فاعلية التدريس بإستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم فى خفض حدة قلق الإمتحان وتعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات

* م.د/ ريهام أحمد فاضل عبد العزيز

المقدمة ومشكلة البحث:

يواجه التعليم الجامعى تحديات كبيرة لمسايرة التطور الهائل فى الثورة التكنولوجية التى إمتدت إلى جميع فروع المعرفة ، وأدى ذلك إلى تطوير أساليب التدريس المستخدمة فى التعليم الجامعى بهدف مواجهة تلك التطورات المتلاحقة سعياً إلى إمداد المعلم الجامعى بالمعلومات والمعارف اللازمة التى تعينه على مواجهة مهنة التدريس بكم وافر من الخبرات التدريسية.

ويشير عاطف محمد السيد (٢٠١٠) أن التكنولوجيا أصبحت من الضرورات الأساسية لتطوير النظم التربوية والتعليمية،وتحسين الجوانب المختلفة للتعليم والتعلم في ضوء النظم ، ومفهوم النظم يعني أنه مجموعة من الأجزاء وعلاقات تفاعلية قائمة بين هذه الأجزاء من أجل تحقيق هدف أو أكثر، ويعتبر أسلوب النظم أساس تكنولوجيا التعليم ، وقد أدي استخدام أسلوب النظم في مجال التربية إلي تغيير النظرة إلي الوسائل التكنولوجية الحديثة كالحاسب الآلي، والمسجل المرئى، والدوائر التليفزيونية المغلقة ، والأفلام التعليمية في كونها مجرد وسائل تعليمية إلي اعتبارها عناصر عضوية في منظومة تكنولوجيا التعليم.(١١: ٢٦)

وتهتم تكنولوجيا التعليم باستخدام تقنيات تسهم في تجويد عملية التعليم سواء باستثارة دافعية المتعلم ، أو مساعدته على استدعاء التعلم السابق، أو تقديم مثيرات تعلم جديدة أو تنشيط استجاباته أو تعزيز جهده حيث ينبغي التأكيد على أن التكنولوجيا ليست أجهزة فقط ، وإنما هى طريقة في التفكير تهدف إلى الوصول إلى نتائج أفضل باستخدام كل ما من شأنه تسهيل الوصول إلى تلك الأهداف، لأن تبني تكنولوجيا التعليم في النظام التربوي يستدعي الحاجة إلى التفكير في طرق منهجية منظمة في اختيار التقنيات ، وتصميمها ، وإنتاجها ، واستخدامها بشكل واعى.(٢٣ : ٦٥)

ويتفق كل من : جيجنج وآخرون Gigging ,et.al., (١٩٩٧)، سورد هالتس Soured Halts (١٩٩٧) على أن الحاسب الآلي يلعب دوراً هاماً في تطوير المناهج الدراسية، حيث أشارت بعض الدراسات إلي أن تحصيل المتعلمين الذين تلقوا تعليماً عن طريق الحاسب الآلي تفوق علي مستوي التعليم التقليدي ، وهذا يعني أن استخدام الحاسب الآلي في التعليم يوفر (٢٣٪) من الوقت، كما أشارت كذلك إلي أن اتجاهات المتعلمين تكون موجبة.(٣٢: ٢٨١)،(٣٧: ١٤٩)

ويشير محمد سعد زغلول وآخرون (٢٠٠١) إلى أن التربية الرياضية من حيث كونها معلومات وقوانين ومهارات يجب إجادتها ، فهى أحوج ما تكون لإستغلال كافة وسائل تكنولوجيا التعليم من أساليب وتقنيات لكى تسهل على المعلم ، وعلى المتعلم الوصول إلى الأهداف المرجوة، حيث أصبحت الوسائل المتبعة فى التعليم غير كافية ، ولا تحقق التقدم المطلوب فى تعلم المهارات الرياضية ، وإنجاح العملية التعليمية.(٢٠ :٧)

وتشير عفاف عبد الكريم (١٩٩٤) إلى أنه بالرغم من إنتشار أجهزة ووسائل تكنولوجيا التعليم بالمدارس، والجامعات المصرية إلا أن التعلم بالأوامر مازال من أكثر الأساليب شيوعاً فى

*** مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات – كلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.**

المؤسسات التعليمية إلى اليوم ، وفيه يقوم المعلم بإيجاد جميع القرارات التي تتعلق بجوانب العملية التعليمية من تخطيط ، وتنفيذ ، وتقويم ، ودور المتعلم هو التلقى والأداء فقط.(١٢: ٩٨)

وتضيف وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧) أنه بالرغم من تنوع وسائل تكنولوجيا التعليم التي أستخدمت في مجال تعليم طرق السباحة سواء أكانت وسائل تعليمية تهدف إلى اكتساب وتعلم المهارات المختلفة ، أم وسائل تحقق الأمان الذي يساعد المتعلمين على أداء الحركات الصعبة ، فإن من الضرورى استخدام وسائل أكثر تطورًا مثل استخدام الحاسب الآلى في تعليم طرق السباحة المختلفة ، ويؤدى التعلم بمساعدة وسائل تكنولوجيا التعليم دورًا كبيرًا في العملية التعليمية بمستوياتها كافة لما توفره من معطيات ، ومكاسب تعليمية تسهم في تحقيق التعلم الفعال.(٢٩:٣٣٩)

وتشير نتائج البحوث النفسية إلى الدور الهام الذي يشكله مستوى القلق في الأداء والإنجاز حيث تبين أن كلاً من القلق المرتفع ، والقلق المنخفض يعتبر من المعوقات التي تعوق الطلاب عن الانجاز وتحقيق الأهداف، فالقلق المرتفع يشل قدرة صاحبه عن التفكير والحركة والأداء العقلي ككل، ويؤدي القلق المنخفض إلى ضعف الدافعية والاهتمام واللامبالاة ، أما القلق المتوسط (القلق الميسر) فيعد من الطاقات الدافعة للعمل والأداء والانجاز.(٨:٢٤١)

وتلعب الامتحانات دورًا هامًا في حياة الطلاب، وهي أحد أساليب التقييم الضرورية إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مُخيفة ومُقلقة، ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ، ومستقبله الدراسي والعملي ، ومكانته في المجتمع ، مما حدا بكثير من الباحثين في هذا المجال الاهتمام بدراسة قلق الإمتحان.(١٦:٩٥)

ويعرف سارسون Sarson (١٩٩٨) قلق الإمتحان بأنه" نوع من أنواع قلق الحالة يحدث حينما يدرك الفرد المثيرات المتعلقة بموقف الإمتحان ويستجيب لها استجابات انفعالية وسلوكية وينظر الفرد لموقف الإمتحان على أنه موقف تهديد."(٣٦:٢٢٢)

وتعتبر سباحة الزحف على الظهر من طرق السباحة التي تتطلب التوضيح الدقيق للمراحل التعليمية والفنية لها، والربط الصحيح بين المعلومات التي يحصل عليها المتعلم ، وتوجيهه لتنفيذ الواجب الحركي بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن، ومن هذا المنطلق ومع الاختلاف الواضح بين الطرق المستخدمة في تعليم هذه السباحة أصبح هناك ضرورة لاستخدام وسائل وتكنولوجيا حديثة يمكن أن تسهم في مساعدة المعلم على تقديم المعلومات المعرفية الخاصة بالأداء الفني والتدريبات التعليمية لسباحة الزحف على الظهر ، ومساعدة المتعلمين على الفهم الصحيح ، والتصور الدقيق للتسلسل الحركي للأداء ، وكيفية أداء التدريبات بطريقة صحيحة لتحقيق التعلم بصورة أفضل.

(١٤: ٤)

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العربية والأجنبية والتى تناولت التدريس بوسائل تكنولوجيا التعليم فى تعليم المهارات الحركية مثل دراسة كل من: ويلكسون Wilkinson (١٩٩٩)(٤٠)، لادا وآخرون Lada, et.,al (٢٠٠٤)(٣٣)، محمد أحمد فتحى (٢٠٠٤)(١٥) ، ستوفر و ديل Stover & Del (٢٠٠٦)(٣٩) ، مكاسي وآخرون Makasi, et.,al (٢٠٠٦) (٣٤)، شونج – تى – وون Chung Tae Won (٢٠٠٩)(٣١)، تامر جرار وسميرة محمد عرابي (٢٠١٠)(٤) ، مصطفي محمد رمضان (٢٠١٠)(٢٥)، حسين سعدى إبراهيم وهبة صلاح الدين رشيد (٢٠١٣)(٦)، محمد دسوقى أبو النجا (٢٠١٤)(١٨)، يوسف حسين إسماعيل (٢٠١٦)(٣٠) أشارت النتائج إلى فاعلية التدريس بإستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم فى تعلم

المهارات الحركية والجونب المعرفية فى الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالطريقة التقليدية فى التدريس.

كما لاحظت الباحثة من خلال خبرتها العلمية والعملية ، وقيامها بتدريس مقرر السباحة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق ضعف مستوى الأاء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر ، وظهور أعراض قلق الإمتحان بشكل كبير على الطالبات أثناء الإختبارات العملية لمقرر السباحة ، وترجع الباحثة السبب فى ذلك إلى أن الأساليب والوسائل المستخدمة فى تعليم سباحة الزحف على الظهر تفتقر إلى إثارة دوافع المتعلمة بإعتبار أن استخدامها بعد فترة يؤدى بالمتعلمة إلى الإحساس بالرتابة والملل ، وهذه الأساليب التقليدية لا تتناسب مع ما وصل إليه العالم الآن من ثورة تكنولوجية على المستوى التعليمى، ونظراً لتعدد الوسائل والتقنيات الحديثة كوسيلة للتعلم الذاتى بإستخدام آليات ، ووسائل معينة مثل كاميرات التصوير والمسجل المرئى والحاسب الآلى وشاشات العرض المناسبة، والتى جميعها تساعد على تطوير مستوى الأداء الفنى والرقمى فى سباحة الزحف على الظهر عوضاً عن الأساليب التدريسية التقليدية ، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالى للتعرف على فاعلية التدريس بإستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم فى خفض حدة قلق الإمتحان وتعلم سباحة الزحف على الظهر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

١- فاعلية التدريس بإستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم (مشاهدة لقطات الفيديو - تصوير الأداء ثم عرضه بالحاسب الآلى) فى خفض حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٢- تأثير استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية) فى خفض حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٣- الفروق بين تأثير إستخدام كل من وسائل تكنولوجيا التعليم وأسلوب التعلم بالأمر فى خفض حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات الواردة فى البحث:

تكنولوجيا التعليم Educational technology:

هي "عملية متكاملة تعتمد على المزج بين العنصر البشري والأجهزة وفق خطوات وإجراءات علمية تستهدف توظيف المستحدثات التكنولوجية في العملية التعليمية من أجل زيادة فاعليتها وكفاءتها".(٩ :٢٠)

قلق الإمتحان Test Anxiety :

هو" حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها تهديد للشخصية مصحوبة بتوتر وتحفيز وحدة انفعالية، وانشغالات عقلية سالبة، تتدخل مع التركيز المطلوب أثناء الإمتحان، مما يؤثر سلباً على المهام العقلية والمعرفية في موقف الإمتحان.(٣٨:١٤٠)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

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

مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠١٦/٢٠١٧، والبالغ عددهن (٥٥٠) طالبة ، حيث تم إختيار عدد (٧٠) طالبة كعينة للبحث من المجتمع الأصلى بنسبة مئوية قدرها (١٢,٧٣%) ، وتم إستبعاد عدد (٢٠) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية لتحديد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (٥٠) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالبة ، وجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

مجتمع البحث	العينة الأساسية			العينة الأساسية	النسبة المئوية
	عينة البحث الإستطلاعية	تجريبية	ضابطة		
٥٥٠	٢٠	٢٥	٢٥	٥٠	% ١٢,٧٣

أسباب إختيار عينه البحث:

١- مقرر السباحة من المقررات الأساسية في الفصل الدراسي الأول على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٢- تقوم الباحثة بتدريس مقرر السباحة لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.

٣- مجتمع البحث ليس لديه خبرة سابقة بمقرر السباحة.

أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبى مثل: معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء)، وقلق الإمتحان ، وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين – قوة عضلات الظهر - مرونة مفصلى

الكتفين – السرعة الإنتقالية - التوافق)، ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر، وتم ذلك بعد إجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث، وجدولى (٢)،(٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو والذكاء وقلق الإمتحان والمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٧٠

المتغيرات	البيان / وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٨,٧٠	٠,٧٩	١٨,٤٠	١,١٤
الطول	سم	١٦٥,٥٠	٥,١٣	١٦٤,٠٠	٠,٨٨
الوزن	كجم	٦٢,٩١	٤,٩١	٦١,٧٥	٠,٧١
الذكاء	درجه	٢٩,٥٠	٥,٢٦	٢٨,٠٠	٠,٨٦
قلق الإمتحان	درجه	٩٨,٨٠	٦,١١	٩٧,٥٠	٠,٦٤
القدرة العضليه للذراعين	متر	٤,٣١	٠,٧٢	٤,٢٠	٠,٥٤
القدرة العضليه للرجلين	متر	١,٤٨	٠,٢١	١,٤٣	٠,٧١
قوة عضلات الظهر	كجم	٦٦,٣٥	٥,١٦	٦٨,٠٠	٠,٧٣
مرونه الكتفين	سم	٣٠,٥٠	٣,٥١	٢٦,٥٠	٠,٨٥
العدو ٣٠ متر	ثانيه	٦,١٧	٠,٦٦	٥,٦٨	٠,٨٣
التوافق	ثانيه	٩,٣٣	٢,١١	٨,٩٩	٠,٤٨

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء فى معدلات النمو والذكاء وقلق الإمتحان والمتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٤٨: ١,١٤) ، وهى تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى متغيرات الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر قيد البحث ن = ٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
الطفو والانزلاق على الظهر	درجه	٢,٢٦	٠,٩٤	٢,٠٠	٠,٨٣
ضربات الرجلين	درجه	٢,١٣	٠,٨٨	٢,٠٠	٠,٤٤
حركه الذراع الايمن	درجه	١,٨٧	٠,٦٣	١,٥٠	١,٢١
حركه الذراع الايسر	درجه	١,٧٠	٠,٧٦	١,٥٠	٠,٧٦
حركات الذراعين	درجه	١,٨١	٠,٦٦	١,٥٠	٠,٦٧
التنفس المنتظم	درجه	١,٦١	٠,٧٤	١,٥٠	٠,٤٥
سباحة الزحف على الظهر	درجه	١١,٣٨	٥,٣٣	١٠,٠٠	٠,٧٦

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء فى مستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر تراوحت ما بين (٠,٤٤: ١,٢١) وهى تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتى البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث ، وتم ذلك بعد حساب أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وجدولى (٤)،(٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة معدلات النمو والذكاء وقلق الإمتحان والمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٥		المجموعة الضابطة ن = ٢٥		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
السن	سنه	١٨,٦٠	٠,٦٨	١٨,٥٠	٠,٧١	٠,٥١
الطول	سم	١٦٥,٠٠	٤,٣٢	١٦٤,٣٠	٤,١٣	٠,٥٧
الوزن	كجم	٦٢,٧٥	٣,٧١	٦٢,٠٠	٣,٥٥	٠,٧١
الذكاء	درجه	٣٦,٤٠	٥,١٤	٣٦,١٦	٤,٦٧	٠,١٦
قلق الإمتحان	درجه	٦٨,٦٢	٥,١٨	٦٦,٤٨	٥,٢٤	٠,٣٧
القدرة العضليه للذراعين	متر	٤,٣٠	٠,٦١	٤,١٦	٠,٥٨	٠,٦٤
القدرة العضليه للرجلين	متر	١,٤٥	٠,١٥	١,٤٢	٠,١٢	٠,٧٧
قوة عضلات الظهر	كجم	٩٦,١٣	٤,٩٢	٩٨,٣٥	٤,٧٧	٠,٥٥
مرونه الكتفين	سم	٣٠,٧٠	٣,١٦	٣١,٠٠	٣,٠٢	٠,٣٤
العدو ٣٠ متر	ثانيه	٦,١٦	٠,٥١	٦,٢٤	٠,٥٧	٠,٣٢
التوافق	ثانيه	٩,٣٦	١,٩٤	٩,٤٨	١,٨٦	٠,٢٢

قيمه "ت" الجدوليه مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢١

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) وقلق الإمتحان والمتغيرات البدنية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٥		المجموعة الضابطة ن = ٢٥		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
الطفو والانزلاق على الظهر	درجة	٢,٢٠	٠,٩١	٢,١٢	٠,٨٩	٠,٣١
ضربات الرجلين	درجه	٢,١٢	٠,٨٣	٢,٠٠	٠,٧٧	٠,٥٢
حركه الذراع الايمن	درجه	١,٨٠	٠,٨٩	١,٧٣	٠,٨٣	٠,٣٢
حركه الذراع الايسر	درجه	١,٦٤	٠,٧٤	١,٦٠	٠,٧٠	٠,١٩
حركات الذراعين	درجه	١,٧٦	٠,٩١	١,٦٤	٠,٨٨	٠,٤٦
التنفس المنتظم	درجه	١,٥٦	٠,٦٧	١,٤٨	٠,٦١	٠,٤٣
سباحة الزحف على الظهر	درجه	١١,٠٨	٤,٩٥	١٠,٥٦	٤,٦٨	٠,٣٧

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢١

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر مما يشير إلى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد القدرات البدنية الخاصة بسباحة الزحف على الظهر، وكذا تحديد الإختبارات البدنية التى تقيس تلك القدرات حيث تم تصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية للمهارة قيد البحث وكيفية قياسها ، وتم عرض الإستمارة من خلال المقابلة الشخصية مع الخبراء فى مجال السباحة (ملحق ١)، وقد أرتضت الباحثة بنسبة (٨٠%) من آراء الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة وكيفية قياسها كما يلى:

أولاً : الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (٢)

١- إختبار دفع كرة طبية (٣كجم) باليدين لأقصى مسافة. لقياس القدرة العضلية للذراعين

٢- إختبار الوثب العريض من الثبات. لقياس القدرة العضلية للرجلين

٣- إختبار قياس قوة عضلات الظهر بالكيلو جرام. لقياس القوة العضلية للظهر

٤- إختبار مرونة مفصلى الكتفين أفقياً. لقياس مرونة مفصلى الكتفين

٥- إختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة. لقياس السرعة الإنتقالية

٦- إختبار الدوائر المرقمة. لقياس التوافق

ثانياً : تقييم مستوى الأداء الفنى لسباحة الزحف على الظهر:

قامت الباحثة بعد الإطلاع على المراجع العلمية فى تعليم السباحة مثل: مصطفى كاظم وآخرون (٢٠٠٠)(٢٤) ، وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠)(٢٧)، طارق محمد ندا (٢٠٠٤)(١٠)، لتحديد الإختبار المهارى لتقييم مستوى الأداء لسباحة الزحف على الظهر ، وتحتوى إستمارة التقييم على عناصر محددة هى (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين – حركة الذراع الأيمن - حركة الذراع الأيسر- حركات الذراعين – التنفس المنتظم)، ويتم التقييم عن طريق الملاحظة المقننة للأداء السليم للعناصر الأساسية كما هو موضح بالإستمارة ملحق (٣) عن طريق ثلاث محكمات* بأخذ متوسط الدرجات لهن حيث أن الدرجة النهائية للإستمارة (٦٠) درجة موزعة كما يلى:

١- الطفو والانزلاق على الظهر. (١٠) درجات

٢- ضربات الرجلين. (١٠) درجات

٣- حركة الذراع الأيمن. (١٠) درجات

٤- حركة الذراع الأيسر. (١٠) درجات

٥- حركات الذراعين. (١٠) درجات

٦- التنفس المنتظم. (١٠) درجات

ثالثاً : مقياس قلق الامتحان : ملحق (٤)

أعد هذا المقياس سارسون Sarson(١٩٩٨)(٣٦) ، وقام بتعريبه وتقنينه على البيئة العربية أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٢)(٢) ويتضمن هذا المقياس (٣٨) عبارة متعلقة بالموقف الإمتحانى ، ويقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس وفق مقياس تقدير رباعى - أوافق بشدة (٤) درجات - أوافق (٣) درجات - لا أوافق (٢) درجة - لا أوافق بشدة (١) درجة ، وتتراوح درجة المقياس ما بين (٣٨ - ١٥٢) درجة ، وكلما أرتفعت درجة المختبر كلما كان لدية درجة عالية من قلق الإمتحان.

رابعاً: إختبار الذكاء العالى : ملحق (٥)

*** أساتذة تدريب السباحة – كلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.**

قام بوضعه السيد محمد خيرى (١٩٨٩)(٣) ويتكون هذا الإختبار من (٤٢) سؤالاً من الأسئلة الذهنية التى تبين قدرة المختبر على التفكير (الذكاء)، من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة (القدرة اللغوية - القدرة الحسابية - القدرة على التصور – القدرة على الربط والإستنتاج) وهو صالح لكلا الجنسين والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه فوق (١٧) سنة ، وزمن هذا الإختبار (٣٠) دقيقة.

خامساً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الظهر.
- كاميرا فيديو ديجيتال.
- عدد من أجهزة الحاسب الآلي.
- شاشة عرض كبيرة.
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١/١٠٠ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- شريط قياس مرن معاير لقياس المسافة (لأقرب سم).
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة.
- كرات طبية زنة (٣) كجم.
- حمام سباحة تعليمى وأدوات السباحة المختلفة.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث:

١- المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لإستمارة تقييم مستوى الأداء:

تم حساب صدق إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لسباحة الزحف على الظهر بإستخدام الصدق المنطقى، وذلك عن طريق عرض الإستمارة على عدد (٣) من الخبراء فى السباحة (ملحق ١) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية محتوى الإستمارة لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقى بشكل كبير لهذه الإستمارة قيد البحث، ولحساب معامل الثبات للإستمارة تم إستخدام تطبيق الإستمارة ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بفارق زمنى قدره (١٠) أيام على أفراد العينة الإستطلاعية، وتم حساب معامل الإرتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى حيث بلغ معامل ثبات الإستمارة (٠,٨٩١) مما يشير إلى ثبات الإستمارة.

٢- معامل الصدق Validity :

تم حساب معامل الصدق للإختبارات البدنية والنفسية والعقلية قيد البحث عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة بين المجموعة المميزة وهن طالبات بالفرقة الرابعة تخصص سباحة بالكلية

عددهن (٢٠) طالبة ، والأخرى مجموعة غير مميزة وهى عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ، ومن خارج عينة البحث الأساسية، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
فى الإختبارات البدنية والنفسية والعقلية قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن =٢٠		المجموعه غير المميزة ن =٢٠		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
القدرة العضليه للذراعين	متر	٥,١٢	٠,٥١	٤,٢٥	٠,٥٤	٥,١١*
القدرة العضليه للرجلين	متر	١,٥٥	٠,١٠	١,٤٠	٠,١٢	٤,١٧*
قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٧,٣٠	٤,١٩	٦٨,٥٠	٤,٣٧	٦,٣٣*
مرونه الكتفين	سم	٢٥,٥٠	١,٧٣	٣٠,٨٠	٢,٢١	٨,٢٣*
العدو ٣٠ متر	ثانيه	٥,٧٢	٠,٣١	٦,٣٤	٠,٣٦	٤,٥٥*
التوافق	ثانيه	٨,٦١	٠,٥٨	٩,٣٩	٠,٧٢	٣,٢٦*
الذكاء	درجه	٣٢,٢٠	٣,١٤	٢٨,٥٠	٣,٩٥	٣,١٩*
قلق الإمتحان	درجه	٨٣,٩٠	٤,٦١	٩٩,٢٠	٥,٢٨	٩,٥١*

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢ * دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والنفسية والعقلية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

٣- معامل الثبـات Reliability:

تم حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية والعقلية قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد العينة الاستطلاعية، وعددهن (٢٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وبفارق زمنى قدره يومان بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية ، وبفاصل زمنى قدره (١٠) أيام للإختبارات النفسية والعقلية ، وذلك فى الفترة من ٩/٢٥ إلى ٢٠١٦/١٠/٥، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جـدول (٧)
معامل الثبات فى الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ن =٢٠

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		م	ع	م	ع	
القدرة العضليه للذراعين	متر	٤,٢٥	٠,٥٤	٤,٣٢	٠,٤٧	٠,٨٦١*
القدرة العضليه للرجلين	متر	١,٤٠	٠,١٢	١,٤٥	٠,١٥	٠,٨٦٤*
قوة عضلات الظهر	كجم	٦٨,٥٠	٤,٣٧	٦٦,٣٥	٤,٦٢	٠,٧٧١*
مرونه الكتفين	سم	٢٠,٨٠	٢,٢١	٢٠,٥٠	٢,١٦	٠,٨٠٦*
العدو ٣٠ متر	ثانيه	٦,٣٤	٠,٣٦	٦,٢١	٠,٣٧	٠,٨٦٢*
التوافق	ثانيه	٦,٣٦	٠,٧٢	٦,٣١	٠,٦٦	٠,٨١٥*
الذكاء	درجه	٢٨,٥٠	٣,٩٥	٢٦,٠٠	٤,١٢	٠,٧٦٦*
قلق الإمتحان	درجه	٩٦,٢٠	٥,٢٨	٩٨,٥٠	٥,١٧	٠,٧٥٢*

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

* دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والنفسية والعقلية قيد البحث مما يشير إلي ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التعليمى المقترح باستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم:

أولاً : الهدف من البرنامج التعليمى:

١- تعليم سباحة الزحف على الظهر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق بإستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم (مشاهدة لقطات الفيديو - تصوير الأداء ثم عرضه بالحاسب الآلى).

٢- خفض حدة قلق الإمتحان من مقرر السباحة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق.

ثانياً : أسس وضع البرنامج التعليمى:

أثناء وضع محتوى البرنامج التعليمى المقترح تم مراعاة الأسس العلمية التالية:

١- مراعاة الهدف من البرنامج التعليمى المقترح.

٢- مراعاة تقديم التعليمات التى توضح النواحى الفنية الصحيحة لسباحة الزحف على الظهر.

٣- التدرج فى الواجبات التعليمية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

٤- أن تتفهم الطالبة طبيعة الأداء الفنى لسباحة الزحف على الظهر وأن هناك ارتباطاً بين تعلم المهارة ومعرفة معلومات متعددة ومتباينة عن الأداء ، وذلك بعد أن تصل الطالبة إلى مرحلة الفهم والاستيعاب لتسلسل الأداء المهارى لكل مرحلة من مراحل الأداء الفنى.

٥- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأدوات والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج.

٦- أن يتميز محتوى البرنامج بالتنوع والسهولة.

٧- مراعاة تحقيق مبدأ التشويق والإثارة.

ثالثاً: محتوى البرنامج التعليمى:

عند وضع محتوى البرنامج التعليمى المقترح تم الإستعانة بمتخصص (فنى) فى الحاسب الآلى للربط بين لقطات المسجل المرئى الخاصة بالنواحى الفنية ، والمعدة من خلال شرائط تعليمية ومنافسات دولية وجهاز الحاسب الآلى ، وتم فصل الصور ببرنامج Windows Movie Maker،وتم تجهيز العدد المناسب من الفريمات ، وتم برمجتها والتحكم فى السرعات وطريقة العرض ببرنامج Macromedia Flash MX.

وتم وضع لقطات المسجل المرئى فى الجزء الخاص بالبرنامج ، وتم تصوير أداء الطالبات أثناء الجزء التعليمى والتطبيقى بكاميرا المسجل المرئى ، وإدخالها على جهاز الحاسب الآلى ، حيث تم عقد مقارنة بين أداء الطالبة والأداء المثالى للوقوف على الأخطاء الفنية ومحاولة تصحيحها.

وقامت الباحثة بإعداد نسخة من البرنامج التعليمى المقترح على أسطوانة مدمجة (CD) لتتعامل معها الطالبات ، وقد مكن ذلك الطالبة من مشاهدة مراحل أداء سباحة الزحف على الظهر بالأساليب التالية :

١- عرض سباحة الزحف على الظهر بالعرض البطيء والسريع بالمسجل المرئى ومن خلال شاشة العرض.

٢- عرض سباحة الزحف على الظهر مجزأة عن طريق الصور الثابتة والمتحركة بالحاسب الآلى.

٣- عرض نماذج للواجبات الحركية التى سوف تؤدى من خلال الوحدة التعليمية بالحاسب الآلى.
٤- عقد مقارنة بين أداء الطالبات والأداء المثالى على الحاسب الآلى.

رابعاً : التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى المقترح:

قامت الباحثة بالتوزيع الزمنى للوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمى المقترح كما يلى:

١- عدد أسابيع البرنامج التعليمى (٨) أسابيع.
٢- عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة تعليمية.
٣- زمن الوحدة التعليمية المقترح (٩٠) دقيقة موزعة كالآتى:
- مشاهدة نموذج لسباحة الزحف على الظهر من خلال الفيديو المرتبط بالحاسب الآلى (١٠)دقائق.
- التهيئة والإعداد البدني (٢٠) دقيقة.
- الجزء التعليمى والتطبيقى (٤٥) دقيقة.
- مشاهدة الطالبة لأدائها وتلقى الرجع من قبل المعلمة (١٠) دقائق.
- الجزء الختامى (٥) دقائق.

وتشير الباحثة إلى أنه تم عرض محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمى المقترح على مجموعة من الخبراء فى طرق التدريس والسباحة (ملحق ٦) للتأكد من أن محتوى البرنامج مناسب لقدرات أفراد المجموعة التجريبية.

القياسات القبلية:

قبل إجراء القياسات القبلية قامت الباحثة بتدريس وحدتين تعليميتين لأفراد عينة البحث الأساسية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/١٠/٩ وحتى ٢٠١٦/١٠/١٣ لكى يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين تتمكن الباحثة من خلاله إجراء القياسات القبلية ، ثم قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى لسباحة الزحف على الظهر فى الفترة من ٢٠١٦/١٠/١٦ إلى ٢٠١٦/١٠/١٨.

تطبيق البرنامج التعليمى المقترح:

تم تطبيق محتوى البرنامج التعليمى بإستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم على أفراد المجموعة التجريبية ملحق (٧) لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع (١٦) وحدة تعليمية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/١٠/٢٠ وحتي ٢٠١٦/١٢/١٤، كما تم إستخدام الطريقة المعتادة مع المجموعة الضابطة، وملحق (٨) يوضح نموذج لوحدة تعليمية بإستخدام الطريقة المعتادة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى لسباحة الزحف على الظهر بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية خلال الفترة من ٢٠١٦/١٢/١٥ وحتي ١٨/١٢/ ٢٠١٦.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

وقد تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى. - الإنحراف المعيارى. - الوسيط.

- معامل الإلتواء. - معامل الإرتباط البسيط. - إختبار "ت".

- إختبار النسب والمعدلات.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً:عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول للبحث والذى ينص على :" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى".

جدول (٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر قيد البحث
ن =٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
قلق الإمتحان	درجة	٩٨,٩٢	٥,٣٨	٨٧,٥٢	٤,٧٤	*٧,٣٥
الطفو والانزلاق على الظهر	درجة	٢,٢٠	٠,٦١	٦,٣٢	٠,٦٦	*٣٥,٦٢
ضربات الرجلين	درجة	٢,١٢	٠,٨٣	٦,٠٠	٠,٧٥	*٢٤,٧١
حركة الذراع الايمن	درجة	١,٨٠	٠,٨٩	٨,٦٠	٠,٨١	*٢٣,٥٣
حركة الذراع الايسر	درجة	١,٦٤	٠,٧٤	٨,٤٨	٠,٨٦	*٢٣,١٦
حركات الذراعين	درجة	١,٧٦	٠,٦١	٨,٧٢	٠,٦٥	*٢١,٨٤
التنفس المنتظم	درجة	١,٥٦	٠,٦٧	٨,٦٢	٠,٨٢	*٢٨,٣١
سباحة الزحف على الظهر	درجة	١١,٠٨	٤,٦٥	٥٣,٠٤	٤,٨٨	*٣٤,٦٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ =٢,٠١٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر ولصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة التحسن في قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية استخدام وسائل تكنولوجيا التعليم والتى تضمنت المسجل المرئى والحاسب الآلى وشاشة العرض الكبيرة ، والتى تم من خلالهما عرض لقطات الفيديو التعليمية والصور الثابتة المسلسلة ، والنصوص المكتوبة ، وأداء الطالبات وتلقى الرجع من قبل المعلمة من خلال المقارنة بين أداء الطالبة، والنموذج الجيد لسباحة الزحف على الظهر ، بالإضافة إلى مشاهدة التدريبات المتدرجة كل هذا ساعد الطالبة على سرعة وإجادة التعلم نتيجة لوجود مناخ تعليمي جذاب، كما أن الطالبة تعرضت للعديد من الإختبارات التطبيقية خلال البرنامج مما أثر إيجابياً على خفض حدة قلق الإمتحان.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمد أحمد فتحى (٢٠٠٤)(١٥) ، ستوفر و ديل Stover & Del (٢٠٠٦)(٣٩)، شونج – تى – وون Chung Tae Won (٢٠٠٩) (٣١) ، تامر جرار وسميرة محمد عرابي (٢٠١٠)(٤) ، مصطفي محمد رمضان (٢٠١٠)(٢٥)، محمد دسوقى أبو النجا (٢٠١٤)(١٨)، يوسف حسين إسماعيل (٢٠١٦)(٣٠)على فاعلية إستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم فى تعلم وإتقان طرق ومهارات السباحة.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: عنايات فرج (١٩٩٨)، جابر عبد الحميد (٢٠٠٥) ، خالد مالك (٢٠٠٨) أن تكنولوجيا التعليم تعتبر الأسلوب الأكثر تطوراً في عملية التعليم حيث يتألف البرنامج من خطوات صغيرة وسهلة ومتدرجة ، ولذا فهو يعتبر أكثر أنواع التعليم فعالية وكفاية لقيام المتعلم بدور ايجابي في العملية التربوية، كما يتميز هذا الأسلوب بالتعزيز الايجابي للمتعلم ، وأيضاً تتيح هذه البرامج أن يعمل المتعلم وفقاً لسرعته الخاصة في عملية التعلم ، كما يُمكن البرنامج المعلم من مراقبة تقدم المتعلم ، وتبقي دافعية المتعلم عالية لأن البرنامج قد صمم ليضمن مستوي عال من النجاح فضلاً عن أن المتعلمين يستطيعون التوقف والبدء عند أي لحظة في البرنامج.(١٣: ١٦٠)،(٥: ١٦، ١٧)،(٧: ٢٣)

ويضيف محمد على القط (٢٠٠٠)(٢٢) أن استخدام الوسائل التعليمية من العوامل الهادفة بالعملية التعليمية حيث أنها جزءاً هاماً للارتقاء بتعليم مهارات السباحة، حيث أنها تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية اكتساباً كاملاً ،وتساعد على التغلب على عامل الخوف، واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية،وإثارة الدافعية لعملية التعلم.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث

ثانياً:عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى للبحث والذى ينص على :" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى".

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قلق الإمتحان ومتغيرات الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر قيد البحث
ن =٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
قلق الإمتحان	درجة	٩٩,٤٨	٥,٢٤	٩٧,٠٠	٥,١١	١,٣٩
الطفو والانزلاق على الظهر	درجة	٣,١٢	٠,٨٦	٨,٥٦	٠,٧٣	*٣١,٧٣
ضربات الرجلين	درجة	٣,٠٠	٠,٧٧	٧,٦٢	٠,٨١	*٣٠,٤٦
حركة الذراع الايمن	درجة	١,٧٢	٠,٨٣	٧,٨٠	٠,٨٩	*١٦,٨٢
حركة الذراع الايسر	درجة	١,٦٠	٠,٧٠	٧,٦٨	٠,٨٣	*٢٠,١٥
حركات الذراعين	درجة	١,٦٤	٠,٨٨	٧,٨٠	٠,٦١	*١٨,٣٧
التنفس المنتظم	درجة	١,٤٨	٠,٦١	٧,٨٨	٠,٧٦	*٣٣,٦٣
سباحة الزحف على الظهر	درجة	١٠,٥٦	٤,٦٨	٤٧,٦٤	٤,٦٥	*٢١,٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر ولصالح القياس البعدى فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً فى قلق الإمتحان.

وترجع الباحثة التحسن في مستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابى لاستخدام الطريقة التقليدية (التعلم بالأوامر) في التعليم والمتمثلة في الشرح اللفظى ، عطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح ، وكذلك عمل نموذج

لمراحل أداء سباحة الزحف على الظهر بواسطة المعلمة، ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب ثم تأتي الممارسة والتكرار من جهة الطالبات ، ثم التغذية الراجعة من جانب المعلمة وتصحيح الأخطاء ، وهذا أتاح للطالبة فرصة لتعلم سباحة الزحف على الظهر.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: مارتن ولومسدين Martin & lumsden (١٩٩٧)(٣٥)، مهدى محمود سالم (٢٠٠٢) (٢٦)، وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧)(٢٨) على أن الطريقة التقليدية فى التعليم تعود عليها المتعلمين خلال مراحل التعليم المختلفة، ومن خلالها يسهل عليهم تحصيل المهارات الحركية لقيام المعلم بهذه المهمة ، وفيها يتم تعديل سلوك المتعلم بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف فى المواقف الجديدة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث

ثالثاً:عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث للبحث والذى ينص على :" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٢٥		المجموعه الضابطة ن=٢٥		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
قلق الإمتحان	درجه	٨٧,٥٢	٤,٧٤	٩٧,٠٠	٥,١١	٦,٦٦*
الطفو والانزلاق على الظهر	درجه	٦,٣٢	٠,٦٩	٨,٥٦	٠,٧٣	٣,٧١*
ضربات الرجلين	درجه	٦,٠٠	٠,٧٥	٧,٦٣	٠,٨١	٤,٨١*
حركه الذراع الايمن	درجه	٨,١٠	٠,٨١	٧,٨٠	٠,٨٦	٣,٢٥*
حركه الذراع الايسر	درجه	٨,٤٨	٠,٨٦	٧,٦٨	٠,٨٣	٣,٢٩*
حركات الذراعين	درجه	٨,٧٢	٠,٩٥	٧,٨٠	٠,٩١	٣,٤٢*
التنفس المنتظم	درجه	٨,٦٣	٠,٨٣	٧,٨٨	٠,٧٦	٤,٤٨*
سباحة الزحف على الظهر	درجه	٥٣,٠٤	٤,٨٨	٤٧,٦٤	٤,٦٥	٣,٨١*

قيمه "ت" الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر ولصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر إلى فاعلية البرنامج التعليمى باستخدم وسائل تكنولوجيا التعليم ، والذى أسهم فى تعزيز العملية التعليمية ، حيث تتأسس وسائل تكنولوجيا التعليم على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات لتتعلم كل طالبة وفقاً لقدراتها ، وسرعتها الذاتية من خلال مشاهدة النموذج الجيد بواسطة الحاسب الآلى في شكل صور ثابتة ، وصور متحركة "مشاهد فيديو"، ونص مكتوب ولقطات حية من خلال الأسطوانة المدمجة مما ساعد الطالبة على المشاركة الإيجابية والتفاعل مع مكونات البرنامج ،كما تم تصوير أداء الطالبات أثناء تنفيذ الجزء التعليمى والتطبيقى ، وعرض هذا الأداء المصور فى جلسة لتلقى الرجع من قبل المعلمة حتى تعرفت كل طالبة على أخطائها الفنية، ومن ثم الوصول إلى درجة التمكن فى أداء سباحة الزحف على الظهر، بينما لا تمكن الطريقة التقليدية الطالبات من متابعة الشرح ، ومن ثم يجدون صعوبة فى فهم ما

يطلب منهن ، كما أن هناك من لا تستطيع رؤيه نموذج المهارة بشكل واضح ومن زوايا مختلفة ، وبالتالى لا تتضح له النواحى الفنية لأداء سباحة الزحف على الظهر بصورة صحيحة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: ويلكسون Wilkinson (١٩٩٩)(٤٠)، لادا وآخرون Lada, et.,al. (٢٠٠٤)(٣٣)،حسين سعدى إبراهيم وهبة صلاح الدين رشيد (٢٠١٣) (٦)، محمد دسوقى أبو النجا (٢٠١٤)(١٨)، يوسف حسين إسماعيل (٢٠١٦)(٣٠) على فاعلية إستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم فى إكتساب المهارات الحركية فى الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالطريقة التقليدية (أسلوب التعلم بالأوامر).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مكاسي وآخرون Makasci, et.al., (٢٠٠٦)(٣٤) أن التعلم باستخدام البرمجيات التعليمية ووسائل تكنولوجيا التعليم كان أكثر فاعلية من الطرق التقليدية في كل المهام النظرية والتطبيقية.

جدول (١١)
نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر قيد البحث

المتغيرات	المجموعه التجريبيه ن = ٢٥			المجموعة الضابطة ن= ٢٥		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	قبلي	بعدي	نسب التحسن
قلق الإمتحان	٩٨,٩٢	٨٧,٥٢	%١٣,٠٣	٩٩,٤٨	٩٧,٠٠	%٢,٥٦
الطفو والانزلاق على الظهر	٢,٢٠	٩,٣٢	%٣٢٣,٦٤	٢,١٢	٨,٥٦	%٣٠٣,٧٧
ضربات الرجلين	٢,١٢	٦,٠٠	%٢٣٤,٥٣	٢,٠٠	٧,٩٢	%٢٦٦,٠٠
حركه الذراع الايمن	١,٨٠	٨,٦٠	%٣٧٧,٧٨	١,٧٢	٧,٨٠	%٣٥٣,٤٦
حركه الذراع الايسر	١,٦٤	٨,٤٨	%٤١٧,٠٧	١,٦٠	٧,٦٨	%٣٨٠,٠٠
حركات الذراعين	١,٧٦	٨,٧٢	%٣٦٥,٤٥	١,٦٤	٧,٨٠	%٣٧٥,٦١
التنفس المنتظم	١,٥٦	٨,٦٢	%٤٧١,٧٦	١,٤٨	٧,٨٨	%٤٣٢,٤٢
سباحة الزحف على الظهر	١١,٠٨	٥٣,٠٤	%٣٧٨,٧٠	١٠,٥٦	٤٧,٦٤	%٣٥١,١٤

يتضح من جدول (١١) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى في قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر.

ويضيف محمد سعد زغلول ومصطفى السايح (٢٠٠٤)(١٩) أن الطريقة التقليدية المتبعة (أسلوب التعلم بالأوامر) فى تعليم المهارات الحركية فى المجال الرياضى لابد وأن تتغير للوفاء بأغراض التربية وأهدافها الحديثـة، وبضرورة تجاوبها مـع الإتجاهات الحديثة فى التدريس وتكنولوجيا التعليم، وتلبية التزايـد الكمى فى أعداد المتعلمين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي:

١- يؤثر التدريس بإستخـدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم (مشاهدة لقطات الفيديو - تصوير الأداء ثم عرضه بالحاسب الآلى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر وخفض حدة قلق الإمتحان لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٢- يؤثر أسلوب التعلم بالأوامر (الطريقة التقليدية) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق، بينما لا يؤثر إيجابياً بدلالة إحصائية فى خفض حدة قلق الإمتحان.

٣- زيادة فاعلية التدريس بإستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم عن أسلوب التعلم بالأوامر فى خفض حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر.

٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى خفض حدة قلق الإمتحان ومستوى الأداء الفنى فى سباحة الزحف على الظهر.

التوصيات:

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

١- التدريس بإستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم (مشاهدة لقطات الفيديو - تصوير الأداء ثم عرضه بالحاسب الآلى) لتعلم وإتقان سباحة الزحف على الظهر وخفض حدة قلق الإمتحان لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٢- ضرورة تعاون الخبراء في تكنولوجيا التعليم وأساتذة السباحة في إنتاج العديد من البرمجيات التعليمية في مقررات السباحة المختلفة لما لها من أثر إيجابي علي كل من المعلم والمتعلم.

٣- الاهتمام بالحاسب الآلي والمسجل المرئى في تقديم وعرض طرق السباحة المختلفة باعتبارهما وسائل جذابة يمكن أن تسهم في خفض قلق الإمتحان لطالبات كليات التربية الرياضية.

٤-عمل دورات تدريبية للقائمين بتدريس السباحة على كيفية استخدام الوسائل التكنولوجيا المختلفة.

٥- تلبية إحتياجات أقسام الرياضات المائية من وسائل تكنولوجيا التعليم لتطوير المناهج الدراسية بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع الجودة الشاملة للتعليم.

٦- إجراء دراسات مشابهة بإستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم ومعرفة تأثيرها على تعلم بقية طرق السباحة لطالبات كليات التربية الرياضية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

١- إبراهيم عبد الوكيل الفار (٢٠١٤): استخدام الحاسوب في التعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٢): الدراسة التطورية للقلق ، ط٣، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

٣- السيد محمد خيرى (١٩٨٩): إختبار الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)، دار النهضة العربية، القاهرة.

٤- تامر جرار وسميرة محمد عرابي (٢٠١٠):" أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المخرجات التعليمية في سباحة الزحف على الظهر لطلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، المجلد(٢٤)، العدد(٥) ، الجامعة الأردنية.

٥- جابر عبد الحميد جابر (٢٠٠٥): التدريس والتعليم، الأسس النظرية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- حسين سعدى إبراهيم ، هبة صلاح الدين رشيد (٢٠١٣):" تأثير التدريس بأسلوب دائرة التعلم بإستخدام تقنيات التعليم فى إكتساب وإحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة السلة"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية،المجلد(١٩)،العدد(٦٠)، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل،العراق.

٧- خالد مصطفي مالك (٢٠٠٨): تكنولوجيا التعليم المفتوح ، عالم الكتب ، القاهرة.

٨- سهير أحمد (٢٠١٥): التوجيه والإرشاد النفسي ، ط ٣، مركز الإسكندرية للنشر، الإسكندرية.

٩- شوقي حساني محمود (٢٠٠٨) : تقنيات وتكنولوجيا التعليم ، المجموعة العربية للتدريب والنشر،القاهرة.

١٠- طارق محمد ندا (٢٠٠٤): رياضة السباحة - آراء تعليمية وتطبيقية ، المركز العربى للنشر، الزقازيق.

١١- عاطف محمد السيد (٢٠١٠): تكنولوجيا التعليم والمعلومات واستخدام الكمبيوتر والفيديو في التعليم والتعلم، مطبعة رمضان، الإسكندرية.

١٢- عفاف عبد الكريم (١٩٩٤):التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة،منشأة المعارف الإسكندرية.

١٣- عنايات محمد فرج (١٩٩٨): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٤- مايسة محمد عفيفى (٢٠٠٦):" فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتدئات "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٥- محمد أحمد فتحى (٢٠٠٤):"تأثير برنامج تعليمى بإستخدام الحاسب الآلى على مستوى التحصيل المعرفى وأداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

١٦- محمد حامد زهران (٢٠١٥): الإرشاد النفسي المصغر، عالم الكتب، القاهرة.

١٧- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى ، ط٣، دار الفكر العربى ، القاهرة.

١٨- محمد دسوقى أبو النجا (٢٠١٤):" تأثير إستخدام أسلوب النمذجة لتصحيح الأخطاء الفنية مدعم ببعض الأجهزة النقالة فى أداء سباحة الزحف على الظهر"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

١٩- محمد سعد زغلول ، مصطفي السايح (٢٠٠٤): تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

٢٠- ـــــــــــــــــــــــــــــــ ، مكارم حلمى أبو هرجة ، هانى سعيد عبد المنعم (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢١- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٢- محمد على القط (٢٠٠٠): السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيزى للكمبيوتر، الزقازيق.

٢٣- مصطفى عبد السميع محمد ، محمد لطفى جاد (٢٠٠١) : الاتصال والوسائل التعليمية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٤- مصطفى كاظم وآخرون (٢٠٠٠): رياضة السباحة (تعليم – تدريس) ، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة.

٢٥- مصطفي محمد رمضان (٢٠١٠):" تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض مستحدثات تكنولوجيا التعليم على مستوى أداء مهارة الإرسال المستقيم في التنس لدى طلبة كلية التربية الرياضية"،المجلة العلمية،العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.

٢٦- مهدى محمود سالم (٢٠٠٢) : تقنيات ووسائل التعليم، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٧- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠): الرياضات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريسها، أساليب تقويمها ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٢٨- ـــــــــــــــــــــــــــــــ (٢٠٠٧): تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية ، الجزء الأول، منشأة المعارف ، الاسكندرية.

٢٩- ـــــــــــــــــــــــــــــــ (٢٠٠٧): تطبيقات تكنولوجيا التعليم وتفعيل العملية التعليمية فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثانى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٣٠- يوسف حسين إسماعيل (٢٠١٦):" تأثير برنامج تعليمى بإستخدام الرسوم المتحركة على تعلم المهارات الأساسية والمعرفية وسباحة الزحف على الظهر للمبتدئين بدولة الكويت"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

31-Chung -Tae won (2009): The Effectiveness of computer Based Interactive video Instruction on psychomotor skill Analysis Competency of preservice physical education Teachers in tennis Teaching, University of Northern Colorrodo, Dissertation Abstracts International.

32-Gigging, N., et., al. (1997) : Instructional Technology in Higher Education Teaching, Quest (champing, Lii) 49 (3), Aug, 1997, 280- 290 Reps: 24.

33-Lada, S., (2004) : Including Technology in Instructional Programs.

34-Makasci, K., (2006) : Effects of Interactive, Computer Based, CD Rom Instruction on Improving Psycloment or Skill Analysis Ability of Soccer Skills.

35-Martin and Lumsden (1997): Coaching an Effective Behavioral Approach, college publishing, Toronto.

36-Sarson, E., (1998) :A profile of the test anxiety student.International Review of Applied Psychology, 33, p222

37-Soured, H., (1997) : Multimedia Electronic Tools, for Learning Education Technology, May.

38- Spielberger, C., (1995): Test anxiety inventory, Preliminar Professional manual, Consulting Psychologist Press.

39-Stover & Really (2006) : On Applying Multimedia, to College P. E., Teaching, Journal of Sports Science, China.

40-Wilkinson, C., et.,al.,(1999) :The Effects of Volleyball Software on Female Junior High School Students' Volleyball Performance , Physical Educator journal , Vol., 56 .