠٠١) أن الترويح توفر الفرص للتعبير الابتكاري والعاطفي، فهي تلك الأنشطة التي تحقق وتقابل الحاجة والدافع والحركة والتي تختلف باختلاف الرغبات والهوايات لدي الطالبات، فالنشاط التروحي سواء كان بدنيا أو عقليا وعاطفيا حتى لو لم يكن ملحوظا فهو يحتوي علي حركة من نوع ما.

(تهاني عبد السلام. ٢٠٠١، ص٢٣٣)

ويتفق هذه النتائج دراسة "صادق الحايك وعبد السلام جابر (٢٠٠٤) ودراسة ختام موسى (٢٠١٤) بأن البرامج التروحية تساهم في اختصار الوقت والجهد المبذول لتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التعلم.

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص على " يختلف مستوى العزو السببي بين طالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية نحو تعلم سباحتي الزحف الأمامية والخلفية.

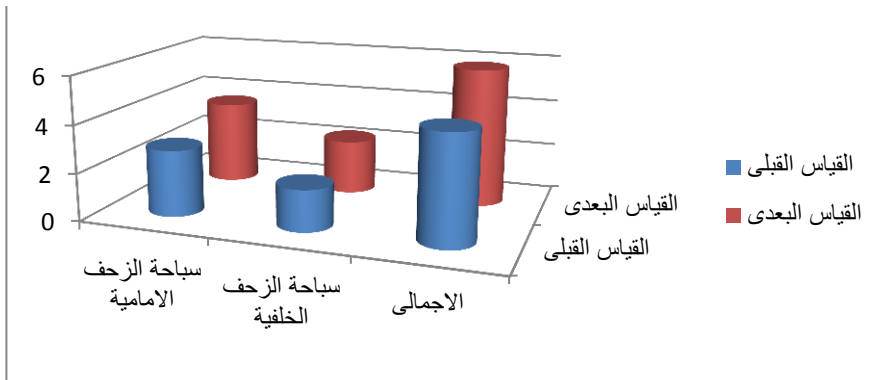
٢. عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثاني؛ الذي ينص على " يتباين مستوى الأداء لسباحتى الزحف الأمامية والخلفية لطالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية ولتحقق من صحة الفرض تم ايجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية و الخلفية لكلا من المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية كما توضح الجداول التالية :

جدول (٢٠)

فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في مستوى الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الاولى  
(ن = ١ ن = ٢ = ٦٠)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	الأختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٧,٥٠%	*٤,٢٧	٠,٧٩	٠,٧٥	٠,٦٠	٣,٥٥	٠,٦٢	٢,٨٠	سباحة الزحف الأمامية	
٥,٥٠%	*٥,٢٩	٠,٨٩	٠,٥٥	٠,٦٦	٢,٣٠	٠,٤٤	١,٧٥	سباحة الزحف الخلفية	
٦,٥٠%	*٩,٤٧	١,٣٢	٢,٣٠	٠,٨٣	٥,٨٥	١,١٤	٤,٥٥	الاجمالي	

\* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)



شكل (١)

فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في مستوى الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الاولى



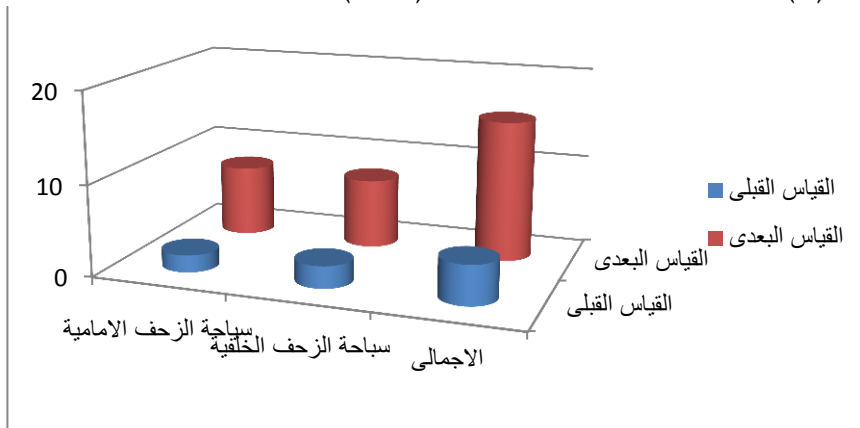
يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحتي الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الأولى للمجموعة الضابطة للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٤,٢٧ : ٩,٤٧) ، كما تتراوح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء المهاري لسباحتي الزحف الأمامية والخلفية لطالبات الفرقة الأولى ما بين (٥٠,٥٠% : ٧٠,٥٠%) لصالح القياس البعدي.

جدول (٢١)

فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في مستوى الأداء المهاري لسباحتي الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الأولى  
(ن=٦٠)

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الأختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%٥٩,٠٠	*١٨,٧١	١,٤١	٥,٩٠	١,١٥	٧,٨٠	١,٠٢	١,٩٠	سباحة الزحف الأمامية
%٥٢,٠٠	*١٧,٠٩	١,٣٦	٥,٢٠	١,٠٤	٧,٦٥	٠,٩٤	٢,٤٥	سباحة الزحف الخلفية
%٥٥,٥	*١٨,٠٠	١,٥٠	١١,١٠	١,٥٢	١٥,٤٥	٠,٨٣	٤,٣٥	الاجمالي

\* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)



شكل (٢)

فروق القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

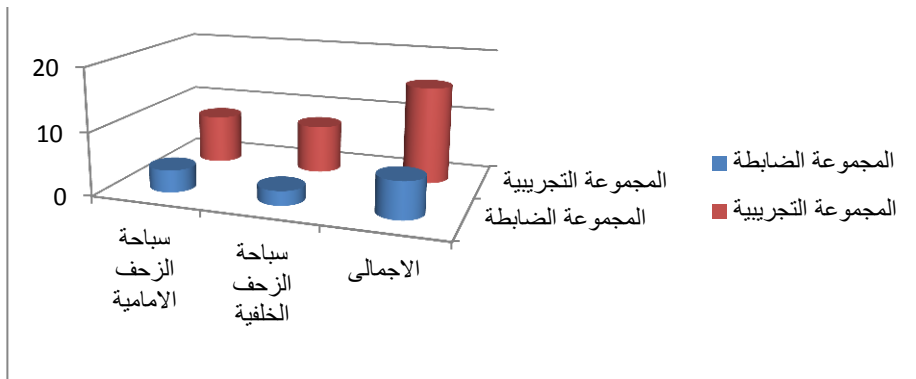
في مستوى الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الاولى يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الاولى للمجموعة الضابطة للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١٧,٠٩ : ١٨,٧١) ، كما تتراوح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية والخلفية لطالبات الفرقة الاولى ما بين (٥٢% : ٥٩%) لصالح القياس البعدى.

### جدول (٢١)

فروق القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الاولى (ن=٢=٦٠)

م	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			نسبة الفرق %
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحسن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحسن	
١	٣,٥٥	٠,٦٠	%٧,٥٠	٧,٨٠	١,١٥	%٥٩,٠٠	%٥١,٥٠
٢	٢,٣٠	٠,٦٦	%٥,٥٠	٧,٦٥	١,٠٤	%٥٢,٠٠	%٤٦,٥٠
	٥,٨٥	٠,٨٣	%٦,٥٠	١٥,٤٥	١,٥٢	%٥٥,٥	%٤٩,٠٠

\* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)



شكل (٣)

فروق نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الاولى

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهارى لسباحتى الزحف الأمامية و الخلفية لطالبات الفرقة الاولى حيث إن نسبة الفروق فى التحسن تراوحت ما بين (٤٦,٥% : ٥١,٥%) لصالح المجموعة التجريبية. وترى الباحثة أن تمكن طالبات المجموعة الضابطة من أداء سباحتى الزحف الأمامية والزحف الخلفية يرجع الى الاسلوب التقليدى الذى ساهم في الارتقاء بعملية التعليم والتعلم من خلال الممارسة وتكرار الاداء و أن التدرج من السهل الى الصعب يعمل على إحداث تقدم في المستوى المهارى، حيث أنه في الأسلوب المتدرج تم تعليم الأجزاء السهلة وبعد تعلم إتقان كل جزء من المهارة كان يتم تعليم جزء آخر وربطه بالجزء الذي سبق أن تعلمه الطالبات وأتقنوه ثم يتم توفير الوقت الكافي لتحقيق الربط والتوافق بين المهارتين السابقة والجديدة وهكذا حتى تم تعلم جميع مهارات سباحة الزحف الخلفية

ويتفق ذلك مع ما أشار به **عصام حلمي (٢٠٠٢)** إلى أنه مع تكرار الممارسة وتوجيه المعلم للأداء الأمثل وبعد مرحلة تعليمية تتضمن العديد من التكرارات وفرص الممارسة نجد أن الحركات متوافقة وتؤدي بدون تفكير في الحركة. (**عصام حلمي ٢٠٠٢، ص ٥٨**)

وهذا ما أكده " **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)** بأن الاسلوب التقليدى حث على السيطرة على الحركات والتحكم في الأداء الأمر الذي ساهم في إكساب المتعلمين الثقة والإحساس بالأمان، والإحساس بالقدرة على التعامل مع الوسط المائي باسترخاء الأمر الذي أدى إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم، مما ساهم في تسريع عملية التعلم واختصار الوقت والجهد المبذول لتحقيق أهداف عملية التعلم.

وتشير النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى وترجع الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج التعليمى الترويحى الذى أدى الى زيادة دافعية الطالبات للتعلم مما جعل الطالبات اكثر أهتمام بعوامل النجاح ، مما أدى الى الوصول لمستوى جيد من التوافق فى أداء سباحتى الزحف الأمامية والخلفية حيث يشير **تهانى عبد السلام (٢٠٠١)** أن الأنشطة المنظمة من أجل تحقيق أهداف تعليمية ترويحية ألا وهو تغيير سلوك الطالبات أثناء التعلم إلي سلوك أمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية ويشمل علي مجموعة الخبرات المنظمة وغير المنظمة التي تمارسها الطالبات

والتفاعل بين مكونات العملية التعليمية ، وذلك التجديد في الطاقة الحيوية، والسرور، والعمل بجد وقوة لبناء القابلية الجسمية والفكرية والأنفعالية من الجديد للطالبات ولعب البرنامج الترويحي دوراً هاماً في تكوين الاتجاه نحو السباحة ، حيث تعد السباحة أحد هذه الأنشطة الترويحية إذ يمكن ممارستها لجميع الأعمار والأجناس . (تهانى عبد السلام .٢٠٠١، ص٢٣٣)

وهذا يتفق مع ما أشار به " Tennant " (٢٠٠٤) إلى أن وجود مستوى جيد من التوافق الحركي لدى للطالبات أثناء تعلم السباحة يساهم في وضوح الأهداف وتسهيلها لتتناسب مع إمكانيات المتعلم مما يخلق الدوافع المؤثر والفعالة، ويسمح بالاجابية في الأداء الأمر الذي يسرع من عملية التعلم سباحتي الزحف الأمامية والخلفية .

ويوضح "محمد على القط وآخرون" (٢٠٠٤) أن سرعة التعلم فى السباحة تعتمد على قدرة الجسم للانقباض العضلى المطلوب للأداء الرياضي وأن وضع الجسم الأفقي على الماء سواء كان فى سباحتي الزحف الأمامية والزحف الخلفية بارتخاء وانتظام عملية الشهيق والزفير والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين فى توقيت منتظم مما يؤكد أن الترويح ساعد على تحسن الأداء المهاري للطالبة وكان عامل هام للتأخير الشعور بالتعب. (محمد على القط وآخرون (٢٠٠٤): ٣٠)

وهذا يتفق ما ذكره كلا من " محمد الحماحمى ،عايدة عبد العزيز(٢٠٠٤) ،أماني البطراوي ومحمد سلامة" (٢٠١٣) أن الترويح هدفه السرور والرضا والسعادة وهذه النظرة تعتبر من وجهة نظر العديد من العلماء ضيقة حيث أنها تقتصر على هدف واحد وتهمل باقي الأهداف الأخرى فالأنشطة الترويحية متنوعة ومتعددة ولكل منها أهدافه وأغراضه التي تسهم في بناء الفرد وتنميته ، حيث أن أنشطة الترويح تسهم في طريقة الحياة الحديثة عن طريق تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن النفس وتطوير الصحة البدنية والأنفعالية والعقلية للفرد والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي للحياة الحديثة.(محمد الحماحمى ،عايدة عبد العزيز(٢٠٠٤) : ٣٤- ٣٥) . (أماني البطراوي ومحمد سلامة" (٢٠١٣) : ١٣-١٥)

حيث ترى الباحثة أن البرنامج المقترح قدم للطالبات العديد من الانشطة ترويحية التي تحث على الثقة بالنفس حيث أنها المشكلة الرئيسية التي تواجه هيئة التدريس بالكلية ل سباحتي الزحف الامامية والخلفية عند تعليم الفرقة الاولوتعد

الأنشطة الترويحية في حوض السباحة مجالاً ممتعاً ومحبباً لدى الطالبات إذ تضيف على ممارستها لونا فريداً من البهجة والنشاط والحيوية وتمارس في مراحل العمر المختلفة هذا فضلاً عن الفوائد العديدة من الناحية الاجتماعية والتربوية والنفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسولوجية وان البرنامج التعليمي الترويحي والتأثير الإيجابي له على القدرات الإدراكية- الحركية ومن خلال فقرات ومضمون الوحدات الترويحية من طريق بعض الألعاب والحركات والمسابقات والأنشطة الترويحية في حوض السباحة وان تطور قدرة وخبرات ومهارات الطالبات وما منحه البرنامج التعليمي الترويحي فرصاً للتعبير عن الذات وقدرات وإبداعات الطالبات من خلال الأنشطة الترويحية التي تشبع حاجة الطالبات المحلة للحركة للتعلم والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية.

وهذا ما يتفق مع دراسات جمال محمود (٢٠٠٧)، عواطف صالح، عماد عبد الرحيم، هدي سعود (٢٠١٥) التي أشارت إلى أن تعليم الحركات من السهل إلى الصعب وتعريف الطالبات بخصائص الجسم في الوسط المائي يعمل على زيادة شعورهن بالثقة والألفة مع الماء، وترى الباحثة أن البرنامج التعليمي الترويحي ساهم في تسريع عملية التعلم واختصار الوقت والجهد المبذول لتحقيق أهداف التعلم، وذلك يتفق مع دراسة (Young S , J. and Ross/ C. M, (2004) التي أشارت إلى ارتباط الجانب النفسي بتعلم مهارات السباحة وأن الأنشطة الترويحية تؤدي إلى تقصير الزمن المستغرق في عملية التعلم، حيث يساهم في وضوح الأهداف وتسهيلها لتتناسب مع إمكانيات الطالبات مما يخلق الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالإيجابية في الأداء الذي يسرع من عملية التعلم، كما انفقت مع نتائج دراسة كلا من " هند حسين ،عدنان يوسف العنوم" (٢٠١٦) ، " أحمد يحيى الزق" (٢٠١١) العزو السببي في رفع مستوى التحصيل لدى العينة.

١. وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على " يتباين مستوى الأداء

لسباحتي الزحف الأمامية والخلفية لطالبات الفرقة الأولى كلية التربية

الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

استخلاصات البحث:

انطلاقاً من تفسير ومناقشة نتائج البحث؛ تقدم الباحثة الاستخلاصات التالية:

١. يساهم البرنامج التقليدي للتعلم في تخفيف حدة العزو السببي عند ممارسة السباحة للطالبات.

٢. الكشف عن العزو السببي للطالبات باعتبارها أحد الجوانب النفسية المهمة وكمطلب للأداء الوظيفي المرتبط بشخصية الطالبة وسلوكها في سباحة الزحف الأمامية والزحف الخلفية.
٣. يتيح البرنامج التقليدي للتعلم فرص تخفيف العزو السببيلتعلم مبادئ ومهارات السباحة لدى الطالبات.
٤. يؤثر البرنامج التعليمي التروحي بشكل إيجابي في تخفيف العزو السببيللطالبات عند تعلم السباحة.
٥. يتفوق البرنامج التعليمي التروحي على البرنامج التقليدي للتعلم في تخفيف العزو السببي لدى الطالبات في تعلم السباحة.
٦. البرنامج التعليمي التروحي يؤثر بشكل إيجابي في تحسين الأداء المهاري في السباحة لدى الطالبات.

#### توصيات البحث:

١. في ضوء استخلاصات البحث؛ توصي الباحثة بما يلي:
١. استخدام البرامج التعليمية التروحية للتخفيف حدة العزو السببي لدى للمتعلمين عند تعلم السباحة.
٢. اهتمام المعلمين بالجانب النفسي للمبتدئين في تعلم السباحة كأحد جوانب الإعداد في رياضة السباحة.
٣. تزويد المعلم والمدرّب بالمعلومات والمعارف حول أهم المشكلات النفسية التي تواجه الممارسين، وكيفية التغلب عليها باستخدام الأساليب العلمية المقننه .
٤. تحفيز الباحثين على إجراء أبحاث حول المشكلات النفسية وتأثيرها في تعلم مهارات السباحة.
٥. إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة لفعالية البرامج التعليمية التروحية في بعض المتغيرات النفسية والبدنية والمهارية على رياضات مائية أخرى.
٦. ضرورة الاهتمام بتدعيم أو تعزيز الأداء للطالبات أثناء المحاضرات من أجل توجة العزو إلى الوجهة الداخلية
٧. ضرورة وجود الاخصائي نفسي رياضي بالكلية يقوم بتنمية وتطوير الأداء وكفاءة الذات ومساعدة الطالبات على العزو في الرياضة التي تشري إلى الثقة، والبناء، والحماية

## قائمة المراجع العلمية

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. أحمد مبارك سلامة " ( ٢٠١٩): المهارات النفسية وعلاقتها بالعزو السببي الداخلى والخارجى لدى لاعبي اندية دورى المناصير لمحترفى كرة القدم ، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٦٤ ملحق ،كلية التربية الرياضية / عمادة البحث العلمى - جامعة الأردنية.
٢. أحمد يحيى الزق(٢٠١١) : فاعلية برنامج للتدريب على العزو السببي في رفع مستوى التحصيل لدى الطالبات الجامعيين ، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٣٨ ملحق ،كلية التربية الرياضية / عمادة البحث العلمى - جامعة الأردنية.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريبات المهارات النفسية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٤. إسلام منصور،هناى محمود(٢٠١٩م): تأثير برنامج ترويحى رياضى بأستخدام الوسط المائى على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية والمستوى الرقى لسباحة المسافات القصيرة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٤٩ ، ج ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
٥. أسماء صالح (٢٠٢٠) : تأثير برنامج تعليمي مقترح بأستخدام استراتيجىة المتشابهات والأدوات المساعده على تصحيح أخطاء سباحتي الزحف الأماميةوالزحف الخلفية لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
٦. إسماعيل القرغولي ومروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠٠١):التربية الترويحىة وأوقات الفراغ، ط١،الأردن،عمان.
٧. بهجت طامع (٢٠٠٧): أثر أستخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية، قسم التربية الرياضية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الأنسانية، المجلد ٢١، العدد ١، كلية خضوري، طولكرم، فلسطين .

٨. تهاني عبدالسلام (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. جمال محمود (٢٠٠٧) : أثر برنامج تدريب مائي مقترح بأستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردنية، عمان.
١٠. حنان بن عزيز (٢٠١٩م): دافعية الانجاز الرياضى وعلاقتها بأنماط العزو السببى فى المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة العلمية العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية ، مجلد ١٦ ، العدد ٢ ، الجزائر .
١١. ختام موسى (٢٠١٤) : أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف الخلفية ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية فى الجامعة الاردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤١ العدد ٢، كلية التربية الرياضية / عمادة البحث العلمى - جامعة الأردنية.
١٢. شفيق علونة (٢٠٠٤) : الدافعية في كتاب محمد الريماوي، علم النفس العام، دار المسيرة، عمان .
١٣. صادق الحايك، عبدالسلام ماجابر (٢٠٠٤) : أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر ، بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية ، المجلد ١٨ ، كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية الأردنية، عمان، الأردن .
١٤. صالح بشير ، ماهر احمد ، مصطفى حميد (٢٠١١) : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب ، ط١، دار زهران للنشر ، الأردن .
١٥. طه عبد الرحيم طه (٢٠٠٦) : الترويح دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
١٦. عصام حلمي (٢٠٠٢م): تاريخ وتعليم التكنيك الحديث للسباحة، منشاء المعارف، الإسكندرية.
١٧. عواطف صالح، عماد عبد الرحيم، هادي سعود (٢٠١٥) : أسلوب العزو لدى الرياضيين المتفوقين والمتفوقات فى بعض الألعاب



- الجماعية والفردية فى دولة الكويت ، دراسة مقارنة ، المؤتمر  
الدولى الثانى للموهوبين والمتفوقين "نحو إستراتيجية وطنية لرعاية  
المبتكرين " ، برعاية جائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للاداء  
التعليمى المتميز. ص ٢٩٧
١٨. كمال درويش ومحمد الحمامى (٢٠٠٤): الترويح واوقات الفراغ فى  
المجتمع المعاصر، ط٢، مركز الكتاب ، القاهرة .
١٩. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى (٢٠٠٣م): اللياقة البدنية ومكوناتها ،  
دار الفكر العربي ، ط٣ ، القاهرة
٢٠. لىلى السيد فرحات (٢٠٠١م) : القياس والأختبار فى التربية الرياضية ،  
مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢١. محمد الحامى وعائده عبد العزيز (٢٠٠٤): الترويح بين النظرية  
والتطبيق، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٢. محمد شحاتة ربيع (٢٠١١): علم النفس الأتماعي، دار المسيرة للنشر  
والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان، الاردن.
٢٣. محمد على احمد القط (٢٠٠٢) :فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحه ،  
الجزء الأول ، المركز العربى للنشر، القاهرة.
٢٤. محمد على احمد القط ( ٢٠٠٤ ) : المبادئ العلمية للسباحة، المركز  
العربى للنشر، جامعة الزقازيق، مصر.
٢٥. محمد فتحى الكردانى واخرون (٢٠١٤ ) :السباحة ( تعليم- تدريس-  
برامج ) ، مؤسسة عالم الرياضة .
٢٦. ممدوحة سلامة (٢٠٠٩) : مقدمة فى علم النفس، الطبعة الأولى، مكتبة  
الانجلو المصرية، القاهرة.
٢٧. هند حسين أبو هلال ، عدنان يوسف العنوم (٢٠١٦): ٢٠١٦فعالية  
برنامج تدريبي معرفي في ضوء التوجهات الهدافية على انماط  
العزو السببي، قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، كلية التربية،  
جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
٢٨. وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧م) : الرياضات المائية ( اهدافها - طرق  
تدريسها - اسس تدريبيها - اساليب تقويمها )، منشأة المعارف،  
الإسكندرية.

29. Chollet, D., Seifert, L., Boulesteix, L., & Carter, L. (2006): **Arm to leg coordination in elite butterfly swimmers**, International Journal Sports Medicine, Apr; 27(4):322-331
30. Hall  
N.C, Gradt, S.E, Goetz, T, Gillette, L.E. (2011): **Attributional Retraining, Self-Esteem and The Job Interview** :Benefits and Risks for College Student Employment. Journal of Experimental Education, 79(3), 318-339.
31. Young S , J. and Ross/ C. M, (2004): **Professional preparation For the recreational sports specialist (UNLV)**, Indiana University Leisure studies Program Recreation park administration
32. Peterson, C. Maier, S. F. & Seligman, M. E. P. (1993). **Learned helplessness A theory For The Age Of Personal Control**. New York. Oxford University Presses
33. Stipek, D.J, (1998) : **Motivation for classroom to Learn Theory to Practice**, (3eded), Boston : Allyn & Bacon.
34. Weiner moral.B, (1994) **Therevisited effort versus Abilityas achievementand evaluation achievement of Psychologist Educational**, s. 29, (172-163)
35. Kim. (2006): **Rebounding From Learned Helplessness a measure of academic resilience using anagrams**. UMI Number 3287166.

36. Ojo. (2011) :**Causal Attributions and Affective Reactions to academic failure among undergraduates,** in the Nigerian premier university of education. (ISSN 1450-216X Vol.52 No.3.Pp.406- 412).