فعالية برنامج تعليمي باستخدام الايقاع السمعي والحركى على مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف الامامية لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية

م.د. أسماء احمد صالح
مدرس دكتوربقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث :

برزت اهمية التربية البدنية والرياضة كوسيلة منفرده فى تنميه الكفاءه البدنية والحركيه وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية التى تمكن المتعلم من القيام بواجبه نحو وطنه .وازداد الاهتمام في الاونه الاخيره بالحركة الرياضية حتى اصبح تقدم الرياضة في اى بلد مقياس لتقدم الشعوب وان الاسهام في تطوير الرياضات المائية يعتمد على التخطيط والبحث العلمي المتواصل والانفتاح على ما يطرأ من تحديث وتغير على مستوى المعمورة . فالتطور سمة حضارية واستخدام التكنولوجيا بكل مفاصلها ضرورة حتمية لكل فعالية او نشاط انساني, كون الامم والشعوب تتسابق مع الزمن وصولاً نحو الافضل وتحقيق نتائج اعلى واحسن . كما ان كل نوع من انواع السباحة يحتاج الى بعض الوسائل والادوات والتجهيزات الفنية الخاصة التي تمكنه من التعلم عليها رغم ان بعض الادوات ليست اساسية في تعلم المهارة بقدر ما هي الا عوامل مساعدة تعين المتعلم على اكتساب الثقة وتشيع الطمأنينة وتزيل الخوف والقلق وفي بعض الاحيان تساعد المتعلم على زيادة قوة تحمله للاستمرار في حل المشاكل الحركية التي تصادفه. لذا فان حسن استخدام هذه الوسائل والادوات بمختلف انواعها يجعل المعلم في وضع يمكنه من اضافة لمسات ايجابية للمتعلمين واهتمامهم بالسباحة شرط ان تكون هذه الاشياء مناسبة مع الهدف والغاية التي وجدت من اجلها(40 : 7) (17 : 112)

وتعتبر السباحة من أهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإنسان و تختلف عن بقية الفعاليات من خلال كونها تمارس داخل الماء و ليس مثل بقية الانشطة في اليابسة، وحيث أن الماء أكثركثافة من الهواء لذلك يتطلب جهدا بدنيا كبيرا لغرض التغلب على عدة مقاومات تحيط بالمتعلم أثناء الأداء. (42 : 23) بالإضافه إلي تغيير وضع الجسم من الوضع الرأسي إلي الوضع الأفقي ، ومن هنا تتميز السباحهبإختلاف طبيعة أدائها ، كما أنها تتطلب إستخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه ،فتحتاج إلي حضور الذهن بدرجات متفاوته لتفهم كل حركة بدقه كامله وإستيعابهاوالقدره علي أدائها وبالتالي تتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي والعصبي وكذلك إستخدام بعض القدرات الحركية حتي يتم الإحساس بالأجزاء الهامه المكونهللمهاره والتركيز عليها ورفع كفاءة الأداء الحركي وتطويره. (3 : 4)

وفي الواقع نجد ان الاهتمام بدراسة الاداء الحركي في الانشطهالرياضيهالمختلفه يزداد يوما بعد يوم حيث ان هناك العديد من العوامل المؤثره في تحسين وتطوير الاداء الحركي للوصول الي افضل مستوي للأداء في النشاط المرغوب ويلاحظ ان المتعلم لا يتعلم دون ان يدرك الموضوع الذي يتعلمه فإذا لم يتمكن الفرد من ادراك دقائق المهاره التي يقوم بشرحها المعلم اثناء عملية التعلم فإنه بالتالي لا يستطيع ادائها بالطريقهالصحيحه. (2 : 11) ،

يشير وينبرج (1988) Weinberg إلي أنه يجب أن يكون الادراك العقلي للمهاره من نفس السرعه ، والإيقاع الحركي للمهاره المراد تطويرها والإرتقاء بها بمعني أن يتساوى زمن التصور مع الزمن الفعلي للأداء وهذا يساهم في الإنتقال من مرحلة التصور إلي الواقع في أسرع وقت ممكن ،هذا وقد أكدت العديد من الدراسات والتي أجريت في مجالات متنوعه علي فاعلية ذلك في تطوير وتعزيز الأداء و أهميته في الوصول إلي تحقيق الهدف (19: 5- 17)

وسميت الرياضات المائية بهذا الاسم نسبة إلى استخدام الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه، سواء كان ذلك بالجسم بشكل مباشر أو من خلال استخدام بعض الأدوات أو الأجهزة، وهي تسمو على كل الرياضات والأنشطة البدنية المختلفة لتضمنها قدرة الفرد على إنقاذ نفسه من الغرق، ورغم التباين الواضح بين أنواع هذه الرياضات من حيث طرق الممارسة والقوانين التي تحكمها وتنظمها إلا أنها تصب في اتجاه واحد، ألا وهو بناء الشخصية المتكاملة وتتصف السباحة عن باقى الألعاب الأخرى بصفة الاستمرار والانسياب الدائم الذى يظهر في العمل المستمر المتبادل بين الذراعين والرجلين والجذع والراس وحركات التقدم للامام تعتمد على وضع الجسم الافقى واستخدام كل من الذراعين والرجلين في توقيت منتظم يتمشي مع حركات الذراعين ووضع الراس. (21 : 15) (39: 12) (39: 19)

ويؤكد جمال الجمل (1995) ومحمد فتحى الكردانى واخرون (2004) عطيات محمد خطاب (2006) أن لطرق السباحة ايقاع حركي ديناميكي حيث تستغرق كل ضربة فترة زمنية معينة يتبادل فيها العمل بين الذراعين والرجلين وكذلك الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات اى تبادل بين العمل والراحة وكلما كان هذا التبادل انسيابيا وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد كلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع وانسيابى ويظهر الاقتصاد في المجهود وعلى ذلك يظهر النمو المتكامل للجسم الذى يتوافر فيه التناسق والاتزان ويظهر الايقاع بوضوح فى طرق السباحة المختلفة التى تؤدى فى مجال يتصف بالمقاومة المستمرة سواء من كثافة الماء او ضغطه على الجسم والإيقاع السمعى والحركي يعد أساس العمل فى مجال التربية الرياضية وتتمركز فى العضلات والأوتار والمفاصل والعظام ويحمل ذلك الإحساس إشارات عن تأهب العضلة أو المفصل للعمل بشكل أو باخر(11 : 65) (39: 29) (26 : 97)

ويستخدم الإيقاع عند بداية تعلم الحركات الجديدة مما يساهم في سرعة فهم واكتساب الإيقاع الحركى لهذه الحركات الجديدة وهناك علاقة وثيقة بين الإيقاع الحركى والايقاع السمعى لان التبادل الانسيابى بين الشد والارتخاء الذى يميز الإيقاع الحركى يجب ان يتناسب مع التكوين الديناميكى للايقاع السمعى ويكونان وحدة واحدة.(26 : 101-102)

وتذكر فاطمة العزب (1992) ان الايقاع يمنع الخلط والارتباك والفوضى ،والايقاع يشبه بعجلة لها ثلاثة اجزاء الانسياب والتتابع والتكرار. (29: 116)

وترى الباحثة ان طالبات الفرقة الاولى المستجدة بدراسة مقرراساسيات الرياضات المائية (1) تستطيع ادراك الإيقاع الحركى واكتسابه بسهولة عن طريق الإيقاع السمعى مثل النقرأو العد بما يتناسب مع إيقاع الحركة والايقاع الحركى عن طريق جهاز الفازا وتعتبر من الوسائل الهامة المعينة على اكتساب وتنمية الإيقاع الحركى وبالتالى تساهم فى عملية التعلم بسرعة خاصة انها تاخذ مقرر الايقاع الحركى كماده اساسية من ضمن المقررات الخاصة بكلية التربية الرياضية التى يمكن من خلالها ادراك معنى الايقاع الحركي والسمعى . (26: 101)

ويؤكد على البيك واخرون (1994)، سوزان ويلسون Susan Wilson (2001) ،سميره محمد عرابي (2017) أن الايقاع السمعى ليس محددا بايقاع واحد فقط بل يرتبط بجميع الإيقاعات الموجودة بالكون ويظهر بمستوى عالى لدى الأفراد ذوى القدرات المتوسطة أو الضعيفة, والايقاع الحركى لسباحة الزحف الأمامية (التكنيك) هو الهدف الأساسي الذي يبنى عليه عملية التعلم في السباحة ، فهو نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل لواجب حركي محدد وتحقيق الغرض الذي تهدف إليه من حيث (وضع الجسم – ضربات الذراعين والرجلين والتنفس – والاتزان – الإيقاع والتوقيت) والتي تتميز بصعوبات مختلفة في تعلمها بالوسط المائي كصعوبة التوافق الحركي للأداء خاصة أنها حركات متكرره سواء الشد بالذراعين أو ضربات الرجلين أو حركات التنفس أو التوافق أو الدورانات, لذلك يجب أن تكون الحركات وفق إيقاع حريك يتناسب وطريقة السباحة، فكام هو معروف أن كل ضربة أو شدة يستغرق أداؤها فترة زمنية معينة، وتكون هذه الضربات أو الحركات متكررة ومركبة حيث يتبادل العمل خلالها بني الذراعين والرجلين والرأس، ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية إنقباض وإنبساط العضلات أي التبادل بني العمل والراحة، وكلما كان هذا التبادل انسيابيا كلما كانت القوة الناتجة في اتجاه الحركة، وبالتالي يحدث الاقتصاد في الجهد وعدم الشعور بالتعب، حيث تتجمع قوة الدفع في اللحظة المناسبة ويتحقق الهدف المنشود.(27: 24) (53 : 152) (21 : 39)

ومن خلال عمل الباحثة وقيامها بتدريس مقرر اساسيات الرياضات المائية لطالبات الفرقة الاولى (1) بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وأيضا تواجدها في لجان الاختبارات التطبيقية لنهاية العام قد لمست الباحثة انخفاض ملحوظ في مستوى الأداء المهاريلسباحة الزحف الامامية نتيجة عدم التوافق والتناسق والتناغم بين الحركات وعدم قدرة بعض الطالبات على إنجاز الأهداف المنشودة بالشكل الأمثل حيث أنها تحتاج لدرجة عالية من التوافق العصبى العضلى ، بالإضافة إلى كبر سن المتعلمات والفروق الفردية بينهن واختلاف الخلفيات الثقافية لهن مما قد يعيق عملية التعلم سواء كان سمعياً أو حركياً .مما يؤثرعلى مستوى أداء الطالبات في سباحة الزحف الأمامية للفرقة الدراسية الاولى للعام الجامعي2019/2018.

وبناءً على ماسبق تتوقع الباحثة أن يكون لاستخدام الايقاع السمعي والحركى لجهازي (vase timpo .trainer,) على تعلُم سباحة الزحف الامامية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية "دوراً مهماً فى تحسن مستوى الأداء المهارى حيث يعتبرمن أهم متطلبات الأداء الجيد بالأنشطة الرياضية عامة وبالسباحة خاصة حيث يعتبر من العناصر الرئيسية بالنسبة للاداءالحركى الجيد ويسهم في الوصول الى المستوى التعليمى الجيد كما يساهم ايضا في الاقتصاد في بذل الجهد والوقت والطاقة , كما أنه يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالبرامج الحديثة لتعليم السباحة ، كما انه بالمسح المكتبي للدراسات والبحوث الخاصة

بالايقاع السمعى والحركى للانشطة الرياضـــية عامة كـــدراسةجليلة حسن 1983 (10)،منتصر طرفة 1994 (41)، هشام السيد 1998(43) ، ودراسات خاصة بالسباحة كدراسة جيهان رفعت (12) ،اثار حسن حامد (1)علياء حلمى حميدة (1994) (28)حيث اثبتوا فاعلية استخدام الإيقاع السمعوالحركى في تحسين عملية تعليم الطالبات المهارات المختلفة وزيادة الحساسية للاداءالحركى في السباحة. ومن هنا ظهرت فكرة هذا البحث بالاعتماد على حاسة السمع . والأداء الحركى للمهارة داخل وخارج الماء باعتبارهما وسيلة رئيسية للتعلم. باستخدام جهازي trainer. timpo كاداة سمعيه توضع في الاذن لضبط ايقاع الحركة داخل وخارج الماء للطالبة عندما تقوم بأداء سباحة الزحف الامامية وجهازال vase كوسيط حركى خارج الماء لاكتساب التصور الحركي لسباحة الزحف الامامية كوسائل حديثة لتعليم الطالبات السباحة وزيادة دافعية الطالبات نحو التعلم .

اهداف البحث : يهدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الإيقاع السمعى والحركى باستخدام جهازى timpo trainer ,vase. ومعرفة اثره على :

- تعليم سباحة الزحف الامامية (وضع الجسم وضربات رجلين – ذراعين – تنفس - توافق) للمجموعة الضابطة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات.
- تعليم سباحة الزحف الامامية (وضع الجسم وضربات رجلين – ذراعين – تنفس - توافق) للمجموعة التجريبية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات.

فروض البحث :

١- **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى سباحة الزحف الامامية فى (** وضع الجسم وضربات رجلين – ذراعين – تنفس - توافق)**للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.**

٢- **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى سباحة الزحف الامامية فى (**وضع الجسم وضربات رجلين – ذراعين – تنفس - توافق)**للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.**

٣- **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعديينفي مستوى سباحة الزحف الامامية فى (** وضع الجسم وضربات رجلين – ذراعين – تنفس - توافق) **للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.**

مصطلحات البحث الاجرائية :

*** جهازtimpo. trainer:** هو جهاز رقمي مسئول عن النقر لتنظيم الايقاع الحركي لسباحة الزحف الامامية من حيث السرعة والبطء ويوضع في الاذن وتم استخـدامه في البحث الحـــالي في تعـــليم سباحة الزحف الامامية داخل وخارج الماء.

*** جهاز vase :** هو نوع من اجهزة المحاكاه الخاصة بتعليم سباحة الزحف الامامية خارج الماء ويستخدم بهدف اكساب الاداء المهاربلسباحة الزحف الامامية وذلك من خلال اداء وضع الجسم وضربات الرجلين وضربات الذراعين والتنفس والتوافقحيث تعطى التصور الحركي للسباحة التى تكون فى نفس اتجاه مسار الحركة.

اجراءات البحث :

اولا : منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي الذى يعتمد على اتباع القياس القبلي والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

ثانيا : مجالات البحث :

المجال المكانى :تم اجراء التجربة بحمام السباحة بكلية التربية الرياضية بنات بالاسكندرية.

ب ـ المـــجال الزمنـــى : تم تطبيـــق التجـــربة خلال العام الجامعى2018 /2019الفصل الدراسي الثانى

جـ ـ المجال البشرى :تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى وتقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددهم (20) يطبق عليهم البرنامج المقترح والأخرى ضابطة وعددهم (20) طالبة يستخدمن الطريقة المعتادة فى تعليم طرق السباحة المقررة. وتم أخذ عدد (20) طالبة لأجراء الدراسات الأستطلاعية من خارج عينة البحث وذلك لأجراء

المعاملات العلمية لأستماراتالتقيم (قيد البحث) ولتقنيين البرنامج المقترح وتم أستبعاد الأبطال فى السباحة وعددهم (2)، والباقيات للأعادة وعددهم (1).

ثالثاً: أدوات البحث:

أ- أستمارة تحديد القدرات الحركية الخاصة بسباحة الزحف الأمامية والأختبارات التى تقيسها.

تم تحديد القدرات الحركية لسباحة الزحف الأمامية وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (3) (27) (37) (39) (44)،والدراسات السابقة كدراسة (1) (11)،(12) (22) وتم عرضها على السادة الخبراء فى مجال السباحة لتحديد النسب المئوية لموافقتهم على تلك القدرات والاختباراتالتي تقيسها. حيث تم الأخذ بالقدرات والاختباراتالتي تراوحت نسبة موافقة الخبراء عليها ما بين 80-100 % كما يوضحها جدول (1). كما تم حساب ثبات الاستمارة باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق على عينة (20) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بعد مرور (7) أيام من التطبيق الأول كما يوضحها جدول رقم (2) وبحساب صدق وثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية لسباحة الزحف الأماميةأصبحت الاستمارة صالحة للاستخدام مرفق (2) وكانت النتائج كما يلى :

جدول (1)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في القدرات البدنية

المرتبطة بممارسة سباحة الزحف الأمامية ن = 12 خبير

القدرة البدنية		الخبراء الموافقون		معامل لوش لصدق المحتوى
		عدد	%	
المرونة	مرونة مفصلي الكتفين	8	66.67	0.333
	مرونة مفصلي الذراعين	7	58.33	0.167
	مرونة مفصلي الفخذين	12	100.00	*1.000
القوة المميزة بالسرعة	القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين	12	100.00	*1.000
	القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين	12	100.00	*1.000
القوة العضلية	قوة القبضة	11	91.67	*0.833
	قوة عضلات البطن	8	66.67	0.333
	قوة عضلات الظهر	8	66.67	0.333
السرعة		12	100.00	*1.000
التوافق	التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والرجلين	12	100.00	*1.000
التحمل العضلي	التحمل العضلي العام للجسم	12	100.00	*1.000
الرشاقة		12	100.00	*1.000

* القدرة مقبولة (الحد الأدنى لمعامل لوش عند 12 خبير = 0.667) (45: 79)

يتضح من جدول (1) قبول السادة الخبراء للقدرات البدنية التالية: مرونة مفصلي الفخذين، القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين، القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين، قوة القبضة، السرعة، التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والرجلين، التحمل العضلي العام للجسم، الرشاقة , كما تم تحديد الأختبارات التى تقيس تلك القدرات وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية , حيث تم وضعها فى استمارة وعرضها على خبراء فى مجال السباحة مرفق(1) لتحديد النسب المئوية لموافقتهم على تلك القدرات والأختبارات التى تقيسها. حيث تم الأخذ بالقدرات والإختبارات التى تراوحت نسبة موافقة الخبراء عليها ما بين 80-100 % .

جدول (2)

آراء الخبراء في اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بممارسة رياضة سباحة الزحف الأمامية ن = 12 خبير

القدرة البدنية	الاختبار	الخبراء الموافقون		معامل لوش لصدق المحتوى
		عدد	%	
مرونة مفصلي الفخذين	اختبار جلوس البرجل الأمامي	12	100.00	*1.000
	اختبار جلوس البرجل الجانبي	12	100.00	*1.000
	اختبار مرونة الفخذ (الثني والمد)	0	0.00	1.000-
القوة المميزة بالسرعة لضربات الذراعين	رمي كرة طبية زنة 5كجم	2	16.67	0.667-
	رمي كرة طبية زنة 2 كجم	10	83.33	*0.667
القوة المميزة بالسرعة لضربات الرجلين	الوثب العمودي لسارجنت	10	83.33	*0.667
	الوثب العريض	2	16.67	0.667-
قوة القبضة	قوة القبضة (اليمنى واليسرى باستخدام الديناموميتر	12	100.00	*1.000
السرعة	عدو 30 متر	1	8.33	0.833-
	عدو 50 متر من البدء العالي	11	91.67	*0.833
التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والرجلين	الدوائر المرقمة	2	16.67	0.667-
	نط الحبل	10	83.33	*0.667
التحمل العضلي العام للجسم	الشد على العقلة	11	91.67	*0.833
	الانبطاح المائل من الوقوف	1	8.33	0.833-
الرشاقة	الجري المكوكي	1	8.33	0.833-
	الجري الزجزاجي	10	83.33	*0.667
	الجري الارتدادي	1	8.33	0.833-

* الاختبار مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش عند 12 خبير = 0.667)(45 : 79)

يتضح من جدول (2) قبول السادة الخبراء لعدد (9) اختبارات للقدرات البدنية ,كما قامت الباحثة بحساب صدق الاستماره كما يوضحها جدول (3)

جدول (3)

صدق المقارنة الطرفية لاختبارات القدرات البدنية (ن$_1$ =ن$_2$ =5)

الاختبار	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي				اختبار مان ويتني					
		الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		U	Z	الدلالة (P)
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
اختبار جلوس البرجل الأمامي	سم	16.68	0.431	9.48	1.41	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.611	*0.009
اختبار جلوس البرجل الجانبي	سم	20.71	0.781	13.20	4.24	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.611	*0.009
الوثب العمودي لسارجنت	سم	43.97	1.359	34.00	2.54	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.611	*0.009
رمي كرة طبية زنة 2 كجم	متر	8.41	0.691	4.63	0.86	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.611	*0.009
قوة القبضة اليمنى	كجم	43.60	4.526	22.79	4.01	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.611	*0.009
قوة القبضة اليسرى	كجم	29.39	2.993	15.29	0.88	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.611	*0.009
عدو 50 متر من البدء العالى	ثانية	6.99	0.331	8.75	0.43	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	2.611	*0.009
نط الحبل	عدد	4.20	0.447	0.40	0.55	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.739	*0.006
الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	9.20	1.304	4.80	0.84	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.635	*0.008
الجري الزجزاجي	ثانية	10.51	0.699	22.47	3.12	3.00	15.00	8.00	40.00	0.000	2.611	*0.009

* دال إحصائيًا عند 0.05 (P<0.05)

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لاختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة , كما تم حساب ثبات الأستمارة بأستخدام التطبيق وإعادة التطبيق على عينة (20) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بعد مرور (7) أيام من التطبيق الأول كما يوضحها جدول (4)

جدول (4)

ثبات اختبارات القدرات البدنية بطريقة إعادة التطبيق (ن = 20)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ارتباط سبيرمان	معامل ألفا كرونباخ للثبات
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
اختبار جلوس البرجل الأمامي	سم	13.36	2.850	13.39	2.862	*0.988	0.999
اختبار جلوس البرجل الجانبي	سم	17.32	3.517	17.39	3.517	*0.991	0.998
الوثب العمودي لسارجنت	سم	39.59	3.986	39.35	3.802	*0.932	0.981
رمي كرة طبية زنة 2 كجم	متر	6.63	1.546	6.71	1.523	*0.968	0.987
قوة القبضة اليمنى	كجم	32.41	8.313	32.05	8.022	*0.991	0.990
قوة القبضة اليسرى	كجم	22.33	5.578	22.83	5.325	*0.883	0.956
عدو 50 متر من البدء العالي	ثانية	7.96	0.711	8.01	0.748	*0.932	0.979
نط الحبل	عدد	2.20	1.473	2.30	1.380	*0.951	0.975
الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	6.95	1.820	7.15	1.814	*0.880	0.970
الجري الزجزاجي	ثانية	15.53	4.999	15.67	4.946	*0.985	0.996

* دال عند 0.05 (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = 0.447)

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثانى فى اختبارات القدرات البدنية كما أن معامل ألفا كرونباخ للثبات مقبول إحصائيًا (0.70 فأكبر)(52: 204) مما يشير إلى أن الاختبارات ثابتة وصالحة للتطبيق على عينة البحث الحالية وبحساب صدق وثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية لسباحة الزحف الامامية اصبحت الاستمارة صالحة للاستخدام مرفق (2) وكانت اهم نتائج الدراسه الاستطلاعية ان الاختبارات المستخدمة تقيس ما وضعت من اجله وثباتها اذا ما اعيد تطبيقها على عينة البحث تحت نفس الظروف

ب- تصميم أستمارة ملاحظة لتقيم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف الأمامية :

قامت الباحثة بأعداد أستمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف الأمامية وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية وجدى مصطفى الفاتح وأخرون (1999) (44), محمد على أحمد القط واخرون (2006) (38)محمد فتحى الكردانى واخرون (2014) (39)حيث تضمنتالأستمارة مراحل الأداء الفنى لسباحة الزحف الامامية من (وضع الجسم وضربات الرجلين- ضربات الذراعين- التنفس- التوافق) حيث أشتملت كل أستمارة على غلاف يوضح الهدف منها والتعليمات الخاصة بأستخدامها والكيفية التى يتم من خلالها تقييم الطالبات والنقاط الفنية والصور الخاصة بكل مكون من مكونات الأداء المهارى لسباحة الزحف الامامية (قيد البحث) وتم عرض أستمارة الملاحظة على الخبراء فى السباحة مرفق (1) بهدف تحديد مدى مناسبة الأستمارة للهدف الموضوعة من أجله ومدى وضوح التعليمات ولتحديد درجة كل مكون من مكونات الأداء المهارى لسباحة الزحف الامامية (قيد البحث) وفقاً لأهميته النسبية حيث تم التوصل إلى درجات أستمارة الملاحظة لسباحة الزحف الامامية (قيد البحث) والتى يوضحها جدول (5)

جدول (5)

آراء الخبراء في النقاط الفنية باستمارة تقويم مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامية

ن = 12 خبير

العناصر الأساسية للأداء	النقاط الفنية	الخبراء الموافقون		معامل لوش لصدق المحتوى
		عدد	%	
وضع الجسم	1-وضع الجسم انسيابي وتتحكم الرأس في وضع الجسم.	12	100.00	*1.000
	2-أفقي مائل لأسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وأسفل داخل الماء	12	100.00	*1.000
	3-الكتفين أعلى قليلاً من المقعدة التي تقع أسفل سطح الماء	12	100.00	*1.000
	4-النظر للأمام بدون توتر في عضلات الرقبة	12	100.00	*1.000
	5-الذقن بعيدة قليلا عن الصدر وبدون توتر في عضلات الرقبة.	12	100.00	*1.000
ضربات الذراعين	1-المسك: عند دخول اليد للماء ومد الذراع للأمام يبدأ ثنى المرفق وثنى الرسغ للداخل استعدادا للشد.	12	100.00	*1.000
	2-الشد: يتم شد الماء أسفل الجسم عكس اتجاه التقدم مع ثنى المرفق لأعلى"	12	100.00	*1.000
	3-الدفع: تستمر حركة الشد إلى أن يقترب الكف من الفخذ ثم الدفع خلفا وبقوة في اتجاه القدمين بواسطة الكف والساعد مع اقتراب اليد من الجسم.	12	100.00	*1.000
	4-الحركة الرجوعية: يتم سحب المرفق من الماء يليه الساعد فرسغ اليد ثم لف المرفق ربع دورة للداخل ثم تتحرك اليد للأمام في مستوى الكتف.	12	100.00	*1.000
ضربات الرجلين	1-ضربات الرجلين التبادلية تكون من أعلى لأسفل وتبدأ الحركة بانسيابية من مفصلي الفخذين وتمتد للركبتين حتى رسغ القدم	12	100.00	*1.000
	2-يتوقف عمق الضربة على طول رجل السباح.	12	100.00	*1.000
	3-الاحتفاظ بوضع الطفو الأفقي السليم على سطح الماء أثناء الأداء وعدم المبالغة في ثنى الركبتين.	12	100.00	*1.000
التنفس	1-دوران الرأس للجانب عندما تكمل الذراع الأولى عملية الشد.	12	100.00	*1.000
	2-والتنفس عن طريق الأنف والفم بسرعة وانسيابية وبمجرد دوران الرأس للجانب.	12	100.00	*1.000
	3-دوران الرأس داخل الماء لإخراج الزفيـــــر.	12	100.00	*1.000
التوافق	1-الاحتفاظ بوضع الجسم الأفقي الانسيابي.	12	100.00	*1.000
	2-الاستمرار في الأداء بدون توقف.	12	100.00	*1.000
	3-الربط السليم بين حركات الرجلين والذراعين والرأس	12	100.00	*1.000

* القدرة مقبولة (الحد الأدنى لمعامل لوش عند 12 خبير = 0.667) (45 : 79)

يتضح من جدول (5) موافقة السادة الخبراء على جميع النقاط الفنية المقترحة لتقويم أداء سباحة الزحف الأمامية , ثم قامت الباحثة بعرض استمارة توزيع درجات لتقويم الاداء المهارى لسباحة الزحف الامامية على العناصر الاساسية كما يوضح الجدول (6)

جدول (6)
آراء الخبراء في توزيع درجات استمارة تقويم مستوى الأداء المهاري
لسباحة الزحف الأمامية على العناصر الأساسية للأداء

ن = 12 خبير

العناصر الأساسية للأداء	النقاط الفنية	الخبراء الموافقون		معامل لوش لصدق المحتوى
		عدد	%	
وضع الجسم	2	11	91.67	*0.833
	3	1	8.33	0.833-
ضربات الذراعين	3	11	91.67	*0.833
	4	1	8.33	0.833-
ضربات الرجلين	3	11	91.67	*0.833
	4	1	8.33	0.833-
التنفس	6	12	100.00	1.000
التوافق	4	11	91.67	*0.833
	5	1	8.33	0.833-

* القدرة مقبولة (الحد الأدنى لمعامل لوش عند 12 خبير = 0.667) (45 : 79)

يتضح من جدول (6) أن توزيع الدرجات الذي وافق عليه السادة الخبراء كالتالي: وضع الجسم (2)، ضربات الذراعين (4)، ضربات الرجلين (4)، التنفس (6)، التوافق (4) بإجمالي (20) درجة

- **تقنين الاستماره تقويم الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامية :-**

جدول (7)

صدق المقارنة الطرفية لاستمارة تقويم الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامية (ن$_1$ =ن$_2$ =5)

الاختبار	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي				اختبار مان ويتني						
		الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		U	Z	الدلالة (P)
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
وضع الجسم	درجة	1.10	0.418	0.25	0.00	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.805	*0.005
ضربات الرجلين	درجة	2.10	0.224	0.40	0.14	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.739	*0.006
ضربات الذراعين	درجة	1.70	0.274	0.60	0.22	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.739	*0.006
التنفس	درجة	2.50	0.000	0.80	0.27	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.835	*0.005
التوافق	درجة	4.10	0.224	2.00	0.35	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.730	*0.006
إجمالي	درجة	9.15	0.518	6.25	0.61	8.00	40.00	3.00	15.00	0.000	2.627	*0.009

* دال إحصائيًا عند 0.05 (P<0.05)

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في عناصر وإجمالي استمارة تقويم الأداء المهاري لرياضة سباحة الزحف الأمامية مما يدل على صدق الاستمارة وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة

جدول (8)

ثبات استمارة تقويم الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامية بطريقة إعادة التطبيق (ن = 20)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ارتباط سبيرمان	معامل ألفا كرونباخ للثبات
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري		
وضع الجسم	درجة	0.51	0.409	0.46	0.400	*0.826	0.952
ضربات الرجلين	درجة	1.28	0.653	1.30	0.631	*0.992	0.992
ضربات الذراعين	درجة	1.20	0.470	1.18	0.494	*0.981	0.986
التنفس	درجة	1.65	0.671	1.60	0.681	*0.938	0.972
التوافق	درجة	3.08	0.832	3.03	0.803	*0.963	0.981
إجمالي	درجة	7.71	1.133	7.56	1.205	*0.936	0.971

* دال عند 0.05 (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = 0.447)

يتضح من جدول (8) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني لعناصر وإجمالي استمارة تقويم الأداء المهاري لرياضة سباحة الزحف الأمامية كما أن معامل ألفا كرونباخ للثبات مقبول إحصائيًا (0.70 فأكبر) (52 : 104) مما يشير إلى أن الاستمارة ثابتة وصالحة للتطبيق على عينة البحث الحالية, كما قامت الباحثة بايجاد دلالة الفروق بين تقييم الثلاث محكمات كما يوضح جدول (9)

جدول (9)

دلالة الفروق بين تقييم المحكمات الثلاث استمارة تقويم الأداء المهاري

لسباحة الزحف الأمامية (الموضوعية) ن1=ن2=ن3 =20

العناصر الأساسية لتقييم الأداء	اختبار كروسكال واليز				
	متوسط الرتب			كا2	الدلالة (P)
	المحكمة الأولى	المحكمة الثانية	المحكمة الثالثة		
وضع الجسم	30.90	28.50	32.10	0.548	0.760
ضربات الرجلين	29.95	31.10	30.45	0.046	0.977
ضربات الذراعين	29.30	31.10	31.10	0.156	0.925
التنفس	29.48	31.45	30.58	0.135	0.935
التوافق	29.10	31.15	31.25	0.206	0.902
إجمالي	28.08	31.93	31.50	0.592	0.744

يتضح من جدول (9) أن الفروق بين تقييم المحكمات الثلاث لعناصر وإجمالي استمارة تقويم الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامية غير دالة إحصائيًا (P>0.05) مما يدل على موضوعية الاستمارة

رابعاً الأجهزة والوسائل المستخدمة فى البحث : جهاز رستا ميتر لقياس الطول بالسنتمترات ، ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام وجهاز Timpo Trainer لضبط إيقاع الحركة (خارج وداخل الماء) وجهاز Vasaلإكتساب التصور الحركى لوضع الجسم وضربات الرجلين والذراعين والتنفس والتوافق فسباحة الزحف الأمامية (خارج الماء) بالإضافة الى لوحات طفو ـ صفارة) .

خامساً البرنامج التعليمى بإستخدام جهازىvase, trainer. timpoسباحة الزحف الامامية للطالبات: تم وضع البرنامج وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (21)، (24) ، (27)، (33)، (37)، (39)، (44) والدراسات السابقة كدراسة (1)، (11)، (12) (22)، (25) (28) كصدق للمحتوى وبالمقابلات الشخصية لأعضاء هيئة التدريس بقسم السباحة مرفق (1) كصدق خبراء مر البرنامج بالخطوات الأتية :ـ

أ.**تحديد الهدف** من البرنامج يهدف البرنامج الى تعليم سباحة الزحف الامامية للطالبات بإستخدام الايقاع السمعى والحركى باستخدام جهازىvase, trainer. timpo ويتحقق ذلك من خلال مجموعة من الأهداف السلوكية (معرفية ـ نفس حركية ـ انفعالية) مرفق ( ) .

ب. **الأسس التى يقوم عليها البرنامج** ملائمته للمرحلة السنية للطالبات وخصائصها ـ التدرج من السهل الى الصعب ـ تحقيق الإثارة والتشويق لخلق الدافعية للتعلم ـ مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد عينة البحث ـ إعطاء الطالبات ثقة بأنفسهم وذلك بقدرتهم على السباحة بمفردهم.

ج. تحديد محتوى البرنامج : تم وضع البرنامج في صورة 4وحدات كل وحدة تشتمل على 3دروس واشتمل البرنامج على عدد(10) درسبمعدل درس في الاسبوع لمدة ثلاثة اشهروزمن الدرس الواحد(90ق) بحيث يحتوى كل درس على مقدمة تشتمل على احماء به مجموعة من التمرينات لتنشيط الدورة الدموية للجسم ويتم ادائها على الموسيقىخارج الحمام ومدته (20ق) واعداد بدني خاص لتنمية القدرات الحركية الخاصة بسباحة الزحف الاماميه ومدتها (20ق) والجزء الاساسى يشتمل على تمرينات خارج الماء بأستخدام جهاز vasa timpo. trainerوتمرينات داخل الماء باستخدام timpo. trainerوبعض ادوات السباحة مثل لوحة الطفو ومدته (40ق) والجزء الختامى لأدخال روح البهجة والحب بين الطالبات ومدته (20ق) منهم اخذ الدوش قبل الخروج من حمام السباحة

د. الوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج : تم استخدام وسيلة التعبير اللفظي من المعلمة كما تم استخدام الموسيقى فالمقدمة وبعض ادوات الطفو والاستيك والصفارة بالاضافة الى استخدام جهازي vasa - timpa trainer لتعليم الطالبات سباحة الزحف الامامية (خارج وداخل الماء) .

هـ . تقنين البرنامج : تم تقنين البرنامج بأيجاد الصدق عن طريق صدق المحتوي وذلك بنائه معتمدا على المراجع العلمية والدراسات السابقة وصدق المحكمين بعرضه على الخبراء مرفق (1) الذين ابدو ارائهم بالموافقة على قياسة لما وضع من اجله ولمستوى سن وقدرات الطالبات ومناسبه تمريناته لتحقيق اهداف كل جزء من الدرس لتعليم المهارات الاساسية في السباحة وسباحة الزحف الامامية.

سادساً: الدراسات الاستطلاعية :قامت الباحثــة بأجراء دراسة أستطلاعية على عيـــنة قوامهــا (20) طالبةمن خارج عينة البحث وذلك بعد تدريبهم على بعض وحدات البرنامج في الفترة من 5/ 2018/12الى2018/12/10 بهدف تقنين الاختبارات (قيد البحث)، كما قامت الباحثة بتطبيق دراسة اخرى على نفس عينة الدراسة الاولى بهدف تطبيق احدى وحدات البرنامج للتأكد من مناسبته لقدرات الطالبات والتعرف على المشكلات التى تواجه الباحثة اثناء التطبيق وتدريب المساعدات على التعامل مع الاجهزة (قيد البحث) وتم تطبيقها لمدة يوم واحد فقط 2018/12/12 الى2018/2/10 وكانت من اهم نتائجها مناسبة محتوى البرنامج لسن وقدرات الطالبات وتحديد الصعوبات ووضع الحلول المناسبة لحلها

سابعاً : التجربة الاساسية تم تنفيذ التجربة الاساسية على ثلاث خطوات :-

- **الخطوة الاولى :** اجراء القياسات القبلية على عينة البحث الاساسية في المتغيرات (الطول – الوزن – السن – والاختبارات الخاصة بسباحة الزحف الامامية (قيد البحث) وذلك في الفترة من 2018/2/6 إلى 2018/2/11.

حساب التجانس:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (السن والطول والوزن) للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما هو موضح بالجداول التالية:

جدول (10)

معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن ن1= ن2 =20

م	الإحصاء / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
			س-	±ع	الوسيط	معامل الالتواء	س-	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	سنة / يوم	17.86	0.40	17.03	1.75-	17.24	0.61	17.08	0.06-
2	الطول	سم	163.50	5.44	166.00	0.71-	166.90	7.05	166.50	0.13
3	الوزن	كجم	64.96	6.61	65.95	0.71-	64.91	11.70	62.85	1.34

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء= (0.69)

يتضح من الجدول (10) ان معامل الالتواء في السن والطول والوزن للمجموعة الضابطة قد تراوح من (-1.75)الى (- 0.71)، وللمجموعة التجريبية من (-0.06) الى (1.34) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (0.69)، وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين (±3) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.

الخطوة الثانية : تنفيذ التجربة وتشتمل على اجراءات قبل التنفيذ لأستثارة دافعية الطالبات لتعليم السباحة وخصوصا لعدم مرورهن بخبرة تعلم سابقة و تعريفهن بحمام السباحة ووحدات خلع الملابس واماكن اخذ الادشاش واطوال الحمام وعرضه وعمقه وبأهمية ممارسة السباحة من جميع النواحي كما تم تنفيذ البرنامج التعليمي في حمام السباحة بالكلية في الفترة من 2018/2/13 إلى2018/4/30 م أي على مدار (10) اسبوع بواقع درس في الاسبوع كما تم تقييم الطالبات لتعليم سباحة الزحف الامامية باستخدام استمـــارة الاختبـــارات (قيد البحث).

الخطوة الثالثة : تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث الاساسية في الاختبارات الخاصة بتعليم سباحة الزحف الامامية عن طريق لجنة من اعضاء هيئة التدريس و تم تبويب البيانات وتجهيزها لمعالجتها إحصائيا

ثامناً: المعالجات الإحصائية المستخدمة:- حيث تم استخدام الاتى

استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار 23 لإجراء التحليل الإحصائي واستخدمت المعالجات الإحصائية التالية

١- معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

(45 : 79)

٢- معامل ارتباط سبيرمان

٣- معامل ألفا كرونباخ للثبات

٤- اختبار مان ويتني اللابراميتري للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين

٥- اختبار كروسك الوليز اللابارامتري للمقارنة بين ثلاث مجموعات فأكثر

٦- اختبار وياكوكسون اللابارامتري للمقارنة بين قياسين متتاليين

٧- حجم الأثر r لكوهين ويحسب كالآتي $r = \frac{z}{\sqrt{N}}$

حيث N عدد المشاهدات (ن×2 في حالة قياسين متتاليين) ، (ن$_1$+ن$_2$ في حالة مجموعتين) (54 : 179)

ويفسر حجم الأثر كالآتي : صغير 0.1 إلى أقل من 0.3، متوسط 0.3 إلى أقل من 0.5، كبير 0.5 فأكبر (47 : 165)

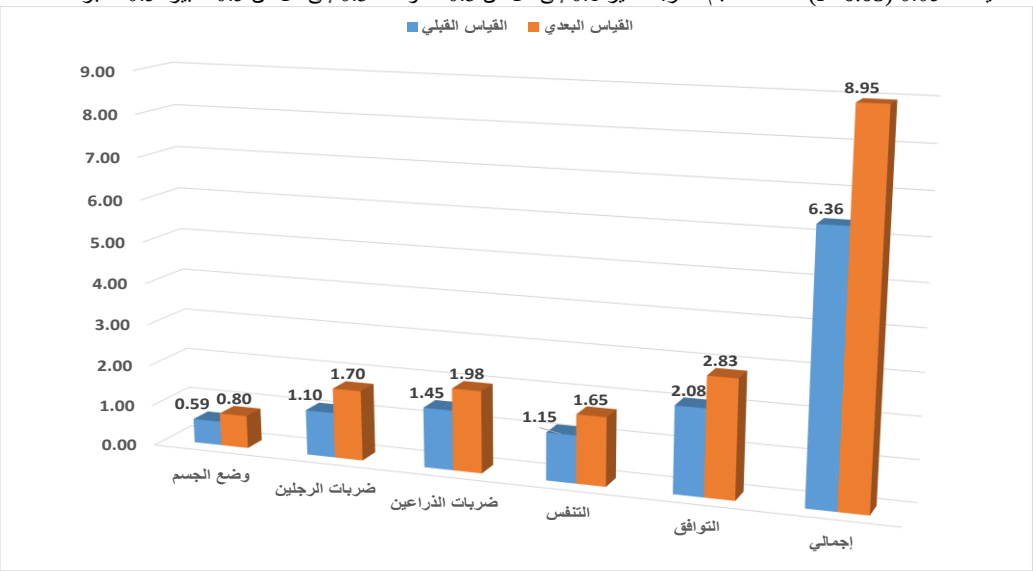
تاسعاً : مناقشة النتائج :- سيتم مناقشة نتائج البحث فى ضوء فروضه

١- أولا : فيما يتعلق بصحة الفرض الاول ونصه: " توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى سباحة الزحف الامامية فى (وضع الجسم وضربات رجلين – ذراعين – تنفس - توافق) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي." والتى يوضحها جدول رقم(11) وشكل (1)

جدول (11)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في عناصر وإجمالي
استمارة تقويم الأداء المهارى لسباحة الزحف الأمامية للمجموعة الضابطة (ن=20)

العناصر الأساسية للتقييم	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي				اختبار ويلكوكسون								حجم الأثر r لكوهين
		القياس القبلي		القياس البعدي		الرتب السالبة (القياس البعدي أصغر من القبلي)			الرتب الموجبة (القياس البعدي أكبر من القبلي)			الرتب المتساوية (القياسان متساويان)	Z	الدلالة (P)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن			
وضع الجسم	درجة	0.59	0.454	0.80	0.484	0	0.00	0.00	7	4.00	28.00	13	3.392	*0.017	0.536
ضربات الرجلين	درجة	1.10	0.447	1.70	0.594	0	0.00	0.00	13	7.00	91.00	7	3.235	*0.001	0.511
ضربات الذراعين	درجة	1.45	0.686	1.98	0.769	0	0.00	0.00	12	6.50	78.00	8	3.109	*0.002	0.492
التنفس	درجة	1.15	0.625	1.65	0.609	0	0.00	0.00	11	6.00	66.00	9	2.963	*0.003	0.468
التوافق	درجة	2.08	0.730	2.83	1.029	0	0.00	0.00	15	8.00	120.00	5	3.461	*0.001	0.547
إجمالي	درجة	6.36	1.527	8.95	2.221	0	0.00	0.00	19	10.00	190.00	1	3.833	*0.001	0.606

* دال إحصائيًا عند 0.05 (P<0.05) حجم الأثر: صغير 0.1 إلى أقل من 0.3، متوسط 0.3 إلى أقل من 0.5، كبير 0.5 فأكبر



شكل (1)
متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في عناصر
وإجمالي استمارة تقويم الأداء المهارى لسباحة الزحف الأمامية للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول (11) وشكل (1) أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي دالة إحصائيًا في اتجاه القياس البعدي، كما أن حجم الأثر كبير في جميع المتغيرات (عدا ضربات الذراعين والتنفس حيث كان حجم الأثر متوسط) وهو في جميع الحالات أصغر من حجم الأثر المقابل في المجموعة الضابطة حيث يتراوح بين (0.468 : 0.606) مما يؤكد الأثر الإيجابي للطريقة التقليدية المتبعة في تحسين الأداء المهاريفسباحة الزحف الأمامية.

ومن وجهه نظر الباحثة فإن تلك النتائج (عدا ضربات الذراعين والتنفس حيث كان حجم الأثر متوسط) وذلك لايقلل من فعالية وقيمة طريقة التعليم التقليدية حيث أنها تعتمد على إيجابية دور المعلم وكفاءته ومسئوليته عن جميع القرارات الخاصة بالتدريس من تحديد أهداف ومحتوى وزمن تعلم وإجراءات التدريس والتقويم . وللتعليم التقليدى أثراً كبيراً وهاماً فى بعض المواقف التدريسية التى يتحتم على المعلم إستخدامها وفقاً لطبيعة المحتوى التدريسى ونقص الإمكانيات والأدوات المساعدة فى التدريس وطبيعة وخصائص المرحلة السنية للمتعلمين .

كما يتفق قاسم حسين وأخرون (2000)(31) الى أهمية الكلمة اثناء شرح الحركة وتصحيح الاخطاء والتوجية وانعكاسها على زيادة سرعة التعلم للحركات الجديدة بصورة مجدية مع تكرار الممارسة وكدلك توجيه المعلم للأداء الأمثل وبعد مرحلة تعليمية تتضمن العديد من التكرارات وفرص الممارسة نجد أن الحركات متوافقة وتؤدى بدون تفكير في الحركة.

ويؤكد جوزيف joseph pwimink (1985) الى انه يجب وضع برامج التربية الرياضية بما يتناسب مع الجنس والسن ونوع النشاط. (51: 99)

وتتحمل معلمة الرياضات المائية مسئولية تحقيق الأمن للمتعلمين وتستخدم كل قدراتها المهنية والبدنية بغرض تجنب أي خطورة محتملة على المتعلم (33: 133) وبالتالي تقع المسئولية الإشرافية الأولى على كاهل معلمة الرياضات المائية وهذا يتطلب منها بذل أقصى جهد ومعرفتها بنواحي تخصصها واستخدام طرق التربية الملائمة والوعي الكامل بالمسئولية حتى يمكن إبعاد كافة الأخطار عن المتعلمين. (14:24).

كما أنه من المفترض أن طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات يستطعن التوصل إلى درجة عالية من الأداء ولكن توجد صعوبات أهمها عدم ممارسة السباحة قبل الالتحاق بالكلية وأن الساعات العملية الفعلية للتعليم غير كافية مع كبر سن الطالبات مما يؤثر ذلك على مستواهن في سباحة الزحف الامامية (38: 24)

وكل ذلك يتفق مع دراسة ،حاتم حسين عبد العزيز (2000) (14) وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول .

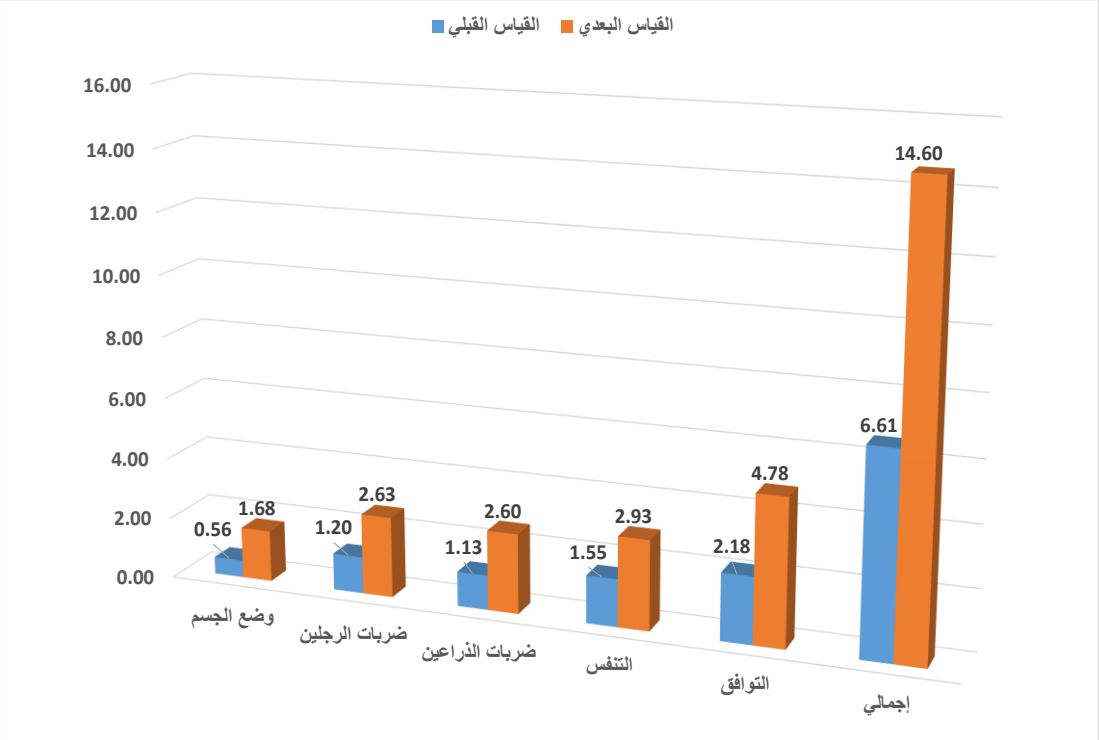
ثانيا : فيما يتعلق بصحة الفرض الثاني ونصه :توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى سباحة الزحف الامامية فى (وضع الجسم وضربات رجلين – ذراعين – تنفس - توافق) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

. بحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي الذى يوضحه جـــدول (12) وشكل (2)

جدول (12)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في عناصر وإجمالي
استمارة تقويم الأداء المهارى لسباحة الزحف الأمامية للمجموعة التجريبية (ن=20)

العناصر الأساسية للتقييم	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي				اختبار ويلكوكسون								حجم الأثر r لكوهين
		القياس القبلي		القياس البعدي		الرتب السالبة (القياس البعدي أصغر من القبلي)			الرتب الموجبة (القياس البعدي أكبر من القبلي)			الرتب المتساوية (القياسان متساويان)	Z	الدلالة (P)	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن			
وضع الجسم	درجة	0.56	0.465	1.68	0.335	0	0.00	0.00	20	10.50	210.00	0	3.944	*0.001	0.624
ضربات الرجلين	درجة	1.20	0.652	2.63	0.809	0	0.00	0.00	20	10.50	210.00	0	3.939	*0.001	0.623
ضربات الذراعين	درجة	1.13	0.455	2.60	0.771	0	0.00	0.00	20	10.50	210.00	0	3.96	*0.001	0.626
التنفس	درجة	1.55	0.686	2.93	0.766	0	0.00	0.00	20	10.50	210.00	0	3.972	*0.001	0.628
التوافق	درجة	2.18	0.654	4.78	0.866	0	0.00	0.00	20	10.50	210.00	0	3.943	*0.001	0.623
إجمالي	درجة	6.61	1.182	14.60	1.438	0	0.00	0.00	20	10.50	210.00	0	3.923	*0.001	0.620

* دال إحصائيًا عند 0.05 (P<0.05) حجم الأثر: صغير 0.1 إلى أقل من 0.3، متوسط 0.3 إلى أقل من 0.5، كبير 0.5 فأكبر



شكل (2)

متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في عناصر وإجمالي استمارة تقويم الأداء المهارى لسباحة الزحف الأمامية للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (12) وشكل (2)أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي دالة إحصائيًا في اتجاه القياس البعدي، كما أن حجم الأثر كبير كما كان حجم الأثر كبير (أكبر من 0.5) حيث تراوح بين(0.620: 0.628) في جميع المتغيرات مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج المتبع في تجسين الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامية وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى استخدام الادوات التعليمية التالية (موسيقا- صفارة - الواح الطفو – اداة الطفو المعكرونية - استخدام جهازي timpo .trainer وجهاز vaseباعتبارهما وسيلة رئيسية لتعلم سباحة الزحف الامامية داخل وخارج الماء. حيث استخدم جهازtimpo .trainer كوسيط سمعي يوضع في الاذن لضبط ايقاع الحركة داخل وخارج الماء للطالبة عندما تقوم بأداء سباحة الزحف الامامية وجهاز vase كوسيط حركى خارج الماء لاكتساب التصور الحركي لسباحة الزحف الامامية كوسائل حديثة لتعليم الطالبات السباحة وزيادة دافعية الطالبات نحو التعلم.

وهذا يتفق مع ما ذكرته تزرين المنمي (2008) ان استخدام الوسائل التكنولوجية يعمل على تشويق الطالبات نحو التعلم وبالتالي مساعدتهم على تحسين مستواهم (8 : 94)

وكذلك ترى الباحثة ان احتواء البرنامج التعليمي على اهداف (معرفية – نفس حركية – انفعالية) تتحقق من خلال 4 وحدات بها مجموعه من الدروس و يحتوي كل درس على احماء لتنشيط الدورة الدموية واعداد بدني لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بتلك المهارات والجزء التعليمي ويشتمل على تمرينات تدرج تعليميه خارج وداخل الماء ، باستخدام بعض الادوات والاجهزة (قيد البحث) ومعلومات عن اكتساب العادات الصحية وممارستها قبل وبعد نزول الماء واخيرا الجزء الختامى ويعطي في صورة العاب ترويحية ومسابقات كل ذلك ساعد المتعلمات على اتقان وتثبيت سباحة الزحف الامامية من خلال التكرار والممارسة والتشجيع والتغذية الراجعة مما ساهم فى عملية التعلم للطالبات .

ويوضح محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2000) يزداد الايقاع الحركي وتصوره وضوحا ودقة باستخدام جهازي timpo .trainer كوسيط سمعي يوضع في الاذن لضبط ايقاع الحركة داخل وحارج الماء للطالبة عندما تقوم بأداء سباحة الزحف الامامية وجهاز vase كوسيط حركى خارج الماء لاكتساب التصور الحركي لسباحة الزحف الامامية لكي يتمكن المتعلم من تحقيق اهداف البرنامج التعليمي وتصحيح الأخطاء الحركية بصورة هادفة ومن أجل تنمية التصور الحركي في جميع عناصره الأساسية يجب توفير المعلومات البصرية للمتعلم المتمثلة في خلق صورة لنموذج حركي مثالي ، الأفلام التعليمية وشرائط الفيديو، الوسائل البصرية والسمعية باستخدام جهازي timpo trainer. كوسيط سمعي يوضع في الاذن لضبط ايقاع الحركة وجهاز vaseلتوضيح المسار الحركي وكيفية تنفيذه ويعتبر التصور الحركي مصدرا من مصادر الخبرة الحسية التي تسهم في توجيه وتحسين الأداء ، لكي يتمكن المتعلم من توسيع دائرة تصوره الحركي خلال هذه العملية إلى أن يشتمل التصورالحركي على جميع مواصفات الحركة الديناميكية.(35 : 77)

وهذا ما أكده جمال الجمل (1995) بأن الأداء الفنيفي السباحة يتأثر بجوانب عديدة منها وضع الجسم والاسترخاءوالاتزان وإيقاع وتوقيت الحركة وعدم الاهتمام بهم يؤدى إلى ظهور خلل توافقي يتمثل في صعوبة الربط بين الحركات وعدم القدرة على ربط توقيت وإيقاع التنفس مما يؤدى إلى تكرار مرات الوقوف(11 :122).

. حيث ترى الباحثة ان الطالبات تقوم باخذ وضع الطفو الافقي على جهاز الفازا للاحساس به خارج الماء واداء ضربات الرجلين والذراعين التبادلية طبقا لشكل الاداء فى الماء ،كما ان تكرار التمرينات وادائها لمسافات قصيرة ثم زيادة المسافة تدريجيا يساعد الطالبة على التقدم و التحرك للامام و مساعدتهم على تحسين مستواهم.

واستخدام الوسائل المعينة والأدوات المساعدة في تعليم السباحة مثل مصادر التعليم السمعية والحركية والبصرية، التى تستخدم في تقويم أداء الفرد المهاري، واستخدامها في عملية تعليم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركى عند المتعلم ، كما أنها تؤدي إلى دفع عملية التعليم وتخفيض الفترة الزمنية اللازمة له، وتصبح مواصفات الحركة أكرث دقة وإتقاناً(21: 60)

وتتفق نتائج هذا البحث مع د ارسة كل من دراسة جيهان أبوالغيط (2002)(13) ودراسة ديان سيبلزورن (1989)(49) ودراسة عزيزة محمد عفيفي (2004)(25) إلى أن استخدام الايقاع السمعى يساعد على سرعة التعلم ويزيد من مستوى أداء المهارات نظرا لتحسين الحاله المزاجيه اثناء التمرين وتاخر ظهور التعب

وكل ذلك يتفق مع البرنامج التعليمي باستخدام جهاز Timpo-trainer و Vaseوأثره الإيجابي على مستوى أداء سباحة الزحف الامامية. وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني

ثالثا : فيما يتعلق بصحة الفرض الثالث ونصه :توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعديين في مستوى سباحة الزحف الامامية فى (وضع الجسم وضربات رجلين – ذراعين – تنفس - توافق) للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

.

و بحساب دلالة الفروق بين القياسين البعديين الذي يوضحهما جدول (13) وشكل (3)

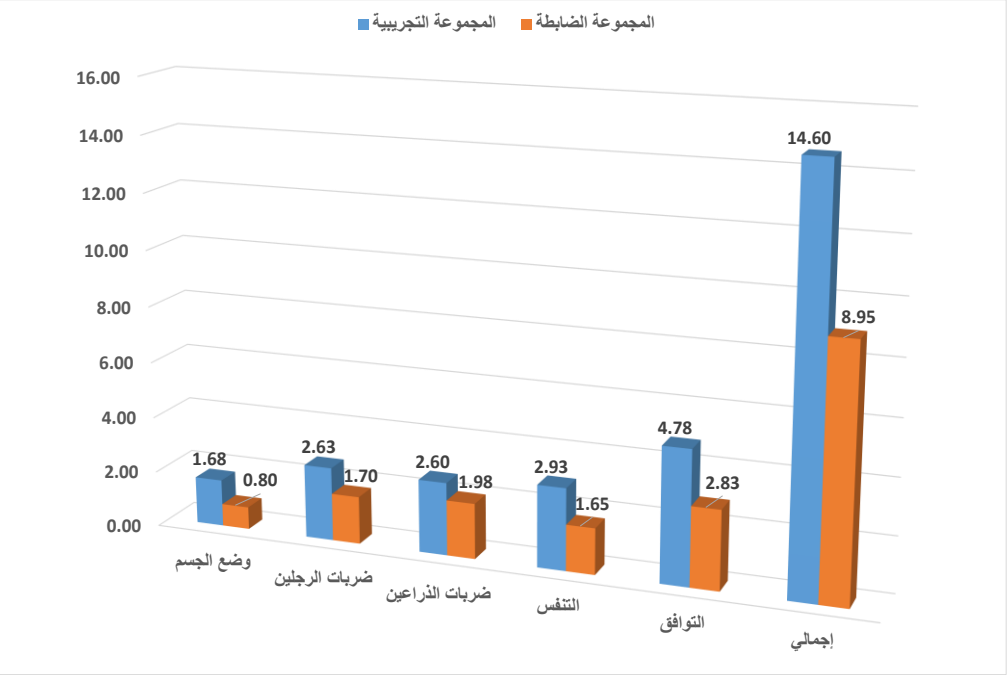
جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في عناصر وإجمالي

استمارة تقويم الأداء المهارى لسباحة الزحف الأمامية للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن1=ن2=20)

العناصر الأساسية للتقييم	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي				اختبار مان ويتني						حجم الأثر r لكوهين
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		U	Z	الدلالة (P)
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
وضع الجسم	درجة	1.68	0.335	0.80	0.484	28.68	573.50	12.33	246.50	36.500	4.570	0.001	0.723
ضربات الرجلين	درجة	2.63	0.809	1.70	0.594	26.73	534.50	14.28	285.50	75.500	3.434	0.001	0.543
ضربات الذراعين	درجة	2.60	0.771	1.98	0.769	24.63	492.50	16.38	327.50	117.500	2.288	0.022	0.362
التنفس	درجة	2.93	0.766	1.65	0.609	28.43	568.50	12.58	251.50	41.500	4.350	0.001	0.688
التوافق	درجة	4.78	0.866	2.83	1.029	29.03	580.50	11.98	239.50	29.500	4.671	0.001	0.739
إجمالي	درجة	14.60	1.438	8.95	2.221	30.35	607.00	10.65	213.00	3.000	5.343	0.001	0.845

* دال إحصائيًا عند 0.05 (P<0.05) حجم الأثر: صغير 0.1 إلى أقل من 0.3، متوسط 0.3 إلى أقل من 0.5، كبير 0.5 فأكبر



شكل (3)

متوسطات القياسين البعديين في عناصر وإجمالي

استمارة تقويم الأداء المهارى لسباحة الزحف الأمامية للمجموعة التجريبية والضابطة

يتضح من جدول (13) وشكل أن الفروق بين القياسين البعديين دالة إحصائيًا في اتجاه المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر كبير في جميع المتغيرات مما يؤكد الأثر الإيجابي للبرنامج المتبع في تحسين الأداء المهاري لسباحة الزحف الأمامية

وقد تُعزى الباحثة تحسن مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية ككل إلى إستخدام الايقاع السمعى والحركى باستخدام جهازىvase, trainer .timpo، جهاز الفازة vasaكايقاع حركى والذى يصاحبه شرح المعلمة ومشاهدة النموذج خارج الماء ، وجهاز Tempo trainerمما أدى إلى إستثارة إهتمام المتعلمات ودفعهم إلى مزيد من بذل الجهد وبالتالى رفع كفاءة الجهاز العصبى مما ساعد فى تطوير وتحسين مستوى الاداء وقد ظهر ذلك جلياً من خلال ضبط توقيتات الحركة فى سباحة الزحف الامامية من حيث السرعة والبطء وزيادة جودة وكفاءة الأداء الحركى كذلك إكتساب التصور الحركى المتكامل لسباحة الزحف الامامية.الى جانب تطابق المسار الحركى على جهاز الفازة vasa بشكل كبير مع شكل الأداء الفعلى من حيث المقاومة ، الإيقاع ، التسلسل، القوة والإتجاه مما سهل عملية التعلم وزاد من سرعتها وفعاليتها كما أن الايقاع الحركى للمهارة أدى إلى تحسن مستوى الأداء وإتقان سباحة الزحف الامامية .و احتواء البرنامج على الايقاع السمعي والحركى عن طريق مجموعة من التمرينات المتدرجة والمتنوعة والمشوقة ساعد على انجذاب الطالبات الى المشاركة والتفاعل بشكل ايجابي وحدوث هذا التحسن لسباحة الزحف الامامية .

وهذا ما يراه أسامة كامل راتب (1990) على أنه يجب إكساب المتعلم إيقاع التنفس المنتظم والمتزامن مع ضربات الذراعين والرجلين من العوامل التي تساعد على تقدم مستوى المتعلم في قطع مسافة السباق (75:3)

ويؤكد فؤاد أبو حطب (1996) (30)جاردنر (1990) HowardGardner (50) وجابر عبد الحميد (2003) (9) ،

كارتر (2005) Carter (46) ان الإيقاع الحركى والسمعى له القدرة على ربط أعضاء الجسم بالعقل لأداء بعض المهام وتوصيل

المادة التعليمية الى اذهان الطالبات وفهم وتوضيح الواجب الحركي مما يؤدي الى ادراك المهارة واكتسابها بوضوح وبالتالي الى التعلم .(30 :177) (46: 20) (50 : 322) (9: 43)

ويشير محمد فتحى الكردانى واخرون (2004)(39) وليلى زهران (1997)(32) محمد على احمد القط (2000)37) وقاسم حسن واخرون (2000) (31) ان الايقاع الحركى لطرق السباحة هو التكوين الديناميكى للحركة لان كل ضربة او شده تستغرق فترة زمنية معينة وتوقيت وايقاع لتنفيذ الأداءات الحركيه التى يكتسبها المتعلم من التمرين المستمر. (39: 29) (32: 65) (37 : 45) (31 : 187)

وتتفق النتائج السابقة مع ما توصل اليه رائع خريسات (2004) (18)، دراسة بلال رحال (2005،)(7) بأن للإيقاع الحركي تأثيرا ايجابيا على استجابات الطالبات المختلفة، وتتفق مع ما أشار اليه حسنسالم وعبد النبى المغاربي، (2000)(15) حيث أشاروا الى أهمية تعلم الإيقاع لاهميته. و أهمية التمرين المتواصل .وتفق هذه النتائج مع ما توصلت الية دراسة أمل خصاونة (1997)(5) حيث قامت جميع هذه الدراسات باستخدام المنهج التجريبي للتعرف الى أثر الإيقاع السمعى والإيقاع الحركي على عملية التعليم وأشارت مجمل نتائج تلك الدراسات الى أن هناك أثرا

ايجابيا واضحا للايقاع الحركي على عمليتي التعليم والتدريب وأن استخدام الايقاع الحركي في البرامج التعليمية ساهم في تسهيل شرح وفهم المهارة ووضوحها ضافة عامل التشويق أثناء الأداء وأيضا اتقان أداء المهارات ويساعد في تطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية بشكل عام على ان هذه الدراسة تختلف مع الدراسات السابقة

.كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار الية كل من محمد ضاحي (2008) (36) وأميرة العاني (2007)(6) بأن مصاحبة الموسيقى تساعد على أداء خطوات منتظمة والى الإحساس بالتوقيت السليم الخاص بالمهارة وتساعد أيضا في تركيز الحركة في مكان معين بزمن معين واظهار قوة الحركة والاحساس بها .وبالتالي الاقتصاد بالجهد المبذول عصبيا وعقليا وتتفق أيضا مع ما توصلت الية أمل خصاونة (1997) (5) بان تطبيق الايقاع الحركي المصاحب للإيقاع الحركي يعمل على تنظيم عملية بذل الطاقة من خلال التبادل الإيقاعي للشد والارتخاء مما يخفف من العبء على الجهاز العضلي والعصبي .

وتوضح دراسة (2000.) (55) (Paulette C. L) والتي أظهرت النتائج لهذه الدراسة أن الإيقاع كان له أكبر الأثر في تصحيح الأداء الخاطئ والتعلم الصحيح، كما أشارت النتائج أيضا الى أن فهم الإيقاع الصحيح والإيقاع الحركي للمهارة بالإضافة إلى السيطرة على الأداء من خلال الإيقاع سيسهل عملية التعلم كثيرا.

- وهذا يتفق ايضا مع دراسة كل من شيماء ومرفت (22) ، علياء حلمى حميدة (1994)(28) داليا حمدى محمد (2016)(16) ،منتصر طرفه (1994)(41) وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث

الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاتي :

- فعالية الايقاع السمعي باستخدام جهاز timpo.trainer لتعليم سباحة الزحف الامامية وتشمل (وضع الجسم وضربات الرجلين – ضربات الذراعين – التنفس – التوافق) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية .
- فعالية الايقاع الحركى باستخدام جهاز vase لتعليم سباحة الزحف الامامية وتشمل (وضع الجسم وضربات الرجلين – ضربات الذراعين – التنفس – التوافق) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية .
- تفوق المجموعه التجريبية في القياسات البعدية كنتيجة لاستخدام البرنامج التعليمي وما يحتوية من ايقاع سمعي وحركى لتعليم سباحة الزحف الامامية وتشمل (وضع الجسم وضربات الرجلين – ضربات الذراعين – التنفس – التوافق) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية .

التوصيات : في ضوء ما اسفرت عليه نتائج البحث توصي الباحثة بالاتي :

- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الايقاع السمعي والحركى بالجهاز ين (قيد البحث) لتعليم طرق السباحة المختلفة
- وضع مناهج تتناسب مع خصائص الطالبات وتتمشي مع التطور التكنولوجي الذي يتتعامل معه الطالبة في البيئة المحيطة
- توفير الاجهزة الحديثة للطالبات واعداد المعلم اعدادا سليما للعمل مع هذه الاجهزة وتدريبهم عليها .
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات فتاثير مصاحبة الايقاع السمعوالحركى اثناء عملية التعلم لطرق السباحة المختلفة والمراحل السنية المختلفة

المراجـــع
أولاً : المراجع باللغة العربية :-

1 اثار حسن حامد(2015):فعالية إستراتيجية لتنمية الإدراك الحسي التكاملي فى ضوء نظريه الذكاءات المتعددة على تعلم سباحة الصدر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية،كلية التربية رياضية للبنات

2 احمد زكي حسين (1986):تأثيربعض التمرينات لتنمية الادراك الحس-حركي علي . مستوي الأداء في الجمباز، كلية التربية الرياضية بنين، جامعةحلوان

3 اسامة كامل راتب (1990):تعليم السباح ،ط2، دار الفكر العربي، القاهرة

4 أكرام محمد أنيس (1990):تأثير استخدام الايقاع كوسيلة مساعدة للارتقاء بالمستوى الرقمي والاداء المهاري لمسابقة رمي الرمح، علوم وفنون الرياضة في التربية الرياضية، مجلد 2 عدد

5 أمل خصاونة (1997):أثر الايقاع الحركي على تعلم بعض الحركات الارضية في جمباز البنات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، كلية الدراسات العليا، عمان، الاردن

6 أميره عبد الواحد العاني, إيمان شاكر(2001):تأثير ضبط الإيقاع الحركي للخطوات البينية للحواجز على زمن الإنجاز، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد2 ،العدد4 ،الجمناستك الايقاعي الحديث، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

7 بلال سليمان رحال (2005):أثر برنامج للايقاع الحركي على تطوير إستجابات اللعبين للمتغيرات المفاجئة أثناء حركة الهجوم بالطعن في المبارزة، رسالة ماجستير، الجامعة لاردنية، عمان، الاردن

8 تزرين أحمد محمد المنمي (2008):أثر منهاج تعليمي بالأدوات المساعدة في تعليم بعض المهارات الأساسية وتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالكرة الطائرة لتلاميذ الصف السادس الأبتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كويه، العراق .

9 جابر عبد الحميد جابر (2003):الذكاءات المتعددة والفهم ، تنميه وتعميق ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2003

10 جليلة حسن محمد (1983):اثر الايقاع الموسيقى على بعض المؤشرات الكينماتيكية في سباحة الزحف على الظهر للناشئين , رسالة دكتوراه غير منشورة , جامعة جنوب الوادى – كلية التربية الرياضية بنين , جامعة الاسكندرية.

11 جمال عبد الحليم الجمل (1995) :دراسة استخدام بعض اساليب التعلم لتطوير الاداء الفنى لسباحة الدولفين , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

12 جيهان رفعت (2016):فعالية برنامج تعليمي للوسائل السمعية واللمسية بأستخدام جهازي timpo .trainer vase, لتعليم السباحة للمكفوفين "سباحة الصدر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية "

13 جيهان محمد ابو الغيط (2002):تأثير نوعين من الموسيقى المصاحبة على مستوى آداءبعض مهاراتالجمباز الارضى للمكفوفين رسالة ماجستير, غير منشورة كلية التربية الرياضةللبنات , جامعة الزقازيق 2002

14 حاتم حسين عبد العزيز (2000):اثر تفاعل مستويات مختلفة من الاتجاه التنافسى مع المعالجة التنافسية على الاداء في السباحة ", رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .

15 حسنسالم وعبد النبي المغازي (2000):دراسة تحليلية لأداء سباق 100م حواجز سيدات و110م حواجز رجال، بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، الجزء التاسع.

16 داليا حمدى محمد شليمه (2016):دراسة اثر الايقاع الموسيقى على مستوى تعلم الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ،المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية،العدد 23 ،جامعة بورسعيد

17 دريد حميد مجيد(2016):الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة فى تعليم وتدريب السباحة دار الكتب

18 رائع معروف خريسات (2004):أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الأداء لدى لاعبي 110 م حواجز، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن .

19 رشا محمد توفيق محمد (2001):التصورالعقلي وتأثيره علي زمن الأداء للناشئين في السباحه،رسالة ماجستير، القاهره

20

21 سميـره محمد عرابـــي (2017):السباحـــة تعليم ــ تدريب ــ الطبعة الأولى,دار امجد للنشر والتوزيع , الاردن

22 شيماء حسن الليثي، ميرفت علي سليم عزب (1993) :أثر برنامج تعليمي مقترح لسباحة الزحف على الإدراك الحس – حركي للمكفوفين "دراسة تجريبية" المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد الرابع، جامعة الإسكندرية .

23 عادل محمد الشيخلي ، (1998):تأثير ضبط خطوة ما قبل الحاجز على مسار مركز ثقل العداء في خطوة اجتياز الحاجز، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد.

24 عايدة رزق اسكندر(1979):السباحة والغطس وكرة الماء، مكتبة هواة الكتب.

25 عزيزة محمد عفيفى (2004):فاعلية برنامج تعليمى مقترح باستخدام الايقاع السمعى على المستوى الرقمىللوثب الطويل والاحساس بالامانالنفسى, المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين ,جامعة حلوان
26 عطيات محمد خطاب (2006):اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، مركز الكتاب للنشر
27 على البيك وعصام حلمي وعادل النمورى (1994): اتجاهات حديثة فى تعليم السباحة (الزحف – الظهر) ، منشأة المعارف ،اسكندرية.
28 علياء حلمى حميدة(1994) :برنامج تعليمى مقترح لتنمية الادراك المسحى – حركىفى السباحة لاطفال ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،جامعة حلوان
29 فاطمة العزب (1992):العناصر الفنية للتعبير الحركى , الفنون للطباعة ,
30 فؤاد أبو حطب (1996):القدرات العقلية ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
31 قاسم حسن حسين ، فتحىالمهشهش يوسف(2000) :الموهوب الرياضى ، سماته ، خصائصه فى مجال التدريب الرياضى ، دار الفكر , عمان .
32 ليلى زهران (1997):التمرينات الفنية والايقاعية ، الاسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربى
33 مصطفى كاظم , ابو العلا عبد الفتاح , اسامة راتب (1998) :السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة.
34 محمد أحمد شفتر(1996):تأثير ضبط الايقاع الحركي للخطوات البينية في إنجاز 400 م حواجز (رجال) رسالة ماجستير غير منشورة، ليبيا، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، الشماع، بغداد .
35 محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2000):، القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى.
36 محمد ضاحي (2008):خصائص الحركة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
37 محمد على أحمد القط (2000):السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتبة العزيزي، الزقازيق.
38 محمد على أحمد القط وحسين حشمت و عصام الدين محمد(2006):فسيولوجيا الأداء الرياضي فى السباحة،المركز العربي للنشر.
39 محمد فتحىالكردانىواخرون(2014):السباحة (تعليم – تدريس – برامج) ، الشروق للطباعة
40 مروان عبد المجيد ابراهيم(2002):النمو البدنى والتعلم الحركى ،الدار العلمية الدولية للنشر
41 منتصر طرفه (1994):استخدام الايقاع الموسيقى فى اصلاح بعض اخطاء ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين البالغين (نظريات وتطبيقات) ، كلية التربية الرياضية ،جامعة الاسكندرية
42 نهاد الكردى(2015) :الدليل الرياضي الشامل فى تعليم رياضة السباحة– المجد للنشر.
43 هشام السيد محمد (1998):تطوير الحركات الاساسية المرتبطة بالجمباز باستخدام المصاحبة الايقاعية واثره على التذكر الحركى للمعاقين عقلياً , رسالة دكتوراه غير منشورة , ، كلية التربية الرياضية بنين ،جامعة الاسكندرية
44 وجدى مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضل (1999):دليل رياضة السباحة ، الجزء الأول ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا.

ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية :-

45 Ayre, C., &Scally, A. J. (2013) : Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 47(1), 79-86. doi:10.1177/0748175613513808:

46 Carter, P (2005) : The IQ workout series, the complete Book of Intelligence tests, John Wiley, England

47 Coolican, H. (2014): Research methods and statistics in psychology (6th ed.). Hove, UK: Psychology Press

48 Daniel,p.,: (1985) : The effect of Augmented verbal information feed back in the motor skill learning of tatally bland suljects, university of Wisconsin, new York,

49 Diane Spil Thorn (1989) : The effect of music on motor learning , fiep Bulletin, vol 562

50 Gardner,H&Hatch, (1990) : Multiple intelligences go to school . Educational Researcher , Vol.108, No8

51 Joseph- pwimick.(1985) : The performance of visual impaired youngsters in physical education Activities , impactions for mainstreaming stste new york cail out beockport Adapted – physical Activity Quarterly, oct, vol2 (4) 292-299

52 Lance, C. E., Butts, M. M., &Michels, L. C. (2006). : The sources of four commonly reported cut-off criteria: What did they really say? Organizational Research Methods, 9(2), 202-220. doi:10.1177/1094428105284919

53 Susan Wilson (2001) : The role of musical intelligence in aMultiple intelligence central florida elementary school ever green Ed .D.university. central florida.Diss .Abs .int.No : EDAA1923726

54 Tomczak, M., &Tomczak, E. (2014) : The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. Trends in Sport Sciences, 1(21), 19-25

55 paulett Cote-Laurnec. (2000) : The Role Of Role Of Rhthm InBallet Traning, Carfax Publishing Company, Part of Taylorand Francis Group, 1(2).