

فاعلية برنامج باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين

أ.د. / علاء الدين إبراهيم صالح

أ.د. / محمد محمود مصطفى

الباحث / أحمد عبدالله عطيه

مدخل البحث :

يمر التعليم في مصر بفترة تفرضاها طبيعة العصر ومتطلباته مما يستلزم تغيير المناهج الدراسية وأهدافها وأساليبها، فالتعليم اليوم يعتمد علي تحويل حقائق العلم إلي ممارسة وسلوك كي يأخذ دوره في التنمية الشاملة من منطلق أنه الأساس الذي لا غني عنه لمسايرة التطور والانطلاق إلي آفاق العالمية ومواجهة التغيرات الجديدة في العالم في ظل عصر العولمة من خلال إستراتيجيات تعليم تبني علي استخدام أحدث الأساليب التعليمية لكي نتحرر من القيود الموروثة حتى يكون لنا فكر وتقنيات وبرمجيات تتمشي مع متطلبات العولمة في ظل العالم المفتوح.

وفي هذا الصدد تشير مكارم أبو هرجه ومحمد سعد (٢٠٠٠م) إلى أن التعليم العصري هو محرر سياستنا التعليمية المستقبلية وهدفه الأساسي خدمة التنمية الشاملة ، وهو وسيلتنا لإعداد الأجيال الجديدة وإعادة بناء المجتمع وفقاً لروح المستقبل ، فالتعليم الحديث هو ذلك الذي يصنع المتعلم القادر علي فهم حقوقه وإدراك التزاماته مع انتماء كامل للوطن ووعي شامل بما يدور حوله. (٧٢ : ١١)

ومما لا شك فيه أن المحاولات الجادة في تغيير وتطوير التعليم تنصب حالياً علي التلاميذ وتهدف إلي تمكن المتعلم من استيعاب عناصر المعرفة ومهاراتها ووسائطها وحسن استخدامها وتوظيفها وكذلك منحه قدراً كبيراً من المسؤولية في اكتساب هذه المعرفة والتعلم الفردي مع إتاحة فرص التعليم المتكافئة أمام جميع التلاميذ ومراعاة ما بينهم من فروق فردية. (٤٠ : ٤)

وفي هذا الصدد يذكر أحمد عفت (١٩٩٧م) أن مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ تعتبر ظاهرة عامة في مختلف البيئات التعليمية ومهما يبذل المدرس من جهد للحصول علي جماعات متجانسة من التلاميذ فإننا نجد كل متعلم من أعضاء هذه الجماعات يسلك بطريقته الخاصة متبعاً لميوله واستعداداته ودوافعه وقدراته علي التعلم وأساليب استجابته وحاجاته وقدراته الجسمية والعقلية والانفعالية حيث أن المتعلم يجب أن يسير في العملية التعليمية وفقاً لقدراته ويتوقف عن ذلك حينما يريد حتى لا يتطرق الممل إلي نفسه. (٤ : ١٠)

وقد حدد كلا من هاريسون وآخرون (Harrison et all 1996م) وموستن وأشوارث (Mosston & Ashworth ٢٠٠٢م) الأسس التي يعتمد عليها إختيار الأسلوب التدريسي في التربية الرياضية وهي قدرات

الطلبة وعمر الطالب والمحتوى المراد تدريسه للطلاب وقدرات المدرس الذاتية والبيئة التدريسية (أدوات وتسهيلات)، والظروف الجوية، والوقت. (٨٥: ٢١٦) ، (٨٨: ٨٩)

وفكرة أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في مجال السباحة قائمة على منح الفرص للمتعلمين لتطبيق مهارة سباحة الزحف على البطن حسب مستوى وقدرات اللاعبين وهذا يتيح فرص التفكير والابتكار لدى المتعلمين حسب المستويات المقدره في حمام السباحة.

وأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يعتمد على النمط الجدي في التعليم حيث يضع مستويات تعليمية متعددة بين المتعلمين ويستخدم تدريباً واحداً ولكن تختلف فيه درجة الصعوبة ويختار المتعلم المستوى المناسب لقدراته وفي ضوء إيداعه وتفكيره ، ويتميز هذا الأسلوب بالاهتمام بالفروق الفردية بين المتعلمين، ويتيح الفرصة لجميع المتعلمين لممارسة التدريب ، ومن مميزات هذا الأسلوب يمنح جميع المتعلمين فرصة النجاح في أداء المهمات، و يوفر الفرص لجميع المتعلمين للقيام بأداء الواجب المكلفين بها ، ويشجع المتعلمين على تقويم أنفسهم أثناء العمل ، وعلى الاعتماد على النفس ، ويعزز احترام الذات والاستمتاع بالنشاط الرياضي، وفي هذا الأسلوب يتخذ المعلم جميع القرارات الخاصة بعملية التخطيط والتنفيذ، فيما تنتقل إلى المتعلم القرارات الخاصة بالتنفيذ، وكذلك اختيار المستوى الذي يتناسب وإمكاناته، وكذلك قرارات التقييم تكون بيد المتعلم (٨٩: ١٧٦)

مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر التعلم هو علم صناعة الإنسان وهي عبارة عن سلوك اتجاهات وقيم عليا ينشأ عليها الفرد، فالتعلم يبدأ منذ الولادة لاكتساب السلوك والقيم والمعارف والمعلومات والمهارات ، وهذا الاكتساب هو نتيجة تفاعل الفرد بإيجابية مع الأفراد المحيطين به، إذ كلما اجتاز مرحله من مراحل حياته كانت له حصيلة من الخبرة يوظفها ليستفيد منها في المراحل المستقبلية. (٧٩ : ٤٠)

وقد تعددت أساليب التعلم وتنوعت وتستحق أن تؤخذ في الاعتبار عند التخطيط للتدريس، والمعلمون المهرة يستخدمون أكثر من أسلوب في التدريس بل يستخدمون أكثر من أسلوب في الدرس الواحد، وأساليب التعلم متساوية في قيمتها للدور الذي تلعبه في نماء المتعلم وبنسب متفاوتة في كل أو أحد جوانب التعلم النفس حركي، الوجداني، والمعرفي. (٤٨ : ٢٤٧)

ولكي نزيد من فاعلية التعلم يجب الاهتمام بأساليب التدريس وإعادة النظر في الأساليب المتبعة، فلم يعد المدرس السلطة المستبدة المطلقة التي عليها أن تقرر كل شيء، ولم يعد التلميذ يمثل الجانب السلبي في عملية التعليم بحيث يتعلم عن طريق التقليد للمهارات وهو مقيد الحرية يسير في تعلمه بدون هدف يمكن تحقيقه. (٢٢ : ١٢١)

ويعد اختيار أسلوب التعليم من المهمات الصعبة التي تقع على عاتق المعلمين ويؤثر في اختيار طريقة التعليم عدة جوانب وهي العمر وطبيعة المادة والفروق الفردية ونوع المهارة والقدرات العقلية للمتعلم.

وتتزايد الحاجة في وقتنا الحاضر إلى تطبيق الفكر العلمي والأساليب العلمية والتقنية في تصميم وتنفيذ المناهج التعليمية وأساليب تدريسها بهدف الوصول إلى مستويات الأداء وفقاً لقدرات المتعلمين وخصائصهم في مختلف المستويات التعليمية. (٨ : ١)

وأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يخاطب القدرات العقلية في الجزء التنفيذي مما يدع المتعلم يفكر في الوصول إلى الحل، وبعد المتابعة لمجال السباحة تبين أن الكثير من المدرسين والمدرسين يستخدموا الأسلوب الاعتيادي وإتباع أمر المدرب في تعليم مهارة سباحة الزحف علي البطن دون إعطاء الطالب أي نوع من حرية الرأي والتفكير في مراحل هذه المهارة، علماً بأن هذه المرحلة السنوية للمبتدئين في السباحة من عمر (٦ - ١٠) سنوات تميل إلى استخدام المعارف والمفاهيم والتطبيق والبحث عن الحلول، ولذلك فإن استخدام أسلوب الأوامر يضعف قدرة المتعلم على التفكير الإبداعي.

وتعتبر السباحة من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبة حيث تضيف على ممارستها لوناً فريداً من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمارس في مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة، حيث أن للسباحة فوائد متعددة تعود علي الفرد الممارس بفوائد كثيرة في نواحي متعددة وهي الناحية الترويحية والنفسية والعلاجية وكذلك الناحية البدنية والمعرفية والفسولوجية (٦ : ١٢).

وتعتبر مدارس السباحة هي أحد وأهم الأنشطة التطبيقية للسباحة التعليمية وهي عبارة عن مشروع تعليمي منتشر بجميع المؤسسات التي بها حمامات سباحة تعليمية ، ويعتمد هذا المشروع على تقديم خدمة تعليم السباحة مقابل اشتراك مادي يحدد بواسطة الجهة الإدارية المسئولة عن حمام السباحة بهذه المؤسسة ، وقد زاد الاهتمام بمدارس تعليم السباحة وأصبح لها أهمية كبرى في مجال العمل في رياضة السباحة (٣٠ : ٢٠).

ويرجع الباحث السبب وراء عدم الوصول الى المستوى المطلوب من الإتقان في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن الى ما يشعر به الأطفال من ملل وتشقت ذهني نتيجة للأساليب المتبعة في عملية التعليم ، حيث أن الطريقة المتبعة في مدارس تعليم السباحة هي الطريقة التقليدية التي تعتمد علي مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح من جانب المعلم يتبعه عرض النموذج دون أدني مشاركة فعلية للمتعلمين في الموقف التعليمي مما أدى إلى وقوف المتعلمين موقف سلبي في عملية التعلم ، كما أن هناك من لا يستطيعون رؤيه نموذج المهارة بشكل واضح من زوايا مختلفة وبالتالي لا يتضح لهم النواحي الفنية بصورة سليمة ، ويكون دورهم هو الاستماع وأداء ما يلقي عليهم من المعلم دون ادني مشاركته فعلية للمبتدئين ، وقد

يكون هذا النموذج خاطئاً مما يؤدي الي انتقال الأداء المهاري بصوره سلبية مما يصعب معه تصحيح الأخطاء في المرحلة التعليمية التالية.

ومن خلال نتائج دراسات كل من أثار حسن (٢٠٢٠م) (١) ولطفي إبراهيم (٢٠٢٠م) (٤٧) فاطمة عثمانف (٢٠٢٠م) (٤١) أحمد حمدي (٢٠٢١م) (٢) مصطفى إسماعيل (٢٠٢٢م) (٧٠) محمد أبو إسماعيل (٢٠١٧م) (٥٢) يرى الباحث أن القيام بهذا البحث هو محاولة لاستخدام إحدى أساليب التعلم الذاتي وهو أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات من خلال برنامج تعليمي ومعرفة تأثيره على تعلم سباحة الزحف على البطن كمحاولة لإيجاد بعض الحلول التي قد تساهم في النهوض بالعملية التعليمية داخل مدارس تعليم السباحة ورفع مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن ولمعرفة الدور الذي تلعبه في توضيح مراحل الأداء الحركي والجانب المعرفي المصاحب لها.

ويهدف استخدام هذا الأسلوب توفير عنصر التشويق والإثارة ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، والعمل على استفادة كل متعلم من زمن الوحدة التعليمية كاملاً كل حسب قدرته وإمكانياته وذلك يؤدي إلى سرعة التعلم بالإضافة إلى استثارة دافعية المتعلمين أثناء التعليم.

ومن هذا المنطلق تطرق الباحث إلى تحرير فكر المبتدئ باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات الذي يتيح للمتعم التفكير والتطبيق في الجزء التنفيذي من الدرس مما دعا الباحث إلى إجراء هذا البحث للتعرف على الدور الذي يلعبه استخدام الوحدات التعليمية باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات لتعلم مهارة سباحة الزحف على البطن لدي المبتدئين من (٦ - ١٠) سنوات عينة البحث.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي لتعلم مهارة سباحة الزحف على البطن للمبتدئين ، وذلك من خلال التعرف علي:

١- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوي أداء بعض الصفات البدنية لدي المبتدئين في سباحة الزحف على البطن عينة البحث.

٢- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوي الأداء المهاري لمجموعات المستويات المتعددة في سباحة الزحف على البطن لدي المبتدئين عينة البحث.

٣- نسبة التحسن بين كل من القياسات القبلية والبعديّة في المستويات (البدنية - المهارية) لدي المبتدئين في سباحة الزحف عن البطن عينة البحث.

فروض البحث:

١- وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة في مستوى أداء بعض الصفات البدنية لدي مبتدئي تعلم سباحة الزحف على البطن عينة البحث.

- ٢- وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح القياسات البعديّة في جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين عينة البحث.
- ٣- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات البعديّة والقياسات القبلية ولصالح القياسات البعديّة في المستويات (البدنية - المهارية) لدى مبتدئي تعلم سباحة الزحف عن البطن عينة البحث.

المصطلحات المستخدمة :

التطبيق الذاتي:

"أسلوب يعتمد على مراعاة مستويات المتعلمين أثناء التعليم من خلال تقديم المهارة في شكل خطوات تعليمية متدرجة في الصعوبة لينتقي منها التلميذ ما يتناسب مع قدراته كخطوه أولى يخطو منها إلى الواجب التالي حتى يصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الأخير" (٦٥ : ٢٥).

ورقة العمل أو المعيار:

أنها وسيلة من وسائل الاتصال بين المدرس والتلميذ وهي تصف تفاصيل العمل كاملة موضح بها جميع الإيضاحات الخاصة بالأداء (٣٧ : ١٠٥)

المهارات الأساسية في السباحة: *

هي جملة المهارات الأساسية التي يجب أن يكتسبها الطالب تمهيداً لتعلم طرق السباحة المختلفة وتشمل (عملية تنظيم النفس - الوقوف في الماء العميق - طفو القنديل - الطفو على البطن والظهر وكيفية الوقوف منهما - دفع الانزلاق على البطن والظهر وأداء ضربات الرجلين الأولية). (إجرائي)*

المبتدئين: *

هم الأطفال المتقدمين لأحد فصول تعليم السباحة والذي يتراوح أعمارهم بين (٦-١٠) سنوات ولم يسبق لهم تعلم مهارات السباحة. (إجرائي)*

الدراسات السابقة:

(١) قام محمد رحيم الأسدي (٢٠٢٢م) (٥٩) بدراسة عنوانها "أثر أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في الأصالة الحركية وتعلم مهارة الإرسال الأمامي بتنس الطاولة"، وهدفت الدراسة إلى "إعداد منهج تعليمي وفقاً لأسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات، والتعرف على أثر المنهج التعليمي وفقاً لأسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في تنمية الأصالة الحركية وتعلم مهارة الإرسال الأمامي بتنس الطاولة"، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعديّة، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب مديرية تربية بغداد الفرقة الثالثة وبلغ عددهم (٢٠) طالباً مقسمين الي مجموعتان كل منهما (١٠) طلاب، وأظهرت نتائج الدراسة أن المنهج التعليمي بأسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات أثر إيجابياً في تنمية وتطوير الطلاقة الحركية وتعلم

مهارة الإرسال الأمامي بتتس الطاولة ، وأن هناك فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث بضرورة الاستفادة من المنهج التعليمي بإستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات لفاعليته في الأصالة الحركية وتعلم مهارة الإرسال الأمامي بتتس الطاولة.

(٢) قامت همت مصطفى الباجورى (٢٠٢٢م) (٧٧) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي بإستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية"، إستهدف البحث التعرف على "تأثير التدريس بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية"، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والأخري ضابطة ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وأشتملت على عدد (٤٠) طالبه بكلية التربية الرياضية وزعن (١٥) تجريبية و (١٥) ضابطة و (١٠) إستطلاعية، وتم تقييم مستوي الأداء المهاري بإستخدام إستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري الخاصة بالسباحة، وأشارت النتائج إلى أن إستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في تعلم مهارة سباحة الصدر كان له أثر إيجابي علي أفراد المجموعة التجريبية لما يحتويه من أساليب متعددة تنثري الناحية مهارية من خلال تنمية القدرة علي النقد والتحليل والملاحظة لتفاصيل المهارة من خلال البرنامج التعليمي المقترح، كما أن إستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات ساهم في إختصار الزمن المخصص لتعلم مهارة سباحة الصدر.

(٣) قام كلاً من محمد حسن وأحمد البسيوني (٢٠٢٠م) (٥٤) بدراسة عنوانها " تأثير التطبيق الذاتي متعدد المستويات بإستخدام الفيديو التفاعلي فى درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية"، إستهدفت الدراسة التعرف على "تأثير إستخدام التطبيق الذاتي متعدد المستويات بإستخدام الفيديو التفاعلي على درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية"، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٠) تلميذاً وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والأخري تجريبية، قوام كل مجموعة (١٠) تلاميذ، وكان من أهم الإستخلاصات أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات بإستخدام الفيديو التفاعلي أفضل من أسلوب الأوامر (المتبع) على درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية ، ويوصى الباحثان بإستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات بإستخدام الفيديو التفاعلي في تعليم المهارات بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية ، وتدريب الطلاب المعلمون على إستخدام أساليب التدريس المختلفة وبخاصة أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات بإستخدام الفيديو التفاعلي.

٤) قام محمد جمال عبد الحميد (٢٠١٨م) (٥٣) بدراسة عنوانها "تأثير إستخدام أسلوب التعلم الذاتي وتوجيه الأقران الثنائي في تنمية بعض مهارات كرة القدم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"، هدف البحث التعرف على "تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للصف الثالث بالمرحلة الإعدادية". وتأثير استخدام أسلوب توجيه الأقران الثنائي على تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للصف الثالث بالمرحلة الإعدادية، وإنتهج البحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وأشتمل على عدد (٩٠) تلميذ بالصف الثالث الإعدادي، وقد تم بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية منهم وعددهم (٧٠) تلميذ وذلك بعد أن تم إستبعاد التلاميذ المشتركين في فريق كرة القدم بالمدرسة والأندية الرياضية ، وأشارت نتائج البحث إلى أن إستخدام التعلم الذاتي ساعد على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وإستخدام توجيه الأقران الثنائي ساعد على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، زادت نسب تحسن القياسات البعدية لمختلف الأساليب التعليمية قيد البحث لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وتفوق أسلوب توجيه الأقران الثنائي على كل من أسلوب التعلم الذاتي عند تعلم مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

٥) قام قرقور محمد (٢٠١٧م) (٤٥) بدراسة عنوانها "فاعلية إستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات وأسلوب التفكير المتشعب في تحسين الأداء الفني لبعض مهارات الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي"، وهدفت الدراسة التعرف على "تأثير أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات والتفكير المتشعب في تحسين الأداء الفني لبعض المهارات في الكرة الطائرة، والتعرف على الفروق بين أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات والتفكير المتشعب في تحسين الأداء الفني لبعض المهارات في الكرة الطائرة" ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب تصميم المجموعات المتكافئة ، وإشتملت عينة الدراسة على (٤٠) طالباً تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين، وكانت أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن إستخدام أسلوب حل المشكلات والتطبيق الذاتي المتعدد المستويات كان لهما تأثير إيجابي في تحسين الأداء الفني لبعض المهارات، حيث أن أسلوب حل المشكلات الذي يعد من الأساليب الحديثة غير المباشرة تحقق إيجابية التلميذ من خلال إشراكه في حل مشكلات ذات معنى ويتم ذلك بإعطائه دوراً نشطاً في عملية التعلم لإكسابه خبرات تربوية ذات تأثير مرغوب في سلوكه، وكذلك أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات الذي يعتبر هو الأسلوب الأمثل في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وأن التعلم بأسلوب حل المشكلات أكثر إيجابية من أسلوب التطبيق الذاتي.

٦) قام محمد أحمد أبو إسماعيل (٢٠١٧م) (٥٢) بدراسة عنوانها "فاعلية إستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهارى في السباحة الحرة"، وهدفت الدراسة التعرف على "فاعلية أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهارى في السباحة الحرة"، إستخدم الباحث

المنهج التجريبي علي عينات من المبتدئين في ممارسة رياضة السباحة وعددهم (٢٨) مبتدئاً، حيث قام الباحث بتصميم برنامج مقترح يحتوي على وحدات تعليمية تحتوي على دروس لتعليم مهارات السباحة الحرة، وكانت أهم نتائج البحث "وجود فروق دالة إحصائية على فاعلية أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في السباحة الحرة".

(٧) قامت دينا متولى أحمد (٢٠١٧م) (٢٠) بدراسة عنوانها "تأثير بعض التمرينات التوافقية بإسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات"، هدف البحث التعرف على "تأثير بعض التمرينات التوافقية بإسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة"، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وإشتملت على عدد (٣٠) طالبه تم توزيعهم علي مجموعتين بالتساوي (١٥) طالبه للمجموعة التجريبية و(١٥) طالبه للمجموعة الضابطة، ومن خلال آراء الخبراء إعتمدت الباحثة علي المحتوي التالي للبرنامج التعليمي قيد البحث: (الطفو والإنزلاق علي الظهر، ضربات الرجلين- حركة الذراع اليمنى واليسرى- حركات الذراعين- التنفس المنتظم- التوقيت والتوافق) لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة، وأشارت النتائج إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء البدني المرتبط بسباحة الزحف على الظهر لصالح القياسات البعدية، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء البدني ومستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لاختبارات الصفات البدنية ومستوي أداء مهارة سباحة الزحف علي البطن للمبتدئين في رياضة السباحة.

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في المبتدئين المتقدمين لممارسة رياضة السباحة من سن (٦ - ١٠) سنوات بمدارس تعليم السباحة بنادي ديرب نجم الرياضي، حيث بلغ عددهم (١٠٠) مبتدئ منهم (٦٠) بنين و(٤٠) بنات.

عينة البحث

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من البنين مبتدئي ممارسة السباحة بنادي ديرب نجم الرياضي وعددهم (٦٠) مبتدئ بنسبة مئوية قدرها (٦٠%) من إجمالي مجتمع البحث، وقد تم

استبعاد المبتدئين غير المنتظمين في الحضور وعددهم (١١) مبتدئ والممارسين الذين لديهم خبرات سابقة في تعلم السباحة وعددهم (١٤) مبتدئ ، وقد تم تصنيف العينة الي عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٥) مبتدئ ، بالإضافة إلى (١٠) مبتدئين كعينة استطلاعية ، والجدول التالي رقم (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)
تصنيف مجتمع وعينة البحث

تصنيف العينة	مجتمع البحث	عينة البحث	تصنيف عينة البحث	
			المستبعدون	
			ممارسون	غير منتظمون
العدد	١٠٠	٦٠	١١	١٤
النسبة %	%١٠٠	%٦٠	%١٨,٣٣	%٢٣,٣٣
الإستطلاعية			٢٥	١٠
			%٤١,٦٦	%١٦,٦٦

- أسباب الإختيار العمدي لعينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث عمدياً للأسباب الآتية:

- الباحث يعمل مدرباً للبنين بمدارس تعليم السباحة بنادي ديرب نجم الرياضي .
 - إختلاف الفروق الفردية بين البنين والبنات في الخصائص التدريبية.
 - مراعاة العادات والتقاليد الإجتماعية لتدريب السباحة للبنات عن البنين.
 - تعاون إدارة النادي في تسهيل إجراءات تطبيق تجربة البحث وتوفير الأدوات المساعدة.
 - لم تخضع تلك العينة من قبل لأي قياسات أو اختبارات لمهارات السباحة.
 - توافر المساعدين من المدربين زملاء الباحث لمساعدته في تطبيق تجربته.
- وللتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث تم حساب معامل الالتواء في الصفات البدنية وجوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن ، والجدول أرقام (٢)،(٣) توضح ذلك.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في الصفات البدنية المختارة قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	٦٠.١٣	٣.١١	٦٠.٠٠	١.٦٥
- اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين	متر	٥.٠٩	٢.٧٣	٥.١٠	١.٨٣
- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٢٥.٦٨	١.٢٥	٢٥.٣٠	٠.٧٦
- الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠×١٠سم	ثانية	٢٧.٢٨	١.٣٨	٢٨.٠٠	١.٥٩
- اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر	ثانية	٥.٣٢	١.١١	٥.٣٠	٠.٨٩
- رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح ٣٠ث	عدد	٨.٤٠	١.٢٤	٨.٠٠	٠.٨٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الإلتواء للصفات البدنية قد تراوحت ما بين (٠,٧٦ الي ١,٨٣) أي أنها تراوحت ما بين (٣±) الأمر الذي يشير الي إعتدالية توزيع وتجانس عينة البحث في الصفات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

اعتدالية توزيع عينة البحث في جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
- اختبار مهارة كتم النفس لمدة (١٠/ث)	ثانية	٣.٢٥٠	١.٦٥	٣.١٥	٠.٥٩
- اختبار الطفو الأفقي على البطن	متر	١١.٥٦	٣.٢٠	١٢.٠٠	١.٢٢-
- اختبار الانسياب (الانزلاق الأمامي)	متر	٢.٧١	٢.٥٦	٣.٠٠	١.٦٩
- اختبار التنفس المنتظم /١٠ ث	ثانية	٨.٣٢	٢.٣٣	٨.٣٠	٠.٨٩
- اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة	درجة	٤,٢٣٩	٢,٧٦	٥,٠٠	١.١٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء لجوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن قد تراوحت ما بين (-١.٢٢ و ١.٦٩) أي أنها تراوحت ما بين (٣ ±) الأمر الذي يشير الي اعتدالية توزيع وتجانس العينة التجريبية في جوانب الأداء الفني قيد البحث.

- تحديد متغيرات البحث

١- تحديد الخصائص البدنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية أرقام (٦)، (٨)، (١١)، (١٨)، (٢٩)، (٣٠)، (٣٨)، (٦٥)، (٧٨) والدراسات السابقة أرقام (٢٨)، (٣)، (٧٣)، (٨٢)، (٨٣)، (٩)، (٧٠)، (٥)، (٢)، (٧)، (٤٧)، (١)، (٥٢)، (٤٣)، (١٥)، (٨٧) والتي تناولت المتطلبات الحركية في سباحة الزحف علي البطن والتي تتمثل في الخصوصيات التالية :-

- الوضع الأفقي للجسم المائل قليلا على البطن بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء ، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.

- تشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علماً بأنها أقوى من الذراعين ، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل.

- تؤدي ضربات الرجلين بشكل تبادلي لأعلى ولأسفل، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم وتمثل ٢٥% - ٣٠% من القوة المحركة للإمام.

- تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبه ٨٥ % تقريبا، وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية.
- يتم التنفس بإخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويرة لمنع دخول الماء مع الهواء ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة و بنفس الأسلوب الى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء.
- التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء.

فقد أسفرت عملية المسح عن النتائج التي يوضحها الجدول التالي رقم (٤) :

يوضح الجدول رقم (٤) نتائج المسح المرجعي الذي أجراه الباحث للمراجع العلمية والدراسات السابقة في سباحة الزحف علي البطن ، حيث أظهرت نتائج المسح أن النسبة المئوية لإتفاق الأراء علي العناصر البدنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن قد تراوحت ما بين (٣٣,٣% - ١٠٠%)، وبناءً علي ذلك فقد إرتضي الباحث بالعناصر البدنية الخاصة التي حصلت علي نسبة إتفاق قدرها (٧٠%) فأكثر ، وقد تم التوصل الي الخصائص البدنية التالية في سباحة الزحف علي البطن :-

١- قوة عضلات الرجلين: حصلت علي عدد (١٠) تكرارات بنسبة إتفاق ٨٣,٣٣%.

٢- القدرة العضلية للذراعين: حصلت علي عدد (١٢) تكرار بنسبة إتفاق ١٠٠%.

٣- السرعة الحركية: حصلت علي عدد (١٠) تكرارات بنسبة إتفاق ٨٣,٣٣%.

٤- التوافق: حصلت علي عدد (١٢) تكرار بنسبة إتفاق ١٠٠%.

٥- التوازن: حصل علي عدد (١٠) تكرارات بنسبة إتفاق ٨٣,٣٣%.

٦- التحمل العضلي: حصلت علي عدد (٩) تكرارات بنسبة إتفاق ٧٥%

٢- الاختبارات البدنية المرشحة في سباحة الزحف علي البطن :

بعد أن تم التوصل الي الصفات البدنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن ، ومن خلال متابعة أساليب قياس كل صفة من هذه الصفات في المراجع والدراسات السابقة التي إستخدمت وسائل قياس الصفات البدنية فقد قام الباحث بترشيح عدد من الاختبارات ووضعها في إستمارة إستبيان ملحق (١) قام بإعدادها وعرضها علي السادة الخبراء المتخصصين في مجالات (السباحة - التدريب الرياضي - طرق التدريس) ملحق (١) لإستطلاع آرائهم لمعرفة أنسب تلك الاختبارات المرشحة لقياس كل صفة بدنية تتناسب مع سباحة الزحف علي البطن.

والجدول رقم (٥) يوضح نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء في الاختبارات المرشحة لقياس

الصفات البدنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن:

جدول (٥)

يوضح نتائج استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات المرشحة لقياس الصفات البدنية لسباحة الزحف علي البطن (ن = ١٠)

الصفة	م	إسم الاختبار	التكرار	نسبة الإتيافق	الاختبار المرشح
قوة عضلات الرجلين	١	- الوثب العمودي لسارجنت	١	%١٠	قوة عضلات
	٢	- الوثب العريض من الثبات.	١	%١٠	الرجلين
	٣	- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.	٨	%٨٠	بالديناموميتر
العضلية	١	- دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين	٩	%٩٠	دفع كرة
	٢	- الانبطاح المائل ثني الذراعين (٣٠) ث	١	%١٠	طبية (٣)
	٣	- الشد علي العقلة لمدة (٣٠) ث	-	-	كجم باليدين
التوافق	١	- اختبار نط الحبل	٤	%٤٠	الوثب داخل
	٢	- تمرير كرة تنس علي حائط لمدة ٢٥ ث	-	-	الدوائر
	٣	- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	٦	%٦٠	المرقمة
التوازن	١	الانبطاح المائل والثبات علي يد واحدة ورجل واحدة	-	-	الوقوف بالقدم
	٢	- اختبار الإتيان الديناميكي	٣	%٣٠	الطولية علي
	٣	الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠×١٠سم	٧	%٧٠	مكعب خشبي ١٠×١٠سم
السرعة الحركية	١	- اختبار سرعة دوران الذراع حول سله.	٢	%٢٠	عدو ١٠ م
	٢	- الجري ٥×٣٠ متر مع ٣٠ ثانية راحة	١	%١٠	من البدء
	٣	- العدو ١٠ م من البدء الطائر.	٧	%٧٠	الطائر
التحمل	١	- رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح لمدة ٣٠ ث	٨	%٨٠	رفع الجذع لأعلي من
	٢	- الجري المكوكي ٥×٥م	١	%١٠	وضع الإنبطاح
	٣	- الجري في المكان ١ ق	١	%١٠	لمدة ٣٠ ث

يوضح الجدول رقم (٥) نتائج إستطلاع الرأي حول أنسب الاختبارات البدنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن بناءً علي ما تم التوصل اليه من نسب إتفاق السادة الخبراء ، حيث إختار الباحث الاختبار الذي حاز علي نسبة مئوية لإتيافق السادة الخبراء لقياس كل صفة بدنية ، وبناءً علي ما فقد توصل اليه الباحث الي الاختبارات البدنية التالية :-

١- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر لقياس (قوة عضلات الرجلين) بنسبة ٨٠%.

- ٢- اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين لقياس (القدرة العضلية للذراعين) بنسبة ٩٠%.
- ٣- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة لقياس (التوافق) بنسبة إتفاق ٦٠%.
- ٤- اختبار الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠×١٠سم لقياس (التوازن) بنسبة ٧٠%
- ٥- اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر لقياس (السرعة الحركية) بنسبة إتفاق ٧٠%
- ٦- اختبار رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح لمدة ٣٠ث لقياس (التحمل) بنسبة ٦٠%

ملحق (٣)

٣- تحديد الجوانب الفنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن :

قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والدراسات السابقة المتوفرة أرقام (٨٢)، (٨٣)، (٩)، (٧٠)، (٥)، (٢)، (٧)، (٤٧)، (١)، (٥٢)، (٤٣)، (١٥)، (٨٧) وذلك للتعرف على أهم الجوانب الفنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن، والتي يكثر إستعمالها وتعد حجر الزاوية لسباحة الزحف علي البطن ، ومن هذا المنطلق إختار الباحث الجوانب الفنية الرئيسية التي يؤكد المدربين أنه يجب أن يستهل المبتدئ تعليمه بها وعلى ضرورة إتقانها وتطوير أدائها حيث تتمثل في :-

- ١- القدرة علي كتم التنفس تحت الماء .
- ٢- القدرة علي الطفو الأفقي علي البطن والتحكم في ضبط الجسم.
- ٣- الإنسياب الإنزلاق الأمامي.
- ٤- والقدرة على التنفس بشكل منتظم.
- ٥- مستوى الأداء الفني للسباحة الحرة.

وقد إستخلص الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس جوانب الأداء الفني سابقة الذكر والتي إستخدمت في معظم الدراسات المرتبطة بسباحة الزحف علي البطن كدراسة منار خيرت (٢٠١٠م) (٧٣) وإسماعيل يوسف (٢٠٢٢م) (٩) وفراس عجيل (٢٠٠٩م) (٤٣) ودينا متولي (٢٠١٧م) (٢٠) وفاطمة عثمان (٢٠٢٠م) (٤١)

وبناءً عليه تم التوصل الي الاختبارات الفنية التالية والتي إتفقت عليها تلك الدراسات وهي :-

- ١- اختبار مهارة كتم النفس لمدة (١٠/ث) - لمعرفة قدرة المتعلم على كتم النفس.
- ٢- اختبار الطفو الأفقي على البطن - لقياس القدرة على (التحكم في ضبط الجسم).
- ٣- اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي) - لقياس مسافة أداء هذه المهارة.
- ٤- اختبار التنفس المنتظم ١٠ / ث - لقياس القدرة على التنفس بشكل منتظم.
- ٥- اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة- قياس مستوى الأداء الفني للمتعلم في السباحة الحرة.

ملحق (٤)

رابعاً - وسائل جمع البيانات

إستخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية في جمع بياناته:

١- الأدوات:

- إستمارات تسجيل البيانات.
- أقماع بلاستيك.
- مقاعد سويدية.
- كرات قدم.
- شريط قياس بالسّم.
- ساعات إيقاف (١٠/١) ثانية

٢- إستمارات تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم إستمارات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات قياسات متغيرات البحث وهي:

- ١- إستمارة تسجيل نتائج التلاميذ في الاختبارات البدنية.
- ٢- إستمارة تسجيل نتائج التلاميذ في الاختبارات المهارية.

خامساً - الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٢/٢/١٢م الي ٢٠٢٢/٢/١٥م على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) تلميذ وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق -الثبات) للاختبارات قيد البحث .

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

- معامل الصدق.

قام الباحث بحساب صدق التمايز بإستخدام أسلوب المقارنة الطرفية وذلك بين درجات الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في اختبارات الصفات البدنية وجوانب الأداء الفني في سباحة الزحف علي البطن قيد البحث لعينة الدراسة الإستطلاعية وعددها (١٠) مبتدئين ، وتم إجراء المقارنة الطرفية بينهم بإستخدام اختبار "ت".

والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

صدق التمايز باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية في اختبارات الصفات البدنية وجوانب الأداء الفني في سباحة الزحف علي البطن

ن = ١٠

قيمة "ت"	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
* ٣,٦٦	١.٣٦	٥٨.٥٥	١.٢٤	٦٥.٢٩	كجم	- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	الصفات البدنية
* ٢.٣٣	٠.٥٩	٤.٠٧	٠.٩٧	٦.٧٢	متر	- اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين	
* ٤.٤٩	٠.٦٩	٢٦.٦٨	٠.٧٨	٢٢.٠٠	ثانية	- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	
* ٣.٢٥	٢.٤٢	١٥.٤٣	١.٢٤	٢٤.٢٨	ثانية	- الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠×١٠سم	
* ٣.٠٤	٠.٦٥	٦.٥٤	٠.٦٣	٤.٢٧	ثانية	- اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر	
* ٣.١٣	١.٠١	٨.٤٠	٠.٦٩	١٢.٢٣	عدد	- رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح ٢٠ ث	
* ٣,٣٨	٠.٥٩	٢.١٩	٠,٦٥	٥.١٦	ثانية	- اختبار مهارة كتم النفس لمدة (١٠/ث)	جوانب الأداء الفني
* ٢,٩٩	١.٢٢	٧.٣١	٣.٢٠	١٧.٥٥	متر	- اختبار الطفو الأفقي على البطن	
* ٢,٦٨	٠.٦٩	١.٩٦	٠.٨٤	٤.٨٨	متر	- اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي)	
* ٢,٦٤	٠.٨٩	٥.٤٤	١.٠٣	٩.٠٤	ثانية	- اختبار التنفس المنتظم ١٠ ث	
* ٢,٥١	١.٠٤	٣,١٢	٠,٨٨	٦,٥٥	درجة	- اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣١ * دال إحصائيا عند مستوى المعنوية Sig (p.value) > ٠.٠٥

يوضح الجدول رقم (٦) الخاص بحساب صدق التمايز بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في جميع اختبارات الصفات البدنية وجوانب الأداء الفني في سباحة الزحف علي البطن لدي عينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث أن جميع قيم "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٢,٣٣ : ٤,٤٩) وجميعها دالة إحصائياً بصورة أكبر من مستوى المعنوية ٠.٠٥ ، أي أن الاختبارات صادقة في قياس ما وضعت من أجله.

- معامل الثبات.

إستخدم الباحث أسلوب الاختبار - إعادة الاختبار علي تلاميذ العينة الإستطلاعية وعددهم (١٠) تلاميذ بفارق زمني (٣) أيام بين التطبيقين ، حيث تم إجراء القياس الأول يوم ٢٠٢٢/٢/١٢ م ، والقياس الثاني يوم ٢٠٢٢/٢/١٥ م ، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين القياسين.

والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات الصفات البدنية
وجوانب الأداء الفني في سباحة الزحف علي البطن

ن = ١٠

قيمة "ت"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٨٨٢	١,٢٢	٦٠,٥٥	١,١٨	٦٠,١٥	كجم	- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	الصفات البدنية
٠,٩٩٢	٠,٦٦	٥,٩٢	٠,٨٣	٥,٨٨	متر	- اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين	
٠,٨٠٩	٠,٥٣	٢٤,٠٩	٠,٩٠	٢٤,٢٦	ثانية	- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	
٠,٩٨١	١,٨٨	٢٠,٤٦	١,٠٩	٢٠,١١	ثانية	- الوقوف بالقدم الطويلة علي مكعب خشبي ١٠×١٠سم	
٠,٩٠١	٠,٨١	٥,١٨	٠,٧٨	٥,٢٩	ثانية	- اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر	
٠,٩٦٤	١,٠٠	١٠,٤١	٠,٩٨	١٠,٣٢	عدد	- رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح ٢٠ ث	
٠,٩٩٤	٠,٧٦	٤,٣٤	٠,٩٧	٤,٣٢	ثانية	- اختبار مهارة كتم النفس لمدة (١٠/ث)	جوانب الأداء الفني
٠,٨٨٦	١,٤٣	١٣,٣٥	٢,١٠	١٣,٢٧	متر	- اختبار الطفو الأفقي علي البطن	
٠,٨٥٧	٠,٩٨	٣,٢٢	٠,٨٨	٣,٠٦	متر	- اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي)	
٠,٩١٢	٠,٩٤	٥,٤١	١,٠٠	٥,٣٥	ثانية	- اختبار التنفس المنتظم ١٠ ث	
٠,٩٠٢	٠,٨٢	٢,٦٦	٠,٧٩	٢,٦٣	درجة	- اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة	

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٣ = ٠,٨٧٨

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية (٠,٠٥) ، وذلك بين قياسات التطبيق الأول والثاني لجميع اختبارات الصفات البدنية وجوانب الأداء الفني في سباحة الزحف علي البطن لدي عينة الدراسة الإستطلاعية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٨٥٧ : ٠,٩٩٤) ، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

البرنامج التعليمي المقترح: ملحق (٥)

١- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي الي تعلم جوانب الأداء الفني في سباحة الزحف علي البطن لمبتدئي ممارسة السباحة بنادي ديرب نجم الرياضي.

٢- معايير وضع البرنامج:

- مناسبة محتويات البرنامج التعليمي المقترح للمستوي البدني والمستوى المهاري لمبتدئي ممارسة السباحة عينة البحث.
- إتباع مبدأ تدرج الأداء الحركي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

- أن يتضمن البرنامج مجموعة من الوحدات التدريسية مقسمة الي مستويات متعددة لتعليم جوانب الأداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- تصنيف المبتدئين وفقاً لمبدأ الفروق الفردية الي مستويات متعددة وفقاً لجوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن للمتعلمين .

٣- أسس وضع البرنامج التعليمي:

تم وضع الأسس التالية للبرنامج التعليمي المقترح لأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات لتعليم سباحة الزحف علي البطن للمبتدئين عينة البحث بما يتناسب مع أهداف البحث:

- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج من خلال المسح المرجعي لحصر التدريبات الخاصة بجوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن والتي تشكل محتوى البرنامج.
- تم الإلتزام بالمحتوي الزمني لتنفيذ البرنامج طبقاً للخطة الزمنية الموضوعية لتعليم جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن الموضوعية من قبل الجهاز الفني لمدرسة تعليم السباحة وقدرها (١٠) أسابيع.
- تم الإلتزام بزمن تنفيذ الدرس الأسبوعي بواقع (١٨٠) دقيقة أسبوعياً مقسمة علي ثلاث وحدات تدريب كل منها (٦٠) دقيقة.
- تم تصنيف مستويات التعلم الي ثلاث مستويات علي النحو التالي:-

المستوي الأول :

* تنمية القدرة علي كتم التنفس تحت سطح الماء.

* تنمية القدرة علي التحكم في ضبط الجسم بالطفو الأفقي علي سطح الماء.

المستوي الثاني :

* تنمية القدرة علي أداء المهارة لمسافة، عن طريق دفع الجدار بالقدم ومد الجسم إلى الأمام والانسحاب ثم الانزلاق.

* تنمية القدرة علي التنفس بشكل منتظم للمتعلم في السباحة.

المستوي الثالث :

- تنمية وتطوير مستوى الأداء الفني للمتعلم في السباحة الحرة وتطوير القدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والتوافق بين مكونات الأداء الفني .
- اختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الأداء الفني للمتعلم في السباحة الحرة قيد البحث.
- تم الإلتزام بالزمن المحدد لمكونات الوحدة بالدقيقة كما هو محدد بالجدول رقم (٨)

جدول (٨)

المحتوي الزمني للوحدة التعليمية الواحدة

الختام	التقويم	المحتوي التطبيقي	الإحماء والإعداد البدني	تعليمات التدريب	زمن الوحدة التعليمية
		متعدد المستويات			
٥ق	٥ق	٣٥ق	١٠ق	٥ق	٦٠ق

محتويات الوحدة اليومية في البرنامج:

المقدمة (تعليمات التدريب) :

تشتمل المقدمة على الجوانب التنظيمية وتجميع المبتدئين كل في مجموعته (طبقاً للمستوي المحدد للمبتدئ) وشرح واجبات التدريب في هذا اليوم ، يأتي بعد ذلك التهيئة البدنية للمبتدئين والتي تهدف إلي تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتقليل العبء التدريبي في الجزء الرئيسي، ويكون زمن الإحماء بما يناسب الوحدة التدريبية.

الجزء الرئيسي:

يشتمل الجزء الرئيسي على تدريبات المحتوى التطبيقي للمستويات المتعددة لتحقيق الهدف من كل وحدة تعليمية يومية سواء بدنياً أو مهارياً أو تربوياً أخذاً في الاعتبار فترات الراحة بين التدريبات وعادة ما تكون راحة ايجابية.

الجزء الختامي:

الهدف من الجزء الختامي هو تهدئة المبتدئين للعودة إلي الحالة الطبيعية "ما قبل المجهود" وتستخدم فيها تدريبات الاسترخاء من الطفو علي البطن أو الظهر أو الجلوس علي حافة الحمام أو الرقود والمشي والجري الخفيف حول الحمام حتى تصبح الأجهزة الحيوية للمتعلم في حالة قريبة بقدر الإمكان عما كانت عليه قبل بدء التدريب.

والجدول رقم (٩) يوضح نموذج لوحدة تعليمية.

جدول (٩)

نموذج من البرنامج التعليمي المقترح للأسبوع الأول بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات

الأسبوع : الأول
 رقم الوحدة : (١ - ٢ - ٣) زمن الوحدة : (٦٠) ق تاريخ التطبيق : الأحد، الثلاثاء، الخميس
 الهدف التعليمي : اكتساب كيفية أداء بعض المهارات الأساسية في سباحة الزحف علي البطن
 الهدف التربوي : اكتساب المعلومات والمعارف الخاصة ببعض المهارات الأساسية في السباحة

المستويات	الأهداف التعليمية	مكونات الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
جميع المبتدئين	- تهيئة المبتدئ بدياً من خلال ممارسة بعض التدريبات البدنية - أن يشعر المبتدئ بالمتعة والسعادة أثناء الأداء.	الإحماء الأرضي: - الجري الأطفال في دائرة وعند سماع الصفارة تغير الاتجاه. - دوران الأذرع مع المشى في دائرة . - الوثب بالقدمين اماماً في أتجاه الدائرة . الإحماء المائي: - الجلوس على جانب الحمام وعمل طرطشة بالقدمين. - النزول الامن للماء (وذلك بالنزول ببطء من حافة المنطقة الضحلة) .	١٥ ق	الإحماء
تقسيم المبتدئين الي ثلاث مستويات	اكتساب الاطفال مهارات الثقة مع الماء	أداء نموذج لمهارات الثقة مع الماء ١- المشى للامام وللخلف ممسكاً بحافة الحمام . ٢- الوثب لاعلى ولأسفل ممسكاً بحافة الحمام . ٣- غسل الوجه الماء . ٤- ثني الركبتين لنزول الجسم تحت الماء حتى الصدر . ٥- الوقوف ممسكاً بحافة الحمام باحدى اليدين وعند سماع الصفارة قذف الماء في جميع الاتجاهات .	٣٥ ق	الجزء الرئيسي
	التنفس - فتح العينين في الماء	أداء نموذج للتنفس - فتح العينين في الماء ١- مسك حافة الحمام والتنفس مثل كلب البحر 8 عدات . ٢- الوقوف ونفخ الماء في الكفين وعمل فقاعات على سطح الماء . ٣- فقاقيع الهواء من تحت سطح الماء بإبداء الزفير المستمر لاطول مدة ممكنة . ٤- الوقوف ووضع كرة تنس طاوله على الكفين ونفخها . ٥- النزول بالجسم تحت سطح الماء بثني الركبتين مع كتم النفس ومحاولة لمس الارض بهما معاً .		
	اكتساب الاطفال الطفو	أداء نموذج للطفو ١- أداء طفو التكور : تسحب الركبتين تجاه البطن مع القبض عليها والذقن تجاه البطن للاداء الهادي للحصول على الوضع بسهولة . ٢- التكور وترك الجسم يطفو على سطح الماء مع مسك الركبتين . ٣- تكور للطفو على سطح الماء مع ترك اليدين للركبتين . ٤- تكور ثم الطفو على سطح الماء ثم ترك الركبتين ثم العودة للتكور مرة أخرى . ٥- عمل مسابقة لاطول فترة ثبات في طفو التكور .		
جميع المبتدئين	أن يعود جسم المبتدئ إلى حالته الطبيعية.	* العاب مائية: ١- يتحرك الأطفال في اتجاهات مختلفة تبعاً لارشادات المعلم (للاعلى - للاسفل - لليمين- لليسار). ٢- تمارينات تهدئة و إسترخاء لجميع أجزاء الجسم . ٣- الاصطفاة أخذ التحية - الإنصراف	٥ ق	الختام
	تقييم المستويات للمتعلمين	يتم تقييم مستوي المتعلمين لإعادة تحديد المستوي التعليمي في الوحدات التالية	٥ ق	التقييم

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي يوم الثلاثاء ١٧/٥/٢٠٢٢م وذلك على عينة البحث من المبتدئين في تعليم السباحة ، وقوامها ٢٥ طفل وذلك في حمام السباحة بنادي ديرب نجم.

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٠) عشرة أسابيع متصلة خلال الفترة ما بين أيام (٢٢/٥/٢٠٢٢م الي ٣١/٧/٢٠٢٢م) على عينة البحث الأساسية أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع .

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينه البحث يوم الثلاثاء ٢/٨/٢٠٢٢م بعد تطبيق البرنامج بنفس شروط القياسات السابقة وقد تم جمع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الالتواء : (ل)
- معامل الارتباط : (ر)
- اختبار (ت) : **T.test**.
- نسب التحسن
- معادلة ويكلوكسون للفروق
- القيم الإحتمالية (ASYMP - SIG)
- اختبار Z للفروق : **Z.test**

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً - عرض النتائج:

١- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في اختبارات الصفات البدنية
لدي مبتدئي ممارسة سباحة الزحف علي البطن عينة البحث

ن = ٢٥

الدلالة المعنوية عند ٠,٠٥	القيمة الإحتمالية ASYMP SIG	معادلة ويلكوكسون (قيمة Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيانات القياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠,٠٢٧	٢,٢٠٧	١,١٢	٦٤,٦٩	١,٠٩	٦٠,٢٧	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر
دال	٠,٠٢٨	٢,٢٠١	٠,٧٢	٧,٨٠	٠,٩٢	٥,٧٤	متر	اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين
دال	٠,٠٢٧	٢,٢٠٧	٠,٦٢	٢١,٥٤	٠,٨٨	٢٤,٧٨	ثانية	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة
دال	٠,٠٢٨	٢,٢٠١	١,٢٥	٢٧,٣٣	١,١١	٢٠,٢٠	ثانية	الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠×١٠سم
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٠٧	٠,٦٥	٣,١٤	٠,٧٧	٥,٢٨	ثانية	اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر
دال	٠,٠٢٧	٢,٢٠١	٠,٧٤	١٤,٣١	٠,٨٤	١٠,٢٦	عدد	رفع الجذع لأعلي من وضع الانبطاح ٣٠ ث

يوضح الجدول رقم (١٠) الخاص بحساب دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في اختبارات الصفات البدنية لدي مبتدئي ممارسة سباحة الزحف علي البطن عينة البحث ، أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية أقل من مستوي المعنوية (٠,٠٥) لصالح نتائج القياسات البعدية لاختبارات الصفات البدنية ، وقد تراوحت قيم (Z) بإستخدام معادلة ويلكوكسون ما بين (٢,٢٠٢ : ٢,٢٠٧) وقيم (Sigma) الإحتمالية ما بين (٠,٠٢٦ : ٠,٠٢٨) لدي مبتدئي ممارسة سباحة الزحف علي البطن عينة البحث.

٢- عرض نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهاري لمجموعات المستويات المتعددة في سباحة الزحف علي البطن لدي المبتدئين عينة البحث.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن لدي المبتدئين عينة البحث

ن = ٢٥

الدلالة المعنوية عند ٠,٠٥	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	معادلة ويلكوكسون (قيمة Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيانات القياس
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠,٠٢٧	٢,٢٠٧	١,٤٣	٨,٢٢	٠,٩٧	٣,٧٤	كجم	اختبار مهارة كتم النفس لمدة (١٠/ث)
دال	٠,٠٢٨	٢,٢٠١	١,٦٥	١٧,٠٥	٢,١٠	١٢,٥٨	متر	اختبار الطفو الأفقي على البطن
دال	٠,٠٢٧	٢,٢٢٦	٠,٦٢	٨,٦٣	٠,٨٨	٣,١١	ثانية	اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي)
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٠١	١,٢٣	٩,٣٤	١,٣٢	٥,٢٥	ثانية	اختبار التنفس المنتظم ١٠/ث
دال	٠,٠٢٧	٢,٢٠١	٢,٢٢ ٦	٨,١٦	٠,٢٩	٢,٦٣	درجة	ضربات الرجلين
دال	٠,٠٢٨	٢,٢٢٦	٢,٢٠ ٧	٧,٧٦	٠,٢٤	٢,١١	درجة	حركة الذراع الأيمن
دال	٠,٠٢٧	٢,٢٠١	١,٠٤	٦,٨٨	٠,٢٢	١,٧٨	درجة	حركة الذراع الأيسر
دال	٠,٠٢٦	٢,٢٢٦	١,٣١	٨,٣٢	٠,١٩	١,٥٣	درجة	حركات الذراعين
دال	٠,٠٢٧	٢,٢٠٧	١,٢٧	٨,١١	٠,٤١	١,٥٩	درجة	مستوي سباحة الزحف علي البطن

اختبار الأداء الفني لسباحة العرة

يوضح الجدول رقم (١١) الخاص بحساب دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن لدي مبتدئي ممارسة السباحة عينة البحث، أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية أقل من مستوي المعنوية (٠,٠٥) لصالح نتائج القياسات البعدية في متغيرات جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن ، وقد تراوحت قيم (Z) بإستخدام معادلة ويلكوكسون ما بين (٢,٢٢٦ : ٢,٢٠١) وقيم (Sigma) (٢,٢٢٦ : ٢,٢٠١) الإحتمالية ما بين (٠,٠٢٨ : ٠,٠٢٦) لدي مبتدئي ممارسة السباحة عينة البحث

٣- عرض نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية والقياسات القبلية في المستويات (البدينية - المهارية) لدي المبتدئين في سباحة الزحف عن البطن عينة البحث.

جدول (١٢)

نسب التحسن للقياس التبعي والبدي عن القياس القبلي
في اختبارات الصفات البدنية

النسبة المئوية للتحسن (%)	المتوسط الحسابي			وحدة القياس	الاختبارات
	الفرق بين القياسين	للقياس البعدي	للقياس القبلي		
٧,٣٣%	٤,٤٢	٦٤,٦٩	٦٠,٢٧	كجم	- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر
٣٥,٨٨%	٢,٠٦	٧,٨٠	٥,٧٤	متر	- اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين
١٥,٠٤%	٣,٢٤	٢١,٥٤	٢٤,٧٨	ثانية	- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة
٣٥,٢٩%	٧,١٣	٢٧,٣٣	٢٠,٢٠	ثانية	- الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠×١٠سم
٤٠,٥٣%	٢,١٤	٣,١٤	٥,٢٨	ثانية	- اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر
٣٩,٤٧%	٤,٠٥	١٤,٣١	١٠,٢٦	عدد	- رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح ٣٠ ث

يوضح الجدول رقم (١٢) الخاص بحساب نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي لدي عينة البحث في اختبارات الصفات البدنية المختارة أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع اختبارات الصفات البدنية ، حيث كانت علي النحو التالي:-

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٤٠.٥٣%) لصالح القياس البعدي في اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر (السرعة الحركية)، يليه اختبار رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح ٣٠ ث (التحمل العضلي) بنسبة (٣٩,٤٧%) ثم اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين (القدرة العضلية للذراعين) بنسبة (٣٥,٨٨%) .
- كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٧.٣٣%) لصالح القياس البعدي في اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ، يليه اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة لقياس (التوازن) بنسبة بلغت (١٥,٠٤%)

جدول (١٣)

نسب التحسن للقياس التتبعي والبعدي عن القياس القبلي
في جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن

النسبة المئوية للتحسن (%)	المتوسط الحسابي			وحدة القياس	الاختبارات
	الفرق بين القياس	للقياس البعدي	للقياس القبلي		
١١٩,٧٨%	٤,٤٨	٨,٢٢	٣,٧٤	كجم	اختبار مهارة كتم النفس لمدة (١٠ ث)
٣٥,٥٣%	٤,٤٧	١٧,٠٥	١٢,٥٨	متر	اختبار الطفو الأفقي على البطن
١٧٧,٤٩%	٥,٥٢	٨,٦٣	٣,١١	ثانية	اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي)
٧٧,٩٠%	٤,٠٩	٩,٣٤	٥,٢٥	ثانية	اختبار التنفس المنتظم ١٠ ث
٢١٠,٢٦%	٥,٥٣	٨,١٦	٢,٦٣	درجة	ضربات الرجلين
٢٦٧,٧٧%	٥,٦٥	٧,٧٦	٢,١١	درجة	حركة الذراع الأيمن
٢٨٦,٥١%	٥,١٠	٦,٨٨	١,٧٨	درجة	حركة الذراع الأيسر
٤٣٣,٧٩%	٦,٧٩	٨,٣٢	١,٥٣	درجة	حركات الذراعين
٤١٠,٠٦%	٦,٥٢	٨,١١	١,٥٩	درجة	مستوي سباحة الزحف علي البطن

اختبار الأداء الفني لسباحة العرة

يوضح الجدول رقم (١٣) الخاص بحساب نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي لدي عينة البحث في قياس جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن المختارة أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع جوانب الأداء الفني ، حيث كانت علي النحو التالي:-

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٤٣٣,٧٩%) لصالح القياس البعدي في حركات الذراعين، يليه مستوي أداء سباحة الزحف علي البطن بنسبة (٤١٠,٠٦%) ثم حركة الذراع الأيسر بنسبة (٢٨٦,٥١%) فحركة الذراع الأيمن (٢٦٧,٧٧%).
- كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٣٥,٥٣%) لصالح القياس البعدي في اختبار الطفو الأفقي على البطن ، يليه اختبار التنفس المنتظم ١٠ ث بنسبة بلغت (٧٧,٩٠%)

ثانيا - مناقشة النتائج:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وحدود عينة البحث المختارة ومواصفاتها وما إسترشد به الباحث من مراجع علمية متخصصة ودراسات سابقة علي عينات من المتعلمين الذين تعرضوا لبرامج تعليمية بإستخدام أساليب التعلم الذاتي المختلفة ، قام الباحث بمناقشة نتائج هذه الدراسة في ضوء ماتم التوصل اليه من معالجات إحصائية للتحقق من صحة الفروض، فقد توصل الباحث إلي ما يلي:

١- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يوضح الجدول رقم (١٠) الخاص بحساب دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في اختبارات الصفات البدنية لدي مبتدئي ممارسة سباحة الزحف علي البطن عينة البحث ، أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية أقل من مستوي المعنوية (٠,٠٥) لصالح نتائج القياسات البعدية لاختبارات الصفات البدنية.

وللتأكد من دلالة الفروق تم حساب معامل ويلكسون (Wilcoxin) والمناسب للعينات الصغيرة حيث تراوحت قيم (Z) ما بين (٢,٢٠٢ : ٢,٢٠٧) وهي دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ وهذا ما تؤكدته القيمة الإحتمالية (Sig) والتي بلغت ما بين (٠,٠٢٦ : ٠,٠٢٨) وهي أصغر من الدلالة المعنوية ٠,٠٥ وأصغر من قيمة t الجدولية .

ويعزو الباحث ذلك الي صياغة تدريبات الوحدات التعليمية بإستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات محتوى البرنامج التعليمي علي هيئة تدريبات داخل وخارج الحمام قد ساعد علي خلق جو من الإهتمام والانتباه لدي المتعلمين، وكذلك أدي الي سهولة فهم كل جزء من أجزاء المهارة وتعلمها بسهولة، وأن تقسيم الموقف التعليمي الي عدة مستويات أدي إلي زيادة فرص النجاح وتقليل الإستجابة الخاطئة، مما أدي إلي تجنب سلبية المتعلم وزيادة مشاركته الايجابية.

وفي هذا الصدد يؤكد محمد سعد زغلول، وآخرون (٢٠٠٣م) إلي أن تقسيم الموقف التعليمي يؤدي إلي زيادة فرص نجاح التعلم المهاري وتقليل الاستجابة الخاطئة مما يؤدي إلي تجنب سلبية المتعلمين وزيادة مشاركتهم الإيجابية في إكتساب الخبرة وفقاً لسرعتهم الذاتية ووفقاً لقدراتهم وإمكانياتهم واستعدادهم للعمل في الوقت المناسب لهم وأداء كل تمرين وتكراره وفقاً لما يحتاجه يجعله يشعر بالإطمئنان والتركيز في الأداء ومحاولة الوصول إلي الأفضل دائماً بثقة وإعتماد علي النفس وهذا يزيد من دافعية المتعلمين. (٦٠: ٧)

ويضيف الباحث أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات قد ساعد في تحسين الصفات البدنية الخاصة بسباحة الزحف علي البطن المختارة قيد البحث حيث كانت هناك دلالة معنوية عند مستوي (٠,٠٥)

في نتائج قياس الصفات البدنية حيث تراوحت الفروق بين متوسطات القياسين البعدي عن القبلي علي علي التوالي :-

- اختبار التوازن (الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠×١٠سم) (٧,١٣) ثانية.
 - اختبار قوة عضلات الرجلين (قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر) (٤,٤٢) كجم.
 - اختبار التحمل العضلي (رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح ٣٠ث) (٤,٠٥) عدة.
 - اختبار التوافق (الوثب داخل الدوائر المرقمة) (٣,٢٤) ثانية.
 - اختبار السرعة الحركية (العدو ١٠م من البدء الطائر) (٢,١٤) ثانية.
 - اختبار القوة العضلية للذراعين (دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين) (٢,٠٦) متر.
- ويفسر الباحث ذلك بأن الصفات البدنية التالية (التوازن - قوة عضلات الرجلين - التحمل العضلي - التوافق - السرعة الحركية - القوة العضلية للذراعين) تساهم في مستوى أداء مهارة سباحة الزحف علي البطن لدي مبتدئي ممارسة السباحة عينة البحث

ويري الباحث أن الصفات البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التي تنتمي للجوانب الفنية لسباحة الزحف علي البطن قيد البحث وتختص بها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتسمية بعض الخصائص البدنية الأساسية، وتضيف أن المتعلم لا يستطيع تنفيذ نواياه المهارية إلا وهو يملك الشروط البدنية اللازمة، وعلى سبيل المثال: إذا كان هناك لاعب ينقصه القدرة العضلية للذراعين فلا يستطيع التغلب علي منافس قوي من حيث اللياقة البدنية ينافسه علي مسافة السباق.

وهنا يؤكد مفيد علي (١٩٩٤م) نقلاً عن نيو كلاس *New Class* أنه أثبت أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة المهارية والقدرة الحركية لدى اللاعبين، ويضيف أيضاً أن الخصائص البدنية والتوافقية الإرادية والأخلاقية جميعاً هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوى اللاعبين وهي متلازمة بعضها مع البعض إذ أن وجود شروط بدنية جيدة يساعد على ثبات مستوى الأداء المهاري ومن جهة أخرى يستطيع اللاعب ذو المستوى المهاري الجيد والثابت أن يستفيد من الخصائص البدنية التي يمتلكها إستفادة كاملة. (٧١: ٢٢، ٦)

وهنا يشير الباحث أن الصفات البدنية هي مجموعة من السمات أو الصفات البدنية التي يتصف بها الفرد وتميزه أو يتشابه بها مع الآخرين، يحث يؤكد صبحي حساتين (١٩٨٥م) أن الخصائص البدنية بأنها المستوى الراهن من الوظيفة سواء كان متأثر بالتدريب أو لم يكن، أو هي مصطلح يعبر عن المستوى الراهن للفرد على اختبار يقوم بأدائه، أو هي المستوى الراهن لمجموعة من السمات أو الخصائص التي تصف الفرد أو مجموعة من الأفراد (عقلياً، بدنياً، إنفعالياً).

(٦١: ١٠٧)

بينما يري حسن علاوي (١٩٩٣م) أن الخصائص البدنية عبارة عن إستعداد الفرد لممارسة نشاط رياضي يتطلب مقدرة خاصة، حيث إذا أعطي التدريب المناسب أمكنه التفوق، وهما بذلك يتفوقون على المبدأ القائل بأن الخصائص الموجودة في الفرد في حاجة إلى تنمية وصقل بواسطة التدريب. (٢١٣ : ٥٦)

ويؤكد الباحث ضرورة أن تكون الخصائص البدنية المستخدمة تشبه الأداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة، وفي هذا الصدد يتفق كل من شميدت *Schmidt* (٢٠٠٠م)، وجالايو *Gallahue* (١٩٨٧م) في أن الأداء الناجح للمهارات الحركية يرتبط بمدى توافر هذه الخصائص. (٢١٨ : ٩٢) (٩٧ : ٨٤)

وبهذا تتحقق صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي "وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية ولصالح القياسات البعدية في مستوى أداء بعض الصفات البدنية لدي مبتدئي تعلم سباحة الزحف علي البطن عينة البحث.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يوضح الجدول رقم (١١) الخاص بحساب دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن لدي مبتدئي ممارسة السباحة عينة البحث، أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية أقل من مستوي المعنوية (٠,٠٥) لصالح نتائج القياسات البعدية في متغيرات جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن.

وللتأكد من دلالة الفروق تم حساب معامل ويلكسون (*Wilcoxin*) والمناسب للعينات الصغيرة حيث تراوحت قيم (*Z*) ما بين (٢,٢٠١ : ٢,٢٢٦) وهي دالة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ وهذا ما تؤكدته القيمة الإحصائية (*Sig*) والتي بلغت ما بين (٠,٠٢٦ : ٠,٠٢٨) وهي أصغر من الدلالة المعنوية ٠,٠٥ وأصغر من قيمة *t* الجدولية لدي مبتدئي ممارسة السباحة عينة البحث.

ويعزو الباحث ذلك الي محتوى الوحدات التعليمية بإستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات "البرنامج التعليمي" علي هيئة تدريبات تعليمية داخل وخارج تستخدم أجزاء حمام السباحة (الضحل - المتوسط - العميق) قد ساعدت علي خلق جو من الإهتمام والانتباه لدي المتعلمين، وكذلك أدي الي سهولة فهم كل جزء من أجزاء المهارة وتعلمها بسهولة، وأن تقسيم الموقف التعليمي الي عدة مستويات أدي إلي زيادة فرص النجاح وتقليل الإستجابة الخاطئة، مما أدي إلي تجنب سلبية المتعلم وزيادة مشاركته الإيجابية.

ويؤكد الباحث علي ضرورة الإهتمام باكساب التلاميذ مجموعة من الخبرات نتيجة التفاعل بينهم وبين البرنامج بإستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات حيث يتم تقسيم المادة المراد تعلمها إلي أجزاء أو

خطوات تتناسب مع مستوى إستيعاب المبتدئين لمحتوي المهارة المراد تعلمها ويتم تعلمها في شكل أجزاء - كل جزء بعد جزء - إذ لا يتم الإنتقال إلى الجزء أو الخطوة التالية إلا بعد إتمام الجزء أو الخطوة السابقة.

ومنا هنا يتحقق مبدأ الفروق الفردية، كما راع أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات الأنشطة التي تتماشى مع الإمكانيات والوسائل التعليمية المتيسرة كماً ونوعاً، وبذلك يسعى برنامج التعلم متعدد المستويات على الإهتمام بالتعلم الذاتي ووضع ضوابط على عملية التعلم، وذلك بالتحكم في مجالات الخبرة التعليمية وتحديد ما بعناية فائقة، وترتيب تتابعها في مهارة ودقة، حيث يقوم التلميذ بتعليم نفسه وإكتشاف أخطائه وتصحيحها حتى تتم عملية التعلم، ويصل المتعلم إلى المستوى المناسب من الاداء المهارى، وإختصار الزمن المخصص لعملية التعلم .

حيث يتفق هذا الرأي مع ما أشارت اليه نتائج دراسة همت الباجورى (٢٠٢٢م) (٧٧) من أن إستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات كان له أثر إيجابي علي أفراد المجموعة التجريبية لما يحتويه من أساليب متعددة تثري الناحية المهارية من خلال تنمية القدرة علي النقد والتحليل والملاحظة لتفاصيل المهارة من خلال البرنامج التعليمي المقترح، كما أن إستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات ساهم في إختصار الزمن المخصص لتعلم مهارة سباحة الصدر.

وقد إتفقت نتائج دراسات كل من أثار حسن (٢٠٢٠م) (١) ولطفي إبراهيم (٢٠٢٠م) (٤٧) فاطمة عثمانف (٢٠٢٠م) (٤١) أحمد حمدي (٢٠٢١م) (٢) مصطفى إسماعيل (٢٠٢٢م) (٧٠) محمد أبو إسماعيل (٢٠١٧م) (٥٢) علي أهمية الإعتماد علي أساليب التعلم الذاتي في تعلم سباحة الزحف علي البطن لما لها من أهمية في إكتساب المتعلم لخبرات تحقق إيجابية التلميذ من خلال إشراكه في حل مشكلات ذات معنى ويتم ذلك بإعطائه دوراً نشطاً في عملية التعلم لإكسابه خبرات تربوية ذات تأثير مرغوب في سلوكه وهذا هو الأسلوب الأمثل في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين

وفي هذا الصدد يؤكد فتح الباب عبد الحميد (١٩٩٥م) علي أن عملية التعلم تتم علي أكمل وجه إذا حرص المعلم علي استخدام الوسائط التعليمية المختلفة التي تتصل بتوفير المثير المضبوط الذي يحقق الإجابة المطلوبة التي تعزز السلوك المطلوب. (٤٢: ٥٢ - ٥٥)

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص علي " وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية ولصالح القياسات البعدية في جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن لدي المبتدئين عينة البحث " .

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

أظهرت النتائج الخاصة بحساب نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي لدي عينة البحث في اختبارات الصفات البدنية المختارة كما وضحاها جدول رقم (١٢) أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع اختبارات الصفات البدنية ، حيث كانت علي النحو التالي:-

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٤٠.٥٣%) لصالح القياس البعدي في اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر (السرعة الحركية)، يليه اختبار رفع الجذع لأعلي من وضع الإنبطاح ٣٠ ث (التحمل العضلي) بنسبة (٣٩,٤٧%) ثم اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين (القدرة العضلية للذراعين) بنسبة (٣٥,٨٨) .
- كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٧.٣٣%) لصالح القياس البعدي في اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ، يليه اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة لقياس (التوازن) بنسبة بلغت (١٥,٠٤%)

كما أظهرت النتائج الخاصة بحساب نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي لدي عينة البحث في قياس جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن المختارة كما وضحاها جدول رقم (١٣) أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع جوانب الأداء الفني ، حيث كانت علي النحو التالي:-

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٣٣.٧٩%) لصالح القياس البعدي في حركات الذراعين، يليه مستوي أداء سباحة الزحف علي البطن بنسبة (٤١٠,٠٦%) ثم حركة الذراع الأيسر بنسبة (٢٨٦,٥١%) فحركة الذراع الأيمن (٢٦٧,٧٧%).
- كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٣٥.٥٣%) لصالح القياس البعدي في اختبار الطفو الأفقي على البطن ، يليه اختبار التنفس المنتظم ١٠ ث بنسبة بلغت (٧٧,٩٠%) ويعزي الباحث التحسن الحادث لعينة البحث في متغيرات (الصفات البدنية - جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن) قيد البحث الي فعالية البرنامج المقترح بإستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والذي اتسمت تدرجاته بتنمية تلك المتغيرات والتي أدت الي إتقان المتعلمين للجوانب الأساسية لتعلم أداء سباحة الزحف علي البطن والتخلص من الخوف من الوسط المائي عند التعلم.

كما يعد أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات أحد الأساليب غير المباشرة في التعلم ومن خلاله يسعى الطالب للبحث عن الحلول بدلا من أن يأخذها عن طريق المعلم أو الكتاب المقرر، كما أن القدرة على ثبات التعلم لدى الطالب والقدرة على استخدام ما تم تعلمه من المهارات يزداد في هذا النوع من الأساليب ،

ويتأثر نوع الأسلوب المستخدم بالأهداف التعليمية المحددة له والتي تشمل المعارف والخبرات التي يساهم الطالب في تعلمها ويتعامل مع محتواها بطريقته الخاصة وبالسرعة التي تساعده على الاكتساب كما أنه يختار ما يناسبه من أساليب لتقويم ذاته واختيار المصادر والوسائل المتوفرة له. (٢١: ٦٣)

وهذا ما جاء متفقاً مع محمد أحمد أبو إسماعيل (٢٠١٧م) (٥٢) من فاعلية أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهارى في السباحة الحرة حيث قام الباحث بتصميم برنامج مقترح يحتوي على وحدات تعليمية تحتوي على دروس لتعليم مهارات السباحة الحرة، وكانت أهم نتائج البحث "وجود فروق دالة إحصائية على فاعلية أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهارى في السباحة الحرة".

كما أكد أيضاً جمال شاكر وآخرون (٢٠١٦م) (١٥) حيث أكدت نتائج دراسته أن نتائج تطبيق البرنامج التدريبي قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات المهارية في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية ولها أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة ، حيث أثر على تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والظهر ، وكان لها دور فعال في تخفيض درجة الخوف من الماء.

ويذكر كلا من "هيلجرت،جرمن" في دراستهم والتي أشارت علي أهمية تعليم سباحة الزحف علي البطن من خلال وسائل تعليمية مناسبة تعطي للمبتدئ الأمان وكذلك التصور لكل حركة من حركات هذه السباحة حتي تعمل علي التفكير المستمر وكذلك التصور لكل حركة من حركات هذه السباحة. (٨٦: ٥٧) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من محمد سالم وآخرون (٢٠١٥م) (٥٠) ، عزه عيد النحال (٢٠١٤م) (٣٣) ، محمد رحيم الأسدي (٢٠٢٢م) (٥٩) ، همت مصطفى الباجورى (٢٠٢٢م) (٧٧) ، نيفين حداد وآخرون (٢٠٢٠م) (٧٥) ، محمد حسن وأحمد البسيونى (٢٠٢٠م) (٥٤) ، محمد خروبي (٢٠٢٠م) (٥٨) ، محمد جمال عبد الحميد (٢٠١٨م) (٥٣) ، قرقور محمد (٢٠١٧م) (٤٥) ، دينا متولى أحمد (٢٠١٧م) (٢٠) والتي أشارت نتائجها الي أن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات الذي تعتمد علي تمرينات اختيار المواقف التعليمية ذات المستويات المتعددة التي تتناسب مع حالة كل متعلم ووفقاً للفروق الفردية للمتعلمين كان أكثر تأثيراً علي تعلم المهارات الحركية للمهارات في الرياضات المختلفة حيث تنمي التفكير في سرعة ودقة الأداء بالأسلوب الصحيح لما تحتويه هذه التمرينات من عناصر الإثارة والتشويق وتحدي لقدرات اللاعبين في تعلم وإتقان الأداء المهارى المطلوب بدقة وسرعة وكفاءة عالية بصورة أكبر من البرامج التعليمية المعتادة التي تستخدم أسلوب الشرح والنموذج .

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص علي " توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية والقياسات القبلية ولصالح القياسات البعدية في المستويات (البدنية - المهارية) لدي مبتدئي تعلم سباحة الزحف عن البطن عينة البحث " .

الاستخلاصات والتوصيات أولاً - الاستخلاصات

في حدود أهداف البحث وفروضه وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استخلص ما يلي:

١- أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات تأثيراً إيجابياً على تنميه الصفات البدنية قيد البحث (قوة عضلات الرجلين - القدرة العضلية للذراعين - التوافق - التوازن - السرعة الحركية - التحمل).

٢- أثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات تأثيراً إيجابياً على جوانب الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن (القدرة على كتم التنفس تحت الماء - القدرة على الطفو الأفقي على البطن والتحكم في ضبط الجسم - الانسياب "الانزلاق" الأمامي - القدرة على التنفس بشكل منتظم - مستوى الأداء الفني للسباحة الحرة).

٣- كانت هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع اختبارات الصفات البدنية ، حيث كانت علي النحو التالي :-.

• كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٤٠.٥٣٪) لصالح القياس البعدي في اختبار العدو ١٠ م من البدء الطائر (السرعة الحركية)، يليه اختبار رفع الجذع لأعلي من وضع الانبطاح ٣٠ ث (التحمل العضلي) بنسبة (٣٩,٤٧٪) ثم اختبار دفع كرة طيبة (٣ كجم) باليدين (القدرة العضلية للذراعين) بنسبة (٣٥,٨٨٪) .

• كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٧.٣٣٪) لصالح القياس البعدي في اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ، يليه اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة لقياس (التوازن) بنسبة بلغت (١٥,٠٤٪)

٤- كانت هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع جوانب الأداء الفني ، حيث كانت علي النحو التالي:

• كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٤٣٣.٧٩٪) لصالح القياس البعدي في حركات الذراعين، يليه مستوى أداء سباحة الزحف على البطن بنسبة (٤١٠,٠٦٪) ثم حركة الذراع الأيسر بنسبة (٢٨٦,٥١٪) فحركة الذراع الأيمن (٢٦٧,٧٧٪).

• كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٣٥.٥٣٪) لصالح القياس البعدي في اختبار الطفو الأفقي على البطن ، يليه اختبار التنفس المنتظم ١٠ ث بنسبة بلغت (٧٧,٩٠٪)

ثانياً - التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات عند تنميه الصفات البدنية لدي المبتدئين في تعلم سباحة الزحف علي البطن.
- ٢- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات عند تعليم جوانب الأداء الفني لجميع المبتدئين في تعلم سباحة الزحف علي البطن، وكذلك باقي أنواع السباحات المختلفة.
- ٣- تطبيق دروس السباحة باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات لزيادة إقبال الأطفال على الانتظام في الدروس وعدم الخوف من الماء.
- ٤- إعداد حلقات للتدريس (ورش عمل) لتدريب المشغولين بمهنة تعليم السباحة على كيفية استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات حتى يتعرف المعلم على فائدة هذا الأسلوب وكيفية استخدامه في تعلم مهارات السباحة.
- ٥- ضرورة اهتمام العاملين في مجال تعليم السباحة باختيار نوعية التدريبات المهارية محتوى الوحدات التعليمية التي تتناسب مع المرحلة السنوية للمتعلمين وتدرج صعوبتها من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً.
- ٦- ربط استخدام أساليب التعلم الذاتي بمجال تكنولوجيا التعليم في مجال التربية الرياضية لتصميم وإنتاج برمجيات تعليمية في السباحة بصفة خاصة ومختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة.
- ٧- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية في استخدام أساليب التعلم الذاتي كأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في مجال التعلم على مستوى كليات التربية الرياضية ووحدات السباحة للارتقاء بالعمليات التعليمية والتدريبية على الوجه الأكمل ومواكبة للتطور الحادث بالدول المتقدمة.
- ٨ - إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من المبتدئين وفي المراحل السنوية المختلفة.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أثار حسن حامد محمد (٢٠٢٠م): فعالية استخدام استراتيجية المكعب في تنمية التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مجلد (٣)، عدد (٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

- ٢- أحمد حمدي فتحي محمد (٢٠٢١م): فاعلية استخدام خريطة **V - Shape** على تعلم وتطوير الجانب المهارى لسباحة البطن لدى المبتدئين، مجلة بحوث التربية الشاملة، مجلد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٣- أحمد عبد المنعم بحيرى (٢٠١٢م): تقويم بعض الخصائص الكينيماتيكية لحركة السباح من خلال تمارين مقترحة لبرنامج تدريبي وأثره على المستوى الرقمي، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- ٤- أحمد عفت مصطفى (١٩٩٧م): فاعلية استخدام استراتيجية كيلر لتفريد التعليم في إتقان تلاميذ المرحلة الابتدائية للمهارات الأساسية في الكسور العشرية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية كلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس.
- ٥- أحمد عبد عدلي (٢٠٢٢م): أثر برنامج قائم على الدمج بين التعلم المدمج والمقلوب على التحصيل المعرفي وفاعلية الذات وتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، مجلة بحوث التربية الشاملة، مجلد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٦- أسامة كامل راتب (١٩٩٩م): تعليم السباحة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب، على ذكى (١٩٩٢م): الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- إسماعيل أحمد يوسف (٢٠٢٢م): أثر استراتيجية كيلر بدلالة تكنولوجيا المعلومات على تعلم المهارات الأساسية في السباحة لدى طالب دبلوم قسم الرياضة العسكرية في جامعة الاستقلال - فلسطين، مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث المجلد (٧) العدد (٢)، الكلية المتوسطة للدراسات الأمنية، جامعة الاستقلال، فلسطين.
- ١٠- الحايك صادق والحموري (٢٠٠٥م): درجة تفضيل طلبة كلية التربية الرياضية واتجاهاتهم نحوها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين.
- ١١- السعيد علي ندا (١٩٧٢م): الرياضات المائية: دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- النداف عبد السلام (٢٠٠٤م): أثر استخدام ثلاث أساليب تدريسية على مستوى وتكرار أداء مهارتي الإرسال الطويل والإرسال القصير في الريشة الطائرة، مجلة دراسات العلوم التربوي، جامعة مؤتة، المملكة الأردنية الهاشمية
- ١٣- أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعي (٢٠٠٠م): مناهج التربية الرياضية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- جابر عبد الحميد (١٩٨٩م): سيكولوجية ونظريات التعلم، دار الكتاب الحديث، الكويت.

- ١٥- جمال شاكر محمود ، محمود حسني الأطرش، نجود معز فايق (٢٠١٦م) : أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على الظهر والبطن ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- ١٦- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨م) : التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، عالم الكتاب القاهرة.
- ١٧- حسن جمال صالح (١٩٩١م) : تدريس التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
- ١٨- حسن حسين قاسم ، إفتخار أحمد (٢٠٠٠) : مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .
- ١٩- ختام موسي (٢٠١٤م) : أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤١) ، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية الهاشمية.
- ٢٠- دينا متولى أحمد المتولي (٢٠١٧م) : تأثير بعض التمرينات التوافقية بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد (٥٣) ، عدد (١٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢١- رشيد بن عبد العزيز أبو رشيد، خالد بن ناصر السبر. (٢٠٠٦م) : أساليب التعليم في التربية البدنية، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٢٢- زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨م) : طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- زينب محمد أمين (٢٠٠٠م) : إشكاليات التعليم، دار الهدى للنشر، المنيا.
- ٢٤- سالي عبد اللطيف (٢٠٠١م) : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات على تعلم بعض مهارات السلاح والهوكي لدى طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٢٥- سعيد خليل الشاهد (١٩٩٧م) : طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة الطلبة، القاهرة.
- ٢٦- شيرين سعيد أبووعون (٢٠١٥) : أثر استخدام أسلوب التدريس المتداخل حل المشكلات والاكتشاف الموجه في تعلم بعض المهارات لعبة كرة السلة لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية ، قسم أساليب المناهج وطرق التدريس. جامعة الأزهر، غزة.

- ٢٧- طارق خالد الحايك، الآء موسى العموش (٢٠١٧م) : الإستراتيجيات التدريسية الأكثر استخداما في مسابقات السباحة وعلاقتها بالتفكير الإبداعي في الجامعات الأردنية، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد (٤٤)، عدد (٤)، ملحق (٨) ، الجامعة الأردنية.
- ٢٨- طارق محمد ندا ، ياسر عبد العظيم سالم، محمد رشدي محمد (٢٠٢٢م) : تأثير استخدام التعلم بالتمنجة على تعلم سباحة الزحف على البطن للأطفال من ٨ - ١٠ سنوات، بحث منشور، المجلة العلمية ، العدد ٦٨ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٩- عادل فوزي جمال (١٩٩٩م) : إعداد الطفل للسباحة مرشد المعلم، المؤتمر العلمي للتربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣٠- عادل فوزي جمال (١٩٩٦م) : السباحة للأطفال والناشئين ، مكتبة الكتاب الجامعي، القاهرة.
- ٣١- عبد الله ناصح علوان (٢٠٠٧م) : حتي يعلم الشباب ، دار السلام للطباعة والنشر والترجمة، الإصدار الأول، المملكة العربية السعودية
- ٣٢- عدنان زيتون حيدر (١٩٩٢م): التربية ، مجلة اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، العدد ١٠٢، مطابع وزارة التربية والتعليم الثقافي ، الدوحة ، قطر.
- ٣٣- عزه عيد عياد النحال (٢٠١٤م): فعالية استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات على تعلم مهارة الوثب العالي لطالبات الصف السابع الأساسي في فلسطين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزه.
- ٣٤- عزيز حنا داود (١٩٨٥م): دراسات وقراءات نفسية وتربوية، الجزء الأول، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٣٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، الطبعة التاسعة، منشأة المعارف ، الأسكندرية.
- ٣٦- عفاف عبد الكريم (١٩٩٤م) : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف، القاهرة.
- ٣٧- عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٠م) : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية ، أساليب استراتيجيات، تقويم، منشأة المعارف، الأسكندرية.
- ٣٨- علي توفيق (١٩٧٠م) : السباحة ، ط٤ ، مطبعة دار المعارف ، القاهرة .
- ٣٩- علي محمد زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي (١٩٩٤م) : السباحة (تكنيك - تعليم - تدريب - إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٠- غدانة سعيد المقبل (١٩٩٠م): أثر استخدام طريقة كيلر علي تحصيل الطالبات المعلمات في مادة الجغرافيا وعلاقته بأنماط الشخصية والإتجاه نحو التعلم الذاتي، رسالة دكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.

- ٤١- فاطمة عثمان عبد الكريم (٢٠٢٠م): فاعلية استخدام برنامج تعليمي على مستوى سباحة الزحف على البطن للمبتدئين بدولة الكويت، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الخامس - يوليو، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج.
- ٤٢- فتح الباب عبد الحميد سيد (١٩٩٥م): الكمبيوتر في التعليم، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- ٤٣- فراس عجيل ياور (٢٠٠٩م): أثر إستراتيجية التدريس المصغر في تعليم السباحة الحرة للأطفال للاعمار من (٦ - ١٠ سنوات)، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٦٧)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية.
- ٤٤- فيصل رشيد العياش (١٩٩٢م): رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل، بغداد، العراق.
- ٤٥- قرقور محمد (٢٠١٧م): فاعلية استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات وأسلوب التفكير المنتعبد في تحسين الأداء الفني لبعض مهارات الكرة الطائرة لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، عدد (٩٨)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي، الجزائر.
- ٤٦- كسيلي جمال (٢٠١٤م): تأثير استخدام كلا من الأسلوب الأمري والتبادلي على درجة الرضى الحركي لدى الطلبة في سباق ١١٠ متر حواجز، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مسيلة، الجزائر.
- ٤٧- لطفي إبراهيم محمد (٢٠٢٠م): تأثير استخدام النظرية البنائية سباعية المراحل المدعمة إلكترونياً على مستوى التحصيل المعرفي لسباحة الزحف على البطن، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد (٦٧)، عدد (١٢٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٤٨- محروس محمد قنديل، محمد إبراهيم شحاتة، وأحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٨م): أساسيات التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤٩- محسن محمد حمص (١٩٩٧م): المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥٠- محمد إبراهيم أحمد سالم وحمد محمد عبدالفتاح الجوهري ومنى محمود أحمد (٢٠١٥م): تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات على تعلم مهارة الجرى بالكرة لدى تلميذات الصف الخامس الإبتدائي، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد (٣٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥١- محمد إبراهيم بلال (١٩٩٨م): دليل معلم التربية الرياضية، ط ٢، مطابع روز اليوسف الجديدة، القاهرة.
- ٥٢- محمد أحمد محمود محمد حسن أبو إسماعيل (٢٠١٧م): فاعلية استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في السباحة الحرة، بحث منشور، مجلة كلية التربية، المجلد (١٧)، عدد (٣)، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

- ٥٣- محمد جمال عبد الحميد سليم (٢٠١٨م): تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي وتوجيه الأقران الثنائي في تنمية بعض مهارات كرة القدم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي الدولي الأول لكلية التربية البدنية والنشاط الرياضي والبدني طريق للتنمية والسلام، كلية التربية البدنية - جامعة المرقب، ليبيا.
- ٥٤- محمد حسن رخا وأحمد عبد الهادي البسيوني (٢٠٢٠م): تأثير التطبيق الذاتي متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلي في درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد.
- ٥٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): مدخل في علم النفس الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٣م): علم التدريب الرياضي، ط ٦، دار المعارف، القاهرة.
- ٥٧- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم النفس الرياضي، ط ٩، دار المعارف، القاهرة.
- ٥٨- محمد خروبي (٢٠٢٠م): بعض أساليب تدريس موسكا موستن وتأثيرها على تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر.
- ٥٩- محمد رحيم غاوي الأسدي (٢٠٢٢م): أثر أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في الأصالة الحركية وتعلم مهارة الإرسال الأمامي بتنس الطاولة، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد ١٥، عدد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- ٦٠- محمد سعد زغلول، ومحمد علي وهاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠٣م): تصميم وإنتاجية برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيبرميديا وأثرها علي جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير بالإسكندرية، العدد ٤٨، جامعة الإسكندرية.
- ٦١- محمد صبحي حسانين (١٩٨٥م): نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦٢- محمد صبري عمر (٢٠٠١م): هيدروديناميكا الأداء في السباحة، ط ٤، منشأة المعارف الإسكندرية.
- ٦٣- محمد عبد الستار محمود عبد القادر (٢٠١٢م): تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٦٤- محمد عبد المؤمن حسن (١٩٨٦م): مشكلات الطفل النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦٥- محمد علي القط (٢٠٠٤م): المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ٦٦- محمود حسن عطية وآخرون (١٩٩٧م): المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة (تعليم - تدريب - تخطيط وتنظيم - تحكيم)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ٦٧- محمود داؤد الربيعي، سعيد صالح حمد أمين (٢٠١١م) : طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها، دار الكتب العلمية ، بيروت، لبنان.
- ٦٨- محمود مهدي الإستانبولي (٢٠٠٤م) : نقائص الأطفال وطريقة إصلاحها، مكتبة مكة.
- ٦٩- محمود يحيى سعد (١٩٨٧): دراسة مقارنة بين طريقتين تعليميتين على مستوى أداء مهارة التصويب من الوثب في رياضة كرة السلة ، مجله بحوث التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد (٧) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٧٠- مصطفى محمود محمد إسماعيل (٢٠٢٢م) : فاعلية استراتيجية الصف المقلوب على تعلم سباحة الزحف على البطن، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٩) ، عدد (٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٧١- مفيد علي محمد (١٩٩٣م) : دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم في خطوط اللعب المختلفة في المرحلة العمرية (١٤-١٦) عام ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٧٢- مكارم حلمي ابو هرجة ومحمد سعد زغول (٢٠٠٠م): مشكلات مناهج التربية الرياضية المدرسية التشخيصي والعلاج ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٧٣- منار خيرت على أحمد (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٧٤- نضال ماجد حمد الديب (٢٠١٩م): تأثير بعض أشكال التدريس المتباين علي بعض نواتج التعلم ودافعية الإنجاز لمسابقة رمي القرص، المجلة العلمية ، العدد ٨٧، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٧٥- نيفين حداد ، عماد عبد الحق، جمال شاكر (٢٠٢٠م): أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد ٣١، المجلد (٢) ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، المملكة الأردنية الهاشمية.
- ٧٦- هاني أحمد عبد العال (٢٠١٥م) : فعالية استخدام الوسائط المتعددة والوسائط فائقة التداخل على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة (دراسة مقارنة) ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٣) ، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

٧٧- همت مصطفى عبد الفتاح عثمان الباجوري (٢٠٢٢م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، العدد الثالث عشر، المجلد (٣٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٧٨- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي (١٩٩٩): دليل رياضة السباحة، الجزء الاول، دار الهدى للنشر والتوزيع، الأردن.

٧٩- وجيه محجوب (٢٠٠٠م): التعلم وجدوله التدريب، مكتب العادل للطباعة الفنية، بغداد.

٨٠- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الجزء الاول، منشأة المعارف، الاسكندرية.

٨١- وفيقة مصطفى سالم (١٩٩٧م): الرياضات المائية أهدافها- طرق تدريسها- أسس تدريبها- أساليب تقويمها، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 82- Chollet C, Seifert L, Chollet D. 2019 : **Effect of force symmetry on coordination in crawl**. Int J Sports Med. 2019 Mar ;30(3):182-7. Doi : 10.1055/s-0028-1104581. Epub 2009 Feb 12. CETAPS Laboratory EA3832, Université de Rouen, Mont Saint Aignan, France.
- 83- Formosa , Burkett B 2014 : **Stroke-coordination and symmetry of elite backstroke swimmers using a comparison between net drag force and timing protocols** , a School of Health and Sport Sciences , J Sports Sci. 2014 ; 32(3) : 220-8. Doi: 10.1080/02640414.2013.823222. Epub 2013 Oct 29, University of the Sunshine Coast , Maroochydore DC , Australia.
- 85- Harrison joyce, et .al (1996), **Effects of practice and command style on rate of change in volleyball performance and self – of efficacy of high-, medium- , and low skilled learners of teaching in physical education**, vol.14, 328-339
- 86- Hilgert, German (1991): **Vergleich Einer Optimalen Ausbildung von Leistungsschwimmern mit den Realen Gegebenheiten in Kleineren Schwimmvereinen am Beispiel der Schwimmabteilung des tschischen Schwimmvereins**. Schwimmen Lernen und Optimieren Band 4, Leipzig.

- 87- Kretschmann .R,(2017) :**Employing tablet technology for video feedback in physical education swimming class**, Journal of e- Learning and Knowledge Society, 13 (2):103- 115.
- 88- Mosston,M.and Ashworth s (2002): **Teaching physical education**,4th ed, new York, edition ,new York. Benjamin Cummings
- 89- Mosston Muska, Ashworth Sara(1994): **Teaching physical education**,04th edition, Macmillan College Publishing , New York, USA.
- 90- Osthuizen, M., Griesel, J.,(1992): **The Effect of the Cammand Reciprocal and Inclusion Taching Style on the Realization of Objective in Physical Eduation Farhigh School Boys**, S.A., Journal for Research, in Sport Physical Education,.
- 91- Schilkling, L. Many, L (2002): **The Effect of three Styles of Teaching on the Univesity Students Sports Performance**, httCicir.Sys.edu plues,.
- 93- Singh, Harvey(2003) : **Building Effective Blended Learning Programs, Educational Technology**, Vol.43, No.6, PP51-54, 2003.

ثالثاً : الشبكة العنكبوتية الدولية

- 92- <http://www.raafatz.hooxs.com/t2291>
- 93- <http://www.omanlover.org/vbthreads/>
- 94- <http://www.slideshare.net/fozai/55>
- 95- <http://www.ta4a.com/vb/threds/59301>