

"تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام نظريات الدوامية والتحرك بالمقاومة والرفع على بعض القدرات الحركية وتحسين مستوى الاداء المهاري فى السباحة الإيقاعية"

أ.م.د. أسماء احمد صالح*

مقدمة ومشكلة البحث:

ان العصر الحديث يتميز بالتقدم الذي يمثل جميع مجالات الحياة ويتسابق العلماء والباحثون لتطبيق أحدث الاساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات في تلك المجالات و التقدم الحاصل للعالم ما هو إلا نتيجة طبيعية ومنطقية للتوافق والتطابق بين النظرية والتطبيق وما يحتاجه البحث العلمي في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بطريقة تلازم التقدم الذي تشهده العلوم الاخرى من تدفق مستمر لمعلومات وانجازات جديدة توضح الرؤية المستقبلية لشتى مجالات الحياة و الاهتمام بالوسائل والمناهج التعليمية والتربوية السليمة (دريد حميد مجيد الحمداني: ١٤٥)

وتعتبرالسباحة من الرياضات المائية التي تستخدم القواعد والقوانين العلمية بشكل مباشر ومنها نظرية الدوامية والتحرك بالمقاومة الرفع. فعند تحليل السباحات المختلفة تجد انها تتطلب قدرا كبيرا من التوافق الذي يؤدي الي استغلال اجزاء الجسم المختلفة في انتاج اكبر قوة ومواجهه اقل مقاومة ، مما يزيد من القدرة على الربط بين الحركات البسيطة للاطراف لتكوين حركة مركبة انسيابية ، (محمد صبري) (٢٠٠١: ٦٢-٦٣) .

ويوضح صالح بشري (٢٠١١) أن عملية تعلم السباحة تتأثر بعدة عوامل داخل الماء ، لذا فإن معرفه المعلم بالعوامل التي تؤثر في المتعلم مهم جدا، فعدم فهم هذه العوامل يؤثر سلبا في تعليم السباحة فالمبادئ الميكانيكية في السباحة يجب أن تطبق بصورة مباشرة ويتم هذا من خلال إدراك المعلم لهذه المبادئ وتطبيقها بشكل صحيح. (صالح بشري (٢٠١١): ٢٥- ٢٩)

تعد السباحة الإيقاعية من اجمل وامتع الرياضات المائية كونها تمارس في احواض اعدت للسباحة بطرائق واساليب حديثة كما هو معروف بواسطة حركات توافقيه للذراعين والرجلين والجذع، وهي عبارة

* استاذ مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية

عن عروض بالية بحركات فنية راقصة تصاحبها موسيقى بايقاعات جميلة تعبر من خلالها اللاعب عن فكره معينة او قصة مستوحاة من تراث الشعوب وتمارسها النساء حصرا في الوسط المائي بتوافق واحساس رائع يتم فيها دمج السباحة والجمباز بأسلوب رياضي منسق ومشوق من ناحية الحركات والدوران والعرض وتراعى بها جميع الالعاب الالتزام بدقة التوقيت في الاداء ويمكن ان تبدأ التمرين من خارج الماء او داخله ولكن انهاؤه يجب ان يكون من داخل الماء اخذين بنظر الاعتبار التفكير في اتجاه الحركة ضمن اطار حمام السباحة وهي تعني الاماكن المختلفة التي تنتقل فيها اللاعب والسير في جميع الاتجاهات وعدم الوقوف في مكان محدد، فالتحكم مهم جداً و اساس التمرين ويكون التحرك اما عن طريق الضربات القوية Strokes Strong او الرجلين التبادلية kicks Leg او التجديف Scul (دريد حميد مجيد الحمداني : ٤٣-٤٥)

ويشير صالح بشري (٢٠١١): ان الانتقال في الماء يتطلب دفع الماء باتجاه جانبي أو خلفي، وهذا ينشئ فجوة في الماء لغرض انتقال الجسم من وضع الى وضع أخر فعملية دفع أو سحب الماء تتطلب جهدا يعتمد على كمية الماء المنتقل إلى الخلف أو على كبر حجم الفجوة التي يجب إحداثها داخل الماء لتغير وضع الجسم من نقطة إلى أخرى فإذا جربت الوقوف في حوض السباحة على أن يكون الماء لمستوى الرقبة وحاولت المشي إلى الأمام فأنتك سوف تلاقى مقاومة أمامية أو إعاقة تواجهك أثناء المشي بالماء وهذه المقاومة تتناسب طرديا مع المساحة السطحية للجسم وحركتك في الماء سوف تنشئ فجوة كبيرة تناسب حجم جسمك وبعد هذا جرب المشي الجانبي سوف تلاقى مقاومة اقل وستكون الفجوة التي أحدثتها اصغر وإذا حاولت الدخول بالرأس ثم الجذع ثم الإطراف السفلى سوف تلاقى مقاومة اقل وتنشئ فجوة اصغر ويقل الجهد المبذول. (صالح بشري (٢٠١١): ٢٥-٢٩)

كما ان مناهج كليات التربية الرياضية لها دور كبير في رفع كفاءة مستوى الأداء المهاري للطلبات في جميع الأنشطة، فالرياضات المائية من أهم المقررات التي تدرس بهذه الكليات والتي تشمل علي (السباحة التنافسية - السباحة الإيقاعية - كرة الماء - الغطس) والتي تتميز بصعوبات خاصة في تعلمها نظراً للبيئة التعليمية وهي الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابس الذي تمارس عليه الأنشطة الرياضية الأخرى، ومن الجدير بالذكر أن مقرر مناهج وطرق تدريس الرياضات المائية يتضمن أهدافاً مهارية في بعض مهارات السباحة الإيقاعية، وبالرغم مما يبذله أعضاء هيئة التدريس من جهد في

تعليم الطالبات مهارات السباحة الإيقاعية حيث انها تحتاج الي توافق عضلي عصبي حيث يتم فيها استخدام جميع أجزاء الجسم معا في ان واحد، حيث أن حركة الجسم في الماء تعتبر ردود أفعال لحركات دافعية. إلا أنه لوحظ إنخفاض مستوى الأداء المهاري للطالبات في مهارات السباحة الإيقاعية

ومن خلال عمل الباحثة بكلية التربية الرياضية بنات وجدت ان اهم المشكلات التي تواجه الطالبات عند ممارستها لطريقة السباحة الإيقاعية المقررة عليهن ضمن منهج الرياضات المائية انخفاض ملحوظ في مستوى الاداء المهاري لمهارات السباحة الإيقاعية نتيجة عدم التوافق و التناسق و التناغم بين الحركات وعدم قدرة بعض الطالبات علي انجاز الاهداف المنشودة بالشكل الامثل حيث انها تحتاج لدرجة عالية من التوافق العصبي العضلي ، وبالإضافة الي كبر سن الطالبات والفروق الفردية بينهن واختلاف الخلفيات الثقافية لهن مما يعيق عملية التعلم وتؤدي كل هذه العوامل الي ضعف مستوى اداء الطالبات في السباحة الإيقاعية. كما إن معظم الحركات والمهارات في السباحة الإيقاعية تعد من الحركات المركبة التي يعتمد تعلمها وإتقانها على تطوير قدرة الطالبة التوافقية التي تساعد في الربط بين تلك الحركات وأدائها على شكل مهارة متكاملة وصولا لتحقيق الهدف والواجب الحركي منها ، وذلك من خلال استخدام الوسائل والتمارين المساعدة المتنوعة خلال المراحل التعليمية ، وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها ضمن الكادر التعليمي للسباحة في الكلية أن هناك ضعف في استخدام التمارين الخاصة بالتوافق والربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال الدروس العملية للسباحة ، وهنا تكمن مشكلة البحث في إيجاد تمارين مساعدة لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة الإيقاعية وذلك لمحاولة التغلب على مشكلة عدم ممارسة الطالبات للسباحة قبل الالتحاق بالكلية وأن الساعات العملية الفعلية للتعليم غير كافية مع كبر سن الطالبات مما يؤثر ذلك على مستواهن في المهارات الأساسية للسباحة الإيقاعية ومن خلال قيام الباحثة ومشاركتها بتدريس الرياضات المائية بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية وأيضاً تتبعها للاختبارات التطبيقية لنهاية العام ومقرر طرق تدريس الرياضات المائية إحدى المقررات المدرجة بالكلية وضمن لائحتها الداخلية حيث يخصص لتدريسه (١٥) أسبوعاً قد لمست الباحثة انخفاض ملحوظ في

مستوى الأداء المهاري للسباحة الإيقاعية وعدم قدرة بعض الطالبات علي اداء مهارات الاساسية للسباحة الإيقاعية مما يؤثر سلبا على مستوى درجاتهن العملية حيث كانت نتيجة العام السابق كالتالى.

جدول (١) تقديرات الطالبات للاختبار التطبيقي لعام ٢٠٢٠/٢٠٢١م

ن = ٢١٣

لمهارات السباحة الإيقاعية

النتيجة	الوضع المستقيم	الوضع المتكور	الوضع المنحنى	وضع النصف قرفصاء	وضع بالية الرجلين
الدرجة الكلية	٥	٥	٥	٥	٥
متوسط الدرجات	٣.٦٥	٣.٥٠	٣.١٠	٢.٥	٢.٠٠
النسبة المئوية	%٧٣	%٧٠	%٦٢	%٥٠	%٤٠

يتضح من جدول رقم (١) تراوحت نسب تقديرات الطالبات للاختبار التطبيقي بين (٤٠ : %٧٣)

مما يدل على ضعف مستوى الطالبات فى مهارات السباحة الإيقاعية .

وهو ما دعا الباحثة للقيام باستطلاع رأى طالبات بعرض سؤال مفتوح على طالبات العام السابق بالمستوى الاول (٢٠٢٠/٢٠٢١م) بهدف الوقوف علي صعوبات التعلم فى مهارات السباحة الإيقاعية المقررة ، وبلغ عدد العينة الإستطلاعية (ن=١٥٠) طالبة وكانت نتائجها كالتالي ويوضحها جدول (٢)

جدول (٢) نتائج النسبة المئوية لاستمارة استطلاع رأى الطالبات عن

تحديد صعوبات التعلم أثناء ممارسة مهارات السباحة الإيقاعية

ن = ٢١٣

لطالبات العام السابق (٢٠٢٠/٢٠٢١م)

م	صعوبات التعلم في مهارات السباحة الإيقاعية	التكرار	النسبة (%)
١	الوضع المستقيم	١١٥	% ٥٣.٩٩
٢	الوضع المتكور	١٣٧	% ٦٤.٣١
٣	الوضع المنحنى	١٧٩	% ٨٤.٠٣
٤	وضع النصف قرفصاء	١٨٦	% ٨٧.٣٢
٥	وضع بالية الرجلين	١٨٩	% ٨٨.٧٣

يتضح من جدول (٢) أن تتراوح نسبة صعوبات التعلم في مهارات السباحة الايقاعية بين (٥٣.٩٩% : ٨٨.٧٣%) وأن أكثر المهارات صعوبة أثناء ممارسة السباحة الايقاعية هي وضع البالية الرجلين والتي بلغت نسبتها (٨٨.٧٣%) يليها وضع النصف قرفصاء والتي بلغت نسبتها (٨٧.٣٢%).

ومما سبق تتضح مشكلة البحث أن هناك قصور في مستوى أداء الطالبات في السباحة الايقاعية ويرجع ذلك الي قصر الفترة الزمنية في تدريس السباحة مما لا يعطي الفرصة الكافية للطالبات لتحصيل كافه المهارات بكفاءة عالية لذا اتجهت الدراسة الحالية إلى وضع برنامج تعليمي مقترح باستخدام نظريات الدوامية والتحرك بالمقاومة والرفع لطالبات كلية التربية الرياضية، كما أشارت العديد من المراجع والدراسات السابقة الى دور وأهمية استخدام نظريات الدوامية والتحرك بالمقاومة مثل " منال جويده ابو المجد (٢٠٠١) ، أشرف عدلي ابراهيم وهويدا محمود (٢٠٠٥) ، محمد فتحى البحرأوى (٢٠١٧) ، محمد ممدوح عبد الجليل (٢٠١٨)، والتي أكدت أن تمارينات نظريات الدوامية والتحرك بالمقاومة والرفع تتفق مع المسار الحركى للمهارات الحركية فتعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية وتساعد فى تحسين مستوى الاداء المهارى، لذا عمدت الباحثة على تصميم برنامج تعليمى باستخدام نظريات الدوامية والتحرك بالمقاومة والرفع لما كان هناك أثر إيجابي لهذه التمارينات على بعض القدرات الحركية من ناحية وعلى مستوى الاداء المهارى من ناحية اخرى.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي باستخدام نظريات الدوامية والتحرك بالمقاومة والرفع ومعرفة اثره على بعض القدرات الحركية المتمثلة في (الرشاقة - التحمل - المرونة - التوازن- القوه المميزة بالسرعة - التوافق العضلى العصبى)، مستوى الأداء المهارى فى بعض أوضاع السباحة الايقاعية للافرة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

• فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة على بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى لأوضاع السباحة الايقاعية (قيد البحث) لصالح القياسى البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية على بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى لأوضاع السباحة الايقاعية (قيد البحث) لصالح القياسي البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى لأوضاع السباحة الايقاعية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

• مصطلحات البحث الاجرائية:

١- نظرية الدوامية :

تكوين حركات شبه دائرية ودفع الماء الي توليد القوى المحركة ورد فعل الماء كاستجابة لحركات الذراعين .

٢- نظرية التحرك بالمقاومة:

هي مقاومة يقابلها الجسم عند تحريك اي جزء من اجزاء الجسم في الماء يلقي الجسم المتحرك مقاومة لحركته تعمل عكس اتجاه التقدم فان لكل فعل رد فعل مساوى له فالمقدار ومضاد له فالالاتجاه تبعا لقانون نيوتن الثالث.

٣- نظرية التحرك بالرفع:

هي قوى عمودية من حيث اتجاه عملها تتولد نتيجة اتجاه سريان الماء حول أجزاء الجسم المتحرك وبصفه خاصة الذراعين (الساعدان والعضدان ورسغي اليدان) وهى تلعب دور اساسي فى عمل القوة المحركة وتساهم في تحريك الجسم للاعلي.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

٢- مجالات البحث :

أ- المجال الزمني: العام الجامعي (٢٠٢١م / ٢٠٢٢م) الفصل الدراسي الثاني.

ب-المجال المكاني: حمام السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

ج-المجال البشري: طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية.

٣- مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث من الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية .

٤- عينة البحث :

تم اختيار طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية بالطريقة العمدية والمقرر عليهن السباحة الايقاعية، كالمجتمع الكلي البالغ عددهم (٢٧٠) وتم إختيار عينة البحث الاساسية بطريقة عشوائية (١٤٠) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحدهما تجريبية ويطبق عليهن البرنامج تعليمي المقترح باستخدام نظريات الدوامية والتحرك بالمقاومة والرفع، والأخري ضابطة ويطبق عليهن البرنامج تعليمي المتبع بالكلية كما تم اختيار العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠) طالبة من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الاساسية .

تم مراعاة إستبعاد بعض الطالبات من عينة البحث علي النحو التالي.

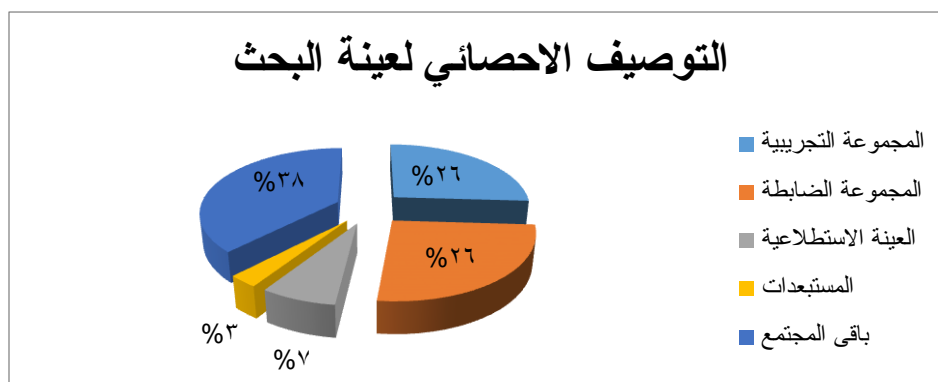
(١) عدد (٤) طالبات المتغيبات بنسبة (٢٥%) فأكثر من إجمالي المحاضرات.

(٢) إستبعاد (٢) طالبات المرضي.

جدول (٣) التوصيف الاحصائي لعينة البحث

المجموعة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	العينة الاستطلاعية	المستبعدات	باقي المجتمع	المجتمع البحث
العدد	٧٠	٧٠	٢٠	٨	١٠٢	٢٧٠

النسبة المئوية	%٢٥.٩٣	%٢٥.٩٣	%٧.٤٠	%٢.٩٦	%٣٧.٧٨	%١٠٠
----------------	--------	--------	-------	-------	--------	------



شكل (٣) التوصيف الاحصائي لعينة البحث

- تجانس مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)

تم حساب التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية (التجريبية - الضابطة - الاستطلاعية) في القياسات الأنثروبومترية (الطول - الوزن - السن) وبعض القدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية) و(مستوي الأداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية)، كما توضح الجداول التالية :

جدول (٤) معامل الالتواء لعينة البحث

ن = ١٦٠

قبل التجربة في المتغيرات الأساسية

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
						المتغيرات الأساسية	المتغيرات البدنية
-0.66	0.04	20.00	1.00	19.88	السنة	السن	المتغيرات الأساسية
-0.50	0.44	160.50	4.16	161.88	سم	الطول	
3.06	-1.05	60.00	3.02	60.26	كجم	الوزن	
0.30	1.02	15.00	1.60	15.82	الثانية	جرى ١٠٠م	المتغيرات البدنية
1.13	0.28	14.40	0.86	14.50	الثانية	الجرى الزجراجي	
-0.75	0.40	7.00	0.41	7.29	الثانية	الدوائر الرقمية	
0.23	-1.10	7.95	0.43	7.66	سم	ثنى الجذع للامام	
-1.51	-0.52	1.50	0.23	1.32	الدرجة	الثبات في الطفو ١٠ اث	المتغيرات المهارية
-1.50	-0.42	1.50	0.25	1.34	الدرجة	الطفو الخلفي المستقيم	
-1.45	-0.33	1.50	0.26	1.35	الدرجة	الطفو الامامي المستقيم	
-0.42	-0.19	1.50	0.27	1.40	الدرجة	المتكور السطحي	
-1.08	0.82	0.50	0.08	0.56	الدرجة	المتكور المقلوب	

1.19	1.58	0.50	0.08	0.54	الدرجة	النصف قرفصاء الامامى
-1.86	-0.07	0.60	0.10	0.61	الدرجة	النصف قرفصاء الخلفى
-1.74	0.37	0.50	0.09	0.58	الدرجة	بالية الرجلين الفردى
-0.72	0.96	0.25	0.17	0.37	الدرجة	بالية الرجلين الزوجى
-0.51	-0.08	7.00	0.80	6.75	الدرجة	الاجمالى

يتضح من جدول (٤) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوح قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (- ١.٠١ إلى ١.٥٨) وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع في المنحنى الإعتدالى بين (± 3) مما يؤكد على إعتدالية العينة فى المتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة، ويدل ذلك على تجانس أفراد المجموعات الاستطلاعية والضابطة والتجريبية فى تلك المتغيرات وأن العينة الاستطلاعية تحمل نفس صفات العينة الاساسية للبحث .

ادوات البحث :

اولا: اختبارات القدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية:

وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد القدرات الحركية بمهارات السباحة الايقاعية، وهى (السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن) والتي قد تكون لها تاثير علي نتائج تجربة البحث، ثم قامت الباحثة بتحديد الاختبارات التي تقيس تلك القدرات ووضعها في استمارة وعرضها على خبراء في مجال السباحة ، وكانت النتائج كالتالى:

جدول (٥) تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية

ن = ٧

المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية

النسبة المئوية	التكرار	الاختبار	القدرات الحركية
١٠٠%*	٧	جرى ١٠٠م	السرعة
١٤.٢٨%	١	جرى ٥٠م	
٨٥.٧١%*	٦	الجرى الزجزاجى	الرشاقة
٢٨.٥٧%	٢	الجرى المتعرج	
١٠٠%*	٧	الدوائر المرقمه	التوافق
٤٢.٥٨%	٣	نط الحبل	
٨٥.٧١%*	٦	ثني الجذع للامام	المرونة
١٤.٢٨%	١	القبة	
١٠٠%*	٧	الثبات في الطفو ١٠ ث	التوازن
١٤.٢٨%	١	الثبات في الميزان العالى	

* الاختبار مقبول بنسبة ٧٠ % فأكثر

يتضح من جدول (٥) انه اتفق الخبراء علي نسبة تتراوح من (١٤.٢٨% الى ١٠٠%) فارتضت الباحثة ارتضت الباحثة نسبة إتفاق الخبراء (٧٠%) حيث اتفق الخبراء علي الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والمرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية والتي قد تكون لها تأثير علي نتائج تجربة البحث مرفق (٣).

المعاملات الاحصائية :

تم حساب المعاملات الاحصائية للاختبارات البدنية على عدد (٢٠) طالبة على النحو التالي :

أ- حساب الصدق :

تم إيجاد المعاملات العلمية عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرض الاختبارات على خبراء حيث أقرروا بصلاحيه الاختبارات لتقييم القدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الصدق بطريقة المقارنة الطرفية وجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٦) معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ٢٠

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		الإرباع الأدنى ن = ٥		الإرباع الأعلى ن = ٥		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات
		±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.972	6.52	0.61	3.95	0.51	14.34	1.25	18.29	الثانية	جرى ١٠٠م
0.991	4.04	0.52	2.10	0.65	13.40	0.96	15.50	الثانية	الجرى الزجراجي
0.915	5.43	0.14	0.74	0.22	6.90	0.21	7.64	الثانية	الدوائر الرقمية
0.888	6.18	0.29	1.84	0.41	6.60	0.51	8.44	سم	ثنى الجذع للامام
0.892	8.40	0.08	0.64	0.04	0.98	0.16	1.62	الدرجة	الثبات في الطفو ١٠ث

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٣١)

يتضح من جدول (٦) الخاص بالفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في الإختبارات البدنية لإيجاد معامل الصدق، انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٤.٠٤ إلى ٨.٤٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) =

(٢.٣١)، وتراوحت قيم معامل لصدق بين (٠.٨٨٨ : ٠.٩٩١) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية.

ب- حساب الثبات :

وتم حساب ثبات الاختبارات بحساب معامل الارتباط للاختبارات القدرات الحركية بطريقة اعادة الاختبار كما يوضح جدول (٧)

جدول (٧) معامل الثبات للاختبارات البدنية قيدالبحث

ن = ٢٠

(بطريقة إعادة تطبيق الإختبار)

معامل الثبات ر	ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
		±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.945	-0.15	0.59	-0.02	1.71	16.01	1.80	15.99	الثانية	جرى ١٠٠م
0.984	1.64	0.17	0.06	0.96	14.46	0.96	14.52	الثانية	الجرى الزجراجى
0.839	-1.19	0.23	-0.06	0.41	7.31	0.38	7.25	الثانية	الدوائر الرقمية
0.789	0.86	0.29	0.05	0.43	7.55	0.45	7.60	سم	ثنى الجذع للامام
0.796	-1.45	0.15	-0.05	0.23	1.33	0.25	1.28	الدرجة	الثبات في الطفو ١٠ اث

* قيمة (ر) الجدولية فى إتجاه واحد معنوية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦٩)

يتضح من جدول (٧) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى الإختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثانى ، حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة فيها ما بين (٠.٧٨٩ إلى ٠.٩٨٤) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية التى بلغت عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦٩)، مما يؤكد أن الإختبارات البدنية تتسم بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف وبتحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية تصبح الاختبارات صالحة لقياس القدرات البدنية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية.

ثانياً : تصميم استمارة ملاحظة لتقييم مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية:

قامت الباحثة بإعداد استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية وبعد الرجوع لتوصيف مادة السباحة (مهارات السباحة الايقاعية) حيث تضمنت الاستمارة بعض اوضاع السباحة الايقاعية وذلك بهدف تحديد بعض المهارات وفقاً للاهمية النسبية الذى وضعها السادة الخبراء لهذة المهارات والجدول التالى يوضح ذلك :

جدول (٨) تحديد الاهمية النسبية لمهارات السباحة الإيقاعية (ن = ٧)

م	الوضع	المهارة المشتقة من الوضع الاساسى		موافق		غير موافق	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
١	الوضع المستقيم	وضع الطفو الخلفى المستقيم	٧	%١٠٠	٠	%٠	
		وضع الطفو الامامى المستقيم	٧	%١٠٠	٠	%٠	
		وضع الطفو الجانبي	٥	%٧١.٤٢	٢	%٢٨.٥٦*	
٢	الوضع المتكور	وضع الالتصاق المتكور السطحى	١	%١٤.٢٨	٦	%٨٥.٧١*	
		وضع الالتصاق المتكور المقلوب	٥	%٧١.٤٢	٢	%٢٨.٥٦*	
٣	الوضع المنحنى	الوضع المنحنى الامامى	٧	%١٠٠	٠	%٠	
		الوضع المنحنى الخلفى	٧	%١٠٠	٠	%٠	
٤	وضع النصف قرفصاء	وضع النصف قرفصاء الامامى	٦	%٨٥.٧١	١	%١٤.٢٨	
		وضع النصف قرفصاء الخلفى	٧	%١٠٠	٠	%٠	
		وضع النصف قرفصاء رأسي	١	%١٤.٢٨	٦	%٨٥.٧١*	
		وضع النصف قرفصاء المقوس السطحى	٥	%٧١.٤٢	٢	%٢٨.٥٦*	
٥	وضع بالية الرجلين	وضع بالية الرجلين الفردى	٦	%٨٥.٧١	١	%١٤.٢٨	
		وضع بالية الرجلين الفردى المغمور	١	%١٠	٩	%٩٠*	
		وضع بالية الرجلين الزوجى	٦	%٨٥.٧١	١	%١٤.٢٨	
		وضع بالية الرجلين الزوجى المغمور	١	%١٤.٢٨	٦	%٨٥.٧١*	

* المهارات الغير مقبول بنسبة اقل من ٨٠ %

يتضح من جدول (٨) انه اتفق الخبراء علي نسبة تتراوح من (١٤.٢٨% الى ١٠٠%) فارتضت الباحثة ارتضت الباحثة نسبة إتفاق الخبراء ٨٠% فأكثر حيث اتفق الخبراء علي المهارات قيد البحث ثم قامت الباحثة بإعداد استمارة لتقييم مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية وذلك تبعا للخطوات التالية :

١- تحديد الهدف من بطاقة تقييم شكل الاداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية :

تم تحديد الهدف من بطاقة الملاحظه هو قياس مستوى الاداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية .

٢- أعداد بطاقة تقييم شكل الاداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية :

أ- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت مكونات الاداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية وفقا لشروط الاداء الصحيح .

ب- تم تحديد بعض مهارات السباحة الايقاعية قيد البحث

ج- تحليل مراحل الاداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية الى مكونات الاداء واهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها عند اداء كل مهارة قيد البحث.

د- تم وضعها في جدول بطريقة تساعد المحكمين على عملية التقييم

هـ- تم وضع درجة مقترحة لكل مكون من مكونات الاداء المهاري

و- تم العرض على السادة الخبراء مرفق (١) وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة محتوى

الإستمارة للهدف التي وضعت من أجله وابداء الرأي حول الدرجة المعيارية لكل مكون من مكونات

الاداء الفني وقد اتفق المحكمين على أن البطاقة تقيس ما وضعت من أجله ، ومن ثم أصبحت

الأستمارة قابلة للتطبيق على العينة الاستطلاعية والجدول التالي يوضح توزيع الدرجات ببطاقة الملاحظه لبعض مهارات السباحة الايقاعية.

جدول (٩) توزيع درجات استمارة ملاحظة لتقييم المستوى الأداء المهاري

ن = ٧

للمهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث

الوضع الاساسي	المهارة المشتقة	الدرجة المقترحة	موافق		غير موافق	
			التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الوضع المستقيم	الطفو الخلفي المستقيم	٥	٧	%١٠٠	٠	%٠
	الطفو الامامي المستقيم	٥	٧	%١٠٠	٠	%٠
الوضع المتكور	المتكور السطحي	٥	٦	%٨٥.٧١	١	%١٤.٢٨
	المتكور المقلوب	٥	٦	%٨٥.٧١	١	%١٤.٢٨
وضع النصف قرفصاء	النصف قرفصاء الامامي	٥	٦	%٨٥.٧١	١	%١٤.٢٨
	النصف قرفصاء الخلفي	٥	٧	%١٠٠	٠	%٠
وضع بالية الرجلين	بالية الرجلين الفردي	٥	٧	%١٠٠	٠	%٠
	بالية الرجلين الزوجي	٥	٦	%٨٥.٧١	١	%١٤.٢٨
الاجمالي		٤٠				

يتضح من جدول (٩) أنه تراوحت نسبة الاتفاق بين (٨٥.٧١% : ١٠٠%) مما يدل اتفاق الخبراء على الدرجة المقترحة لكل مكون من مكونات الاداء المهاري.

٣- طريقة تقييم بطاقة شكل الاداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية :

يتم تحديد درجة الاداء المهاري بشكل اكثر دقة وفقا لشروط الاداء الصحيح، يتم التقييم بواسطة لجنة ثلاثية من الأساتذة القائمين بتدريس مقرر السباحة ، ثم قامت الباحثة باجراء المعاملات العلمية لبطاقة الملاحظة لتقييم مستوى الأداء المهاري للسباحة الايقاعية قيد البحث.

أ- صدق بطاقة الملاحظة

تم إيجاد المعاملات العلمية عن طريق حساب معامل الصدق بطريقة التمايز والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠) معامل صدق التمايز بطريقة

المقارنة الطرفية لبطاقة ملاحظة الاداء المهارى قيد البحث ن = ٢٠

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		الإرباع الأدنى ن=٥		الإرباع الأعلى ن=٥		الدلالات الإحصائية الاداء المهارى
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
0.919	*4.91	0.11	0.56	0.13	1.06	0.22	1.62	الطفو الخلفى
0.918	*8.38	0.06	0.53	0.09	1.04	0.11	1.57	الطفو الامامى
0.930	*6.79	0.08	0.56	0.04	1.02	0.18	1.58	المتكور السطحى
0.786	*4.99	0.06	0.28	0.00	0.50	0.13	0.78	المتكور المقلوب
0.809	*10.66	0.02	0.25	0.04	0.48	0.03	0.73	النصف قرفصاء الامامى
0.901	*4.99	0.05	0.27	0.05	0.46	0.11	0.73	النصف قرفصاء الخلفى
0.784	*4.33	0.06	0.26	0.13	0.44	0.00	0.70	بالية الرجلين الفردى
0.914	*10.00	0.05	0.50	0.00	0.25	0.11	0.75	بالية الرجلين الزوجى
0.911	*14.18	0.23	3.21	0.07	5.25	0.50	8.46	الاجمالى

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٣١)

يتضح من جدول (١٠) الخاص بالفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في استمارة الاداء المهارى لإيجاد معامل الصدق ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى جميع الإداءات الفنية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (٤.٣٣ : ١٠.٦٦) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٣١) ، وبلغ قيم معامل الصدق (٠.٧٨٤ : ٠.٩٣٠) مما يؤكد صدق استمارة الاداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية قيد البحث .

ب- ثبات بطاقة الملاحظة

تم التحقق من ثبات بطاقة ملاحظة الاداء المهارى وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها على عينة من الفرقة الثالثة شعبة تعليم خارج العينة الأساسية بفارق زمني أسبوع وبنفس لجنة التحكيم ثم حساب قيمة (ت) الفروق بين التطبيقين كما يوضحه الجدول التالى .

جدول (١١)

معامل الثبات لبطاقة ملاحظة الاداء المهارى قيد البحث (بطريقة إعادة تطبيق الإختبار)

ن = ٢٠

معامل الثبات قيمة ر	ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية الإداء الفنى
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
0.845	1.00	0.13	0.03	0.24	1.28	0.24	1.31	الطفو الخلفى
0.844	-1.37	0.15	-0.04	0.26	1.32	0.27	1.27	الطفو الامامى
0.865	1.44	0.14	0.05	0.27	1.34	0.26	1.38	المتكور السطحى
0.618	1.47	0.12	0.04	0.08	0.55	0.13	0.59	المتكور المقلوب
0.655	-1.45	0.08	-0.02	0.10	0.58	0.08	0.55	النصف قرفصاء الامامى
0.812	1.45	0.06	0.02	0.09	0.63	0.11	0.65	النصف قرفصاء الخلفى
0.616	-1.31	0.09	-0.03	0.12	0.61	0.10	0.58	بالية الرجلين الفردى
0.837	1.37	0.12	0.04	0.18	0.39	0.22	0.42	بالية الرجلين الزوجى
0.830	-0.30	0.45	-0.03	0.73	6.73	0.80	6.70	الاجمالى

* قيمة (ر) الجدولية فى إتجاه واحد معنوية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦٩)

يتضح من جدول (١٣) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في لبساطة ملاحظة الاداء المهارى قيد البحث لإيجاد معامل الثبات أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثانى فى إختبارات المهارية قيد البحث حيث بلغ قيم (ر) المحسوبة (٠.٦١٦ : ٠.٨٦٥) وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية التى بلغت عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦٩)، مما يؤكد أن لبساطة ملاحظة الاداء المهارى تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف وبتحديد المعاملات العلمية لبساطة ملاحظة الاداء المهارى تصبح البطاقة صالحة لتقييم مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية مرفق (٥).

الأجهزة المستخدمة في البحث: جهاز رستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن .

ثالثاً: البرنامج التعليمى المقترح باستخدام تمارينات التحرك بالرفع:

هدف البرنامج التعليمى المقترح:

يهدف البرنامج التعليمى المقترح باستخدام تمارينات التحرك بالرفع الى تنمية بعض القدرات الحركية وتحسين مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث لطالبات كلية التربية الرياضية المستوى الاول للعام الدراسى (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) .

اسس وضع البرنامج التعليمى المقترح :

قبل وضع البرنامج تعليمى يجب مراعاة :

- ١- ملائمة المحتوى للمنهج المقرر
- ٢- مراعاة الفروق الفردية للمرحلة السنية
- ٣- مراعاة الدقة فى اداء التمارينات لتجنب الاصابات

خطوات بناء البرنامج التعليمى المقترح :

- ١- المسح المرجعى

٢- تحديد الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي المقترح

٣- تحديد الاختبارات

٤- القياسات القبلية

٥- القياسات البعدية

٦- المعاملات الاحصائية

تقنين البرنامج التعليمي

- **الصدق المحتوى أو الصدق المنطقي:** اعتمدت الباحثة على المراجع العلمية صالح بشري سعد (٢٠١١) والدراسات السابقة رباب عطية وهبة (٢٠٠٩م)، دعاء كمال محمد، دعاء محمد عبدالمنعم (٢٠١٠م)، غادة عاطف سيد (٢٠١١م)، محمد فتحي يوسف البحراوي ووجدان محمد وهيب وآخرون (٢٠١٧) كأطار مرجعي لتحديد تمارينات التحرك بالرفع المناسبة للبحث .

- **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض مجموعة من تمارينات التحرك بالرفع عدد (١٠) من الخبراء المحكمين في مجال السباحة مرفق (١) وبالمقابلة الشخصية وذلك لتحديد التمارينات المناسبة للتنفيذ في الوسط المائي والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٤) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في تمارين البرنامج المقترح = ن

١٠

م	مناسب		غير مناسب		م	يحتاج تعديل		غير مناسب		مناسب		م
	ك	%	ك	%		ك	%	ك	%	ك	%	
١	٨	٨٠	١	١٠	١٤	١	١٠	١	١٠	٨	٨٠	١
٢	١٠	١٠٠	٠	٠	١٥	٠	٠	٠	٠	١٠	١٠٠	٢
٣	٢	٢٠	٧	٧٠	١٦	١	١٠	٧	٧٠	٢	٢٠	٣
٤	٩	٩٠	١	١٠	١٧	٠	٠	١	١٠	٩	٩٠	٤
٥	٢	٢٠	٧	٧٠	١٨	١	١٠	٧	٧٠	٢	٢٠	٥
٦	١	١٠	٢	٢٠	١٩	٧	٧٠	٢	٢٠	١	١٠	٦
٧	٨	٨٠	١	١٠	٢٠	١	١٠	١	١٠	٨	٨٠	٧
٨	٢	٢٠	٧	٧٠	٢١	١	١٠	٧	٧٠	٢	٢٠	٨
٩	١٠	١٠٠	٠	٠	٢٢	٠	٠	٠	٠	١٠	١٠٠	٩
١٠	٨	٨٠	١	١٠	٢٣	١	١٠	١	١٠	٨	٨٠	١٠
١١	٩	٩٠	٠	٠	٢٤	١	١٠	٠	٠	٩	٩٠	١١
١٢	٢	٢٠	٧	٧٠	٢٥	١	١٠	٧	٧٠	٢	٢٠	١٢
١٣	٨	٨٠	١	١٠	٢٦	١	١٠	١	١٠	٨	٨٠	١٣

يتضح من جدول (١٤) أنه تراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠% : ١٠٠%) أي انه تم رفض التمارينات (٣،٥،٢٤،١٨،١٢،٨) بالاستمارة لحصولهم على نسبة الاتفاق اقل من ٧٥%، وتغير صياغة

المفردات الخاصة بالتمرينات رقم (٢٠،٦) وقامت الباحثة بتعديل ما اشار اليه الخبراء وتقسيم هذه التمرينات الى مجموعتين للتنفيذ على التوالي في الدروس التعليمية، ثم قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي المقترح وعرضه عدد (١٠) من الخبراء المحكمين في مجال السباحة والعلوم الصحية مرفق (١) وبالمقابلة الشخصية وذلك لابداء الرأي وقد تم الاشارة الى وضوح البرنامج التعليمي وقابليته للتنفيذ مرفق (٧)

- الدراسة الاستطلاعية:

حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٤م إلى ٢٠٢٢/٢/٢٥م وذلك لاجراء المعاملات الاحصائية للاختبارات البدنية وبطاقة ملاحظة الاداء المهارى وتطبيق درس من البرنامج التعليمى بهدف التعرف على تحديد مكان مناسب لتطبيق البرنامج - والتأكد من التوصيلات الكهربائية - تحديد الفترة الزمنية للدرس وعدد الدروس أسبوعياً - وتم تحديد فترة ٩٠ دقيقة لتنفيذ الدرس الواحد على مدار (١٢) أسبوع والتأكد من مناسبه لقدرات الطالبات والتعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق.

تنفيذ التجربة الأساسية

• الخطوة الأولى:

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأتية (الطول- الوزن- السن- الاختبارات البدنية - مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية قيد البحث) وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٧م إلى ٢٠٢٢/٢/٢٨م، وقامت الباحثة بحساب التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية والاختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث والجدول التالي يوضح ذلك :

ن = ١٤٠

جدول (١٥) تكافؤ مجموعتي البحث قبل إجراء التجربة

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		المجموعة الضابطة ن = ٧٠		المجموعة التجريبية ن = ٧٠		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	±ع	س	س	س	±ع	س		
0.32	0.17	0.05	1.01	19.90	1.00	19.84	السنة	السن

0.55	0.70	0.39	4.28	162.01	3.95	161.63	سم	الطول
0.03	0.51	0.01	3.01	60.26	2.99	60.24	كجم	الوزن
0.60	0.27	0.16	1.60	15.88	1.56	15.72	الثانية	جرى ١٠٠م
0.92	0.14	0.13	0.85	14.56	0.84	14.43	الثانية	الجرى الزجراجي
0.49	0.07	0.03	0.41	7.31	0.41	7.27	الثانية	الدوائر الرقمية
-0.35	0.07	-0.03	0.43	7.66	0.44	7.68	سم	ثنى الجذع للامام
0.07	0.04	0.00	0.24	1.32	0.23	1.32	الدرجة	ثبات الطفو ١٠ ث
-0.30	0.04	-0.01	0.25	1.34	0.25	1.35	الدرجة	الطفو الخلفي
-0.29	0.04	-0.01	0.26	1.35	0.27	1.36	الدرجة	الطفو الامامي
0.03	0.05	0.00	0.26	1.40	0.27	1.40	الدرجة	المتكور السطحي
-0.10	0.01	0.00	0.08	0.56	0.09	0.56	الدرجة	المتكور المقلوب
-0.11	0.01	0.00	0.07	0.54	0.08	0.54	الدرجة	النصف قرفصاء الامامي
0.60	0.02	0.01	0.10	0.61	0.10	0.60	الدرجة	النصف قرفصاء الخلفي
-0.09	0.02	0.00	0.09	0.58	0.09	0.58	الدرجة	بالية الرجلين الفردي
0.58	0.03	0.02	0.18	0.38	0.17	0.37	الدرجة	بالية الرجلين الزوجي
-0.14	0.14	-0.02	0.80	6.75	0.81	6.77	الدرجة	اجمالي الاختبار المهاري

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٩٨)

يتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠١) إلى (٠.٧٠) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٩٨) مما يدل على تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث قبل التجربة

• الخطوة الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الأساسية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٢٠٢١/١٠/١م إلى ٢٠٢١/١٢/١٧م أي (١٢) أسبوع بواقع درس في الأسبوع وفي نفس زمن المحاضرة التطبيقية حيث تم التدريس باستخدام البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية واشتمل على (١٢ درس) واشتمل كل درس على ما يلي:

جدول (١٦) التوزيع الزمني ومحتوى الدرس

م	اجزاء الدرس	لزمان	المحتوى
١	اعمال ادارية	٥ق	تغير الملابس - اخذ الغياب والحضور
٢	الاحماء	١٠ق	تمريبات احماء عام
٣	الاعداد البدني	١٥ق	تمريبات التحرك باستخدام نظريات الدوامية والتحرك بالمقاومة والرفع
٤	النشاط التعليمي	٤٠ق	مراجعة على سباحتي الزحف الأمامية و الزحف الخلفية الى جانب تحسين بعض اوضاع السباحة الايقاعية قيد البحث
٥	النشاط التطبيقي	١٥ق	تحسين بعض اوضاع السباحة الايقاعية قيد البحث
٦	النشاط الختامي	٥ق	ألعاب صغيرة

والمجموعة الضابطة يتم التدريس بالطريقة المعتادة (الشرح+ النموذج) في المحاضرة الأخرى للمجموعة الضابطة وتم عمل جلسة تعليمية مع المجموعة التجريبية لتتعرف علي تمرينات نظرية الدوامية والتحرك بالمقاومة والرفع .

• الخطوة الثالثة:

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢١م إلى ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢١م وذلك عن طريق لجنة ثلاثية من أعضاء هيئة التدريس بالسباحة وتم قياس مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية (قيد البحث)

ثامنا : المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، اختبار "ت" الفروق.

((قائمة المراجع))

اولا : المراجع العربية

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح(٢٠٠٣):فسيولوجيا التدريب والرياضة،دار الفكر العربي،القاهرة.
٢. بسمات محمد على (٢٠٠٧) : تأثير تمارينات التحرك بالرفع لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء لاعبات الكاراتية ، بحث منشور مجلة علوم الرياضة ، جامعة المنيا
٣. جمال شاکر (٢٠٠٧) :أثر برنامج تعليمي تدريب مائي مقترح بأستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة،رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الاردنية، الاردن.
٤. حازم السيد (٢٠١٦) : أسس ومبادئ التمارينات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٥. دريد حميد مجيد الحمداني (٢٠١٦) :الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، المكتبة الرياضية الشاملة
٦. دعاء كمال محمد ،دعاء محمد عبد المنعم (٢٠١٠) : تأثير تمارينات التحرك بالرفع Tae-Bo على بعض القدرات التوافقية لتحسين مستوى أداء بعض الدورانات في البالية ، المؤتمر العلمى الدولى 13 ، المجلد 4 ، جامعة حلوان
٧. رباب عطية وهبة (٢٠٠٩) : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تمارينات التحرك بالرفع Tae -bo على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفتان الارتفاع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة الزقازيق
٨. شرين احمد يوسف (٢٠٠٤) : تأثير تمارينات التحرك بالرفع على نشاط الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء للمبارزة ، بحث منشور مجلة البحوث، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس

٩. صالح بشري سعد (٢٠١١) : الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ، المملكة الأردنية الهاشمية.
١٠. عثمان مصطفى ، هشام عبد الحليم. (٢٠٠٣م): أثر برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الالى علي تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي، بحث منشور ، مجلد نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن والاربعون ، كلية التربية الرياضية للبنين .جامعة الاسكندرية.
١١. عصام حلمي (٢٠٠٢م): تاريخ وتعليم التنكيك الحديث للسباحة، منشاء المعارف، الاسكندرية
١٢. غادة عاطف سيد (٢٠١١) : تأثير برنامج تعليمي تدريبي لتمارين التحرك بالرفع على اداء الهيكى (تى - اتشى) للاعبات الكاراتية بجامعة بنى سويف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بنى سويف.
١٣. فاطمة عبد مالح ، أسماء حميد كمش (٢٠١٣) : دراسة مقارنة لتدريبات المقاومة علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية ، مجلة الفتح العدد ٢٩ ، العراق.
١٤. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى (٢٠٠٣م): اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط٣ ، القاهرة
١٥. محمد صبري عمر (٢٠٠١) : هيدروديناميكا الأداء في السباحة ، ط٢ ، الإسكندرية .
١٦. محمد فتحي البحراوى (٢٠٠٧م): المبادئ العلمية في السباحة ، دار الوفاء للنشر.
١٧. محمد فتحي يوسف البحراوي ووجدان محمد وهيب واخرون (٢٠١٧) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام نظرية التحرك بالرفع علي تعلم حركات الذراعين والجزع لسباحة الفراشة للبراعم - - المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - - العدد التاسع والعشرون يوليو كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

١٨. محمد ممدوح عبد الجليل عامر (٢٠١٨) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات التحرك بالرفع على المستوى الرقوى لسباحة الحرة والفراشة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.
١٩. مصطفى حسين، صبرى ابراهيم ، هشام اسماعيل (٢٠١٥) : الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية والرياضية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
٢٠. منال جويده ابو المجد (٢٠٠١) : تأثير برنامج تعليمى باستخدام تدريبات التحرك بالرفع على سرعة وكفاءة تعلم السباحة ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٢١. مهجة عبد العال المملوك (٢٠٢١) : تأثير برنامج تعليمى مقترح لتمرينات التايبو المائية على بعض القدرات الحركية وتحسين مستوى الأداء المهارى فى السباحة الإيقاعية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.
٢٢. مهدى محمود سالم (٢٠٠٢م) : تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢٣. نهاد السليمان (٢٠١٨م) : المدخل الى عالم السباحة والالعاب المائية ، جامعة حماه ، سوريا
٢٤. وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧) : الرياضات المائية (اهدافها - طرق تدريسها - اسس تدريسها - اساليب تقويمها)، منشأة المعارف، الاسكندرية.

ثانياً : المراجع الاجنبية

25. Billy Blanks(2006): **Discover Revolutionary Personal and progressive.**
26. Grosser M. ، Starischka S. ، Zimmermann E (2008): **Das Neue konditionstraining** ، BLV Buchverlag ، Munchen .
27. Te-poel،Brake(2002): **Die fitness sport art thai- Bo- eine Trend sport art fuor den schul sport Thai-Bo-Zur technok und zun stunden auf ban eimer aktuellen fitness sport art** ، Lehrhilfen fur den sport unterricht (schomdorf) 51 (4)1-5 Germany.
28. Walf droge (2008) : **free radicalism physiological control of function American physiological society** .

ثالثاً : المواقع الاليكترونية

29. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9_%D9%85%D8%AA%D8%B2%D8%A7%D9%85%D9%86%D8%A9