

تأثير برنامج تعليمي مقترح لتمرينات التايبو المائية على بعض القدرات الحركية وتحسين مستوى الاداء المهاري فى السباحة الإيقاعية

مهجة أحمد عبد العال

مدرس بكلية التربية الرياضية
جامعة الإسكندرية.

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد التقدم العلمي في المجال الرياضي خاصة في الأونة الأخيرة من القرن الماضي وحتى أوائل القرن الحالي علي إتباع الأسس العلمية ومراعاة العوامل التي تسهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة علي رفع معدل الأداء المهاري للوصول لدرجة عالية من الكفاءة والإتقان وتسعي المؤسسات التعليمية إلي تحقيق الهدف والغاية من عمليتي التعليم والتعلم بدرجة عالية من الكفاءة والإتقان , ويعتمد ذلك علي كثير من العوامل المختلفة والمتنوعة التي تؤدي إلي إحداث التطور الشامل في المنظومة التعليمية (٩ : ٤).

كما إن المهارات الحركية تعتبر جوهر أداء أي نشاط رياضي، إذ ان تعليم المهارات الحركية الأساسية لا يأتي عن طريق القراءة أو النظر فقط وإنما عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالتعلم والإرشاد، وإن من أولى اهتمامات المعلمين تعليم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة ، وان النجاح وتحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي فرضا الفرد عن أدائه في الأنشطة الرياضية يكون حافزاً لبذل أقصى جهوده واستثمار قدراته ، وتحتاج رياضة السباحة إلى جهد كبير عند تعلمها من قبل الطالبات وخاصة السباحة الإيقاعية مقارنة بسباحة الصدر والزعحف على البطن والظهر وكرة الماء والغطس يحتاج الى قوة عالية خاصة أثناء الأداء والتنفس ويتطلب أداءها اكتساب قدرة توافقية جيدة من قبل الطالبة لتستطيع أدائها دون حدوث أخطاء (١٦ : ٦٣) (٢٥ : ٣٣١) (٢٧ : ٢٤)

والسباحة بأنها إحدى أنواع الرياضيات المائية والتي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك ، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً وعقليا واجتماعيا ونفسيا .وتعد السباحة من الأنشطة الرياضية الهامة والتي تعمل على تعويد الطالبة الاعتماد على انفسهم تحت إشراف وتوجيه المعلم ، ويحتاج كل نوع من أنواع السباحة وخاصة السباحة الإيقاعية إلي توافق حركي معين يربط بين كل جزء من أوضاع الذراعين والرجلين والرأس حتى تؤدي الحركة العامة لنوع السباحة بتوقيت وانسيابية معينة ، ويؤدي افتقاد الطالبة

للتوافق إلى ارتباك في الأداء وعدم الاتزان والانسيابية والقدرة على الثبات في الماء إلى جانب سرعة ظهور التعب وزيادة فرص الإصابات , ويعد الأداء الفني الأمثل في السباحة الإيقاعية أحد الأسباب الهامة لتحقيق المستوى المطلوب.(١٧ : ٤٥)

ويوضح كلاً من "فلا ديمير لينج" Viladimi (٢٠٠١م) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن القدرات الحركية تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الحركية الفنية الخاصة بكل رياضة حيث ان الفرد لا يستطيع إتقان أى مهارة حركية في حالة افتقاراً للقدرات الحركية الخاصة بتلك المهارة فهي امر ضروري ليتم اداء المهارة الحركية في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن والايقاع المناسب لها . (١٢ : ١١) (٢٩ : ١٨٨)

وترى " بسامات محمد " (٢٠٠٧م) أن تمرينات التايبو Tae-Bo وتتفق هذه التمرينات مع المسار الحركى لمهارات الحركية فتعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية و تساعد فى تحسين مستوى الاداء المهارى (٢ : ١٢)

ويؤكد "بيلي بلا نكس" Billy Blanks (٢٠٠٦م) ان تمرينات التايبو Tae-Bo تتكون من مجموعات من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية القديمة مع إضافة حركات الذراعين وحركات القدمين لتحسين عمل الجزء العلوى والسفلي ويتم تنفيذ التمرينات على الموسيقى مما يجعلها اكثر تشويقاً وفاعلية عن غيرها من التمرينات.(٢٤ : ١٠)

وتعتبر تمرينات التايبو Tae-Bo أسلوب جديد من أساليب التمرينات الهوائية التى تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد وتؤدى هذه التمرينات على أنغام الموسيقى ومن خلال اطلاع الباحثة للمراجع والكتب العربية (١)،(٥)،(٢٠) والأجنبية (٢٧)،(٣٠) وايضاً البحث على شبكة الانترنت (٣١)،(٣٢) توصلت إلى وجود نوع من التمرينات الحديثة يعرف باسم تمرينات التايبو المائية التى يتم أدائها داخل الماء تربط بين الجانب البدني والجانب العقلي ويصاحبها أنماط من التنفس.

كما إن مناهج كليات التربية الرياضية لها دور كبير في رفع كفاءة مستوى الأداء المهارى للطالبات في الرياضات المائية كما انها من أهم المقررات التي تدرس بالكلية والتي تشمل علي) السباحة التنافسية - السباحة الإيقاعية - كرة الماء - الغطس) والتي تتميز بصعوبات خاصة في تعلمها نظراً للبيئة التعليمية وهي الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابس الذي تمارس عليه الأنشطة الرياضية الأخرى, ومن الجدير بالذكر أن مقرر الفرقة الأولى يتضمن أهدافاً مهارية في سباحة (٢٥) متر لكل من سباحتي الزحف الأمامية والخلفية وبعض أوضاع السباحة الإيقاعية

, وفي الفرقة الثانية يُضاف علي ذلك سباحة (٢٥) متر سباحة صدر وبعض مهارات كرة الماء و الغطس والفرقة الثالثة مراجعة على ماتم دراسته وبالرغم مما يبذله أعضاء هيئة التدريس من جهد كبير في تعليم الطالبات السباحة الايقاعية حيث إنها أكثر طرق السباحة التي تحتاج إلي توافق عضلي عصبي كبير بين اوضاع الرجلين والذراعين معاً في آن واحد , إلا أنه لُوْحظ إنخفاض مستوي الأداء المهاري للطالبات.

كما نجد أن عملية التعليم تستغرق وقتاً طويلاً بمقارنتها بمراحل النمو الأخرى خصوصاً كبر سن الطالبات ويساهم ذلك في تأخر اكتساب المهارة الحركية الجديدة المكتسبة, وتلتحق الطالبات بالكلية في سن (١٨) سنة وفي هذا السن يصعب عليهن تعلم السباحة الايقاعية بالشكل المتقن كما أن الساعات المحددة للمقرر قليلة مع زيادة عدد الطالبات كل عام مما يجعل مستوي أدائهن في طرق السباحة ضعيف وبالإطلاع علي درجات طالبات الفرقة الثالثة للعامين السابقين للبحث (٢٠١٥-٢٠١٦م)(٢٠١٦-٢٠١٧م) كما يوضحه جدول (١) التالي :

جدول (١)

متوسط النسب المئوية لدرجات الاختبار العملي لطالبات للفرقة الثالثة

للعاميين الدراسيين (٢٠١٥-٢٠١٦م) (٢٠١٦-٢٠١٧م) في طرق السباحة

السباحة الايقاعية	كرة الماء	الغطس	الصدر	حف الخلفية	حف الامامية	طرق السباحة
						الدراسي
%٥٩	%٧٥	%٧٣,٥	%٧٦,٥	%٩٠	%٩١	م ٢٠١٦/٢٠١٥
%٨٥,٥	%٧٤	%٧٢	%٧٤	%٩١,٥	%٩٠,٥	م ٢٠١٧/٢٠١٦

يتضح من الجدول السابق إنخفاض مستوي الأداء المهاري للطالبات في السباحة الايقاعية عن كرة الماء والغطس لما تتطلبه من قدرات بدنية وحركية وتوافق عضلي عصبي وإلي مزيد من الوقت في التعليم مما دفع الباحثة للبحث في أسباب إنخفاض مستوي الأداء المهاري للسباحة الايقاعية.

ومن خلال عمل الباحثة وقيامها بتدريس مقرر مناهج وطرق تدريس الرياضات المائية لطالبات الفرقة الثالثة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وأيضاً تواجهها في لجان الاختبارات التطبيقية لنهاية العام قد لمست الباحثة انخفاض ملحوظ في مستوى الأداء المهاري للسباحة الايقاعية نتيجة عدم التوافق والتناسق والتناغم بين الحركات وعدم قدرة بعض الطالبات على إنجاز الأهداف المنشودة بالشكل الأمثل حيث أنها تحتاج لدرجة عالية من التوافق العصبي

العضلى ، بالإضافة إلى كبر سن المتعلمات والفروق الفردية بينهن ، مما قد يعيق عملية التعلم للفرقة الثالثة للعام الجامعي القادم.

وترى الباحثة ان هناك صعوبة في اكتساب واتقان مهارات السباحة الايقاعية بالإضافة لشعور بعضهم بالانزعاج وعدم الرضا الناتج من التعب والألم خاصة في أسفل الظهر والدرعنين والرجلين من التمرينات التقليدية المستخدمة في التعليم ، لذلك ترى الباحثة ان يصمم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التايبو المائية ؛ بحيث يربط بين اوضاع السباحة الايقاعية التي تم تعلمها من قبل للتحقق إن كان هناك أثر إيجابي لهذه التمرينات من ناحية وعلى بعض القدرات الحركية من ناحية اخرى. وتكمن أهمية البحث من إجراء تنفيذ تمرينات التايبو سيدفع الى تحقيق مستويات ادائية عالية و تطور الطالبات بدنيا ومهاريا ومراقبة تطور امكانياته ليكون بمستوى عال.

• أهداف البحث:

يهدف البحث لوضع و تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التايبو ومعرفة أثره على كل

من:

١- بعض القدرات الحركية المتمثلة في:

(الرشاقة - التحمل - المرونة - التوازن- القوة المميزة بالسرعة - التوافق العضلى

العصبى)

٢- مستوى الأداء المهارى فى السباحة الايقاعية .

• فروض البحث:

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

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

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية(قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

• مصطلحات البحث الاجرائية:

١. تمارينات التايبو Tae-Bo :

تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية مع إضافة حركات للقدمين مستوحاة من التايكوندو ، الكاراتيه لتحسن الجزء السفلي من الجسم وحركات الذراعين مستوحاة من الملاكمة لتحسين الجزء العلوي من الجسم ، ولمزيد من التشويق والإثارة وزيادة فاعلية التمرين ويتم الاستعانة بالموسيقى مع اقترانها ببعض حركات الايروبيكس الخفيفة لزيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وتحسن بعض عناصر اللياقة البدنية (٢٤ : ١٠) (٤ : ٣٤)

٢. القدرات الحركية

هي الصفات البدنية التي تلعب دور كبير في انتاج الشكل النهائي للحركات الرياضية والتي تعمل بالاضافة الى الصفات البدنية الرئيسية والاساسية وبذلك تتكون الوحدة المتكاملة لانتاج الحركات الرياضية. (٢٠ : ٤٥)

٣. السباحة الايقاعية

هي خليط بين رياضات الجمباز والسباحة والباليه، حيث انها تجمع ما بين القوة والفنيات والمرونة، و تم إدراجها أولمبياً على مستوى السيدات فقط، تلعب منافساتها بشكل فردي وزوجي ورباعي وثمانى، وتكون في حوض مستطيل يبلغ طوله ٢٠ متراً وعرضه ١٢ متراً وعمق المياه ثلاثة أمتار على الأقل، وتكون مياهه شفافة لإظهار قاع الحوض. (٢١ : ٨٢)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

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

٢- مجالات البحث :

- أ- المجال الزمني : العام الجامعي (٢٠١٧م / ٢٠١٨م) الفصل الدراسي الثانى .
- ب- المجال المكاني : حمام السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية .
- ت- المجال البشري : طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة الأسكندرية .

٣- مجتمع البحث:

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

٤- عينة البحث :

تم اختيار طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية بالطريقة العمدية والمقرر عليهن مراجعة السباحة الأيقاعية, كالمجتمع الكلي البالغ عددهم (٣٠٠) وتم إختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية (٤٠) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداها تجريبية ويطبق عليهن البرنامج تعليمي المقترح بإستخدام تمرينات التايبو المائية , والأخري ضابطة ويطبق عليهن البرنامج تعليمي المتبع بالكلية كما تم اختيار العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٢) طالبة من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية

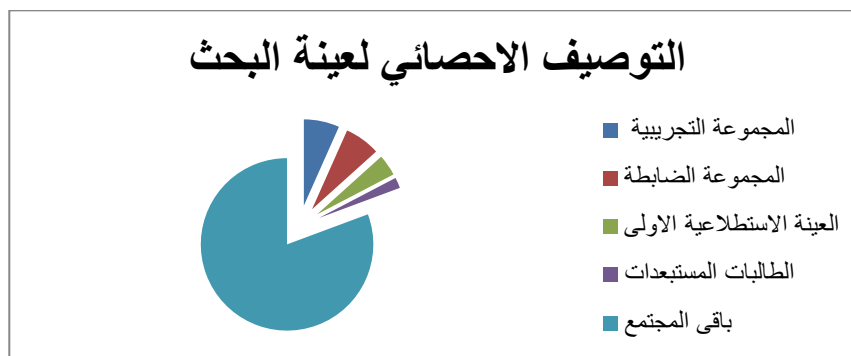
تم مراعاة إستبعاد بعض الطالبات من عينة البحث علي النحو التالي:

- (١) عدد (١) طالبات الباقيات للإعادة بالفرقة الثالثة من العام السابق.
- (٢) عدد (٣) طالبات المتغيبات بنسبة (٢٥%) فأكثر من إجمالي المحاضرات خلال الفصل الدراسي.
- (٣) إستبعاد (٢) طالبات المرضي.

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث

المجتمع البحث	باقي المجتمع	المستبعدات	بنة الاستطلاعية	مجموعة الضابطة	مجموعة التجريبية	المجموعة
٣٠٠	٢٤٢	٦	١٢	٢٠	٢٠	العدد
%١٠٠	% ٨٠.٦٨	%٢	%٤	%٦.٦٦	%٦.٦٦	النسبة المئوية



شكل (١)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث

- تجانس مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)

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

جدول (٣)

تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية ن=١ ن=٢ = ٢٠

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	السن		ضابطة	سنة	٢٠,٨٦	٠,٤٠	٢٠,٠٣	١,٧٥-
			تجريبية	سنة	٢٠,٢٤	٠,٦١	٢٠,٠٨	٠,٠٦-
٢	الطول		ضابطة	سم	١٦٣,٥٠	٥,٤٤	١٦٦,٠٠	٠,٧١-
			تجريبية	سم	١٦٦,٩٠	٧,٠٥	١٦٦,٥٠	٠,١٣
٣	الوزن		ضابطة	كجم	٦٤,٩٦	٦,٦١	٦٥,٩٥	٠,٧١-
			تجريبية	كجم	٦٤,٩١	١١,٧٠	٦٢,٨٥	١,٣٤

جدول (٤)

تجانس مجموعتي البحث في درجات اختبارات القدرات الحركية ن=١ ن=٢ = ٢٠

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	الرشاقة		ضابطة	ث	١٢,٨٣	١,٧٦	١٢,٦٧	٠,١٥
			تجريبية	ث	١٢,٥٣	١,٠٩	١٢,٦٦	١,٣١-
٢	القوة المميزة بالسرعة		ضابطة	م	١,٦٣	١,٢٣	٢,٠٠	٠,٢٩-
			تجريبية	م	١,٤٧	١,٠٢	٢,٠٠	٠,٩٧-
٣	التوافق العضلي العصبي		ضابطة	العدد	١٤,١٠	١,٠٦	١٣,٨٣	١,٣٤
			تجريبية	العدد	١٤,٠٧	٠,٧٢	١٤,٠٠	٢,٥٢
٤	المرونة		ضابطة	سم	٥,٠٠	١,٧٠	٥,٠٠	٠,٠٠
			تجريبية	سم	٤,٢٠	١,٠٣	٤,٠٠	١,٠٣
٥	التوازن		ضابطة	ث	١٠,٠٠	٣,٥٦	١٠,٥٠	١,١٧-
			تجريبية	ث	٩,٦٠	٤,٠٩	٨,٥٠	٠,١٧
٦	التحمل		ضابطة	العدد	١٣,٨٠	٠,٩٢	١٤,٠٠	١,٥٥
			تجريبية	العدد	١٥,٠٠	٢,١٦	١٥,٠٠	٠,٠٠

جدول (٥)

تجانس مجموعتي البحث

فى اجمالى درجات اختبارات المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية ن=١=٢ = ٢٠

م	الدلالات الإحصائية	المجموعة	وحدة القياس	الوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	اجمالي درجات اختبارات المهارى	ضابطة	الدرجة	١١,٠٠	٣,٥٦	١١,٥٠	١,١٧-
		تجريبية	الدرجة	١٠,٦٠	٤,٠٩	٩,٥٠	٠,١٧

حيث يتضح من جداول (٣) (٤) (٥) أن معاملات الإلتواء للمجموعتي البحث تراوحت ما بين (- ١.٧٥ إلى ٢.٥٢) وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تلك المتغيرات.

ادوات البحث :

اولا : استمارة القدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية والاختبارات التى تقيسها :
تم تحديد القدرات الحركية بمهارات السباحة الايقاعية وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية " (١٥) (١٨) والدراسات السابقة (٣) (١٤)، تم وضعها فى استمارة وعرضها على خبراء فى مجال السباحة لتحديد أهم القدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية.

جدول (٦)

استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات الحركية التوافقية ن = ١٠

القدرات الحركية التوافقية	موافق		غير موافق	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
السرعة	٣	٣٠%	٧	٧٠%
الرشاقة	٩	٩٠%	١	١٠%
القوة المميزة بالسرعة	١٠	١٠٠%	٠	٠%
التوافق	١٠	١٠٠%	٠	٠%
المرونة	٩	٩٠%	١	١٠%
التوازن	٩	٩٠%	١	١٠%
التحمل	٨	٨٠%	٢	٢٠%
القدرة العضلية	٤	٤٠%	٦	٦٠%

يتضح من جدول (٦) انه اتفق الخبراء علي نسبة تتراوح من (صفر % الى ١٠٠%)
فارتضت الباحثة نسبة إتفاق الخبراء اكبر من ٨٠ % حيث كانت النتائج على تحديد القدرات
الحركية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة- التوافق - المرونة -التوازن - التحمل) و التي قد تكون
لها تأثير علي نتائج تجربة البحث, ثم قامت الباحثة كما تم تحديد الاختبارات التي تقيس تلك
القدرات وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (١٥) (١٨)، والدراسات السابقة (٥)(١٦) حيث تم
وضعها في استمارة وعرضها على خبراء في مجال السباحة لتحديد الاختبارات المناسبة التي تقيس
تلك القدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية , وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٧)

تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية ن = ١٠

القدرات الحركية	الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
الرشاقة	الجري المتعرج	٨	٨٠%
	الجري الزجزاجي	٢	٢٠%*
القوة المميزة بالسرعة	رمي الكرة من الثبات	١	١٠%*
	الوثب العريض	٩	٩٠%
التوافق	نط الحبل	٧	٧٠%
	الدوائر المرقمه	٣	٣٠%*
المرونة	ثني الجذع للامام والاسفل من الوقوف	٩	٩٠%
	القبة	١	١٠%*
التوازن	الثبات في وضع الطفو	١٠	١٠٠%
	الثبات في الميزان العالي	٠	٠%*
التحمل	الجلوس من الرقود	٢	٢٠%*
	الانبطاح المائل من الوقوف	٨	٨٠%

* الاختبار الغير مقبول بنسبة اقل من ٩٠ %

يتضح من جدول (٧) انه اتفق الخبراء علي نسبة تتراوح من (صفر % الى ١٠٠%)
فارتضت الباحثة ارتضت الباحثة نسبة إتفاق الخبراء ٧٠ % حيث اتفق الخبراء علي الاختبارات
الخاصة بالقدرات الحركية (التوافق- المرونة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة- التوازن)
والمرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية والتي قد تكون لها تأثير علي نتائج تجربة البحث

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

أ- حساب الصدق :

تم إيجاد المعاملات العلمية عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرض الاختبارات على خبراء حيث أقرروا بصلاحيه الاختبارات لتقييم القدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية.

ب- حساب الثبات :

وتم حساب ثبات الاختبارات بحساب معامل الارتباط للاختبارات القدرات الحركية بطريقة اعادة الاختبار كما يوضح جدول (٨)

جدول رقم (٨)

معامل الارتباط بين القياس الأول والثاني لاختبارات

القدرات الحركية المرتبطة بمهارات السباحة الايقاعية

(ن=١٢)

معامل الارتباط	ت	تطبيق ثاني		تطبيق أول		الاختبار	القدرات الحركية
		ع±	س	ع±	س		
٠.٩٣	٠.٢١	١.١٣	١٢.١٩	١.١٦	١١.٩٨	الجري المتعرج	الرشاقة
٠.٩٥	٠.٠٥	١.٥١	١.٥٥	١.٥١	١.٥٠	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
٠.٧٩	٠.٥٩	٠.٨٣	١٣.٤٢	٠.٩٢	١٢.٨٣	نط الحبل	التوافق
٠.٨٦	٠.٠٤	٠.٤٩	٦.٥٤	٠.٤٦	٦.٥٠	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٠.٩٣	٠.١٣	٠.٤٩	٩.٥٤	٠.٤٢	٩.٤٢	الثبات في وضع الطفو	التوازن
٠.٩٣	٠.٢١	١١.١٣	٢.١٩	١.١٦	١١.٩٨	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل

قيمة (ر) الجدولية = (٠.٥٥) عند مستوى إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق بين القياسين عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية كما أن معامل ارتباط بين التطبيق الأول والثاني بلغ (٠.٥٥) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

ثانيا : تصميم استمارة ملاحظة لتقييم مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية: قامت الباحثة بإعداد استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (٩)، (١٧) (٢٢) حيث تضمنت الاستمارة المهارات الاساسية لسباحة الايقاعية وذلك بهدف تحديد بعض المهارات وفقاً للاهمية النسبية لهذه المهارات

جدول (٩)

تحديد الأهمية النسبية لمهارات السباحة الإيقاعية (ن = ١٠)

م	الوضع	المهارة المشتقة من الوضع الاساسي		موافق		غير موافق	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
١	وضع المستقيم	وضع الطفو الخلفي المستقيم	١٠	%١٠٠	٠	%٠	
		وضع الطفو الامامي المستقيم	١٠	%١٠٠	٠	%٠	
		وضع الطفو الجانبي	١٠	%١٠٠	٠	%٠	
٢	وضع المتكور	وضع الالتصاق المتكور السطحي	١٠	%١٠٠	٠	%٠	
		وضع الالتصاق المتكور المقلوب	١٠	%١٠٠	٠	%٠	
٣	وضع المنحني	الوضع المنحني الامامي	٥	%٥٠	٥	%٥٠*	
		الوضع المنحني الخلفي	١٠	%١٠٠	٠	%٠	
٤	وضع النصف قرفصاء	وضع النصف قرفصاء الامامي	٩	%٩٠	١	%١٠	
		وضع النصف قرفصاء الخلفي	٩	%٩٠	١	%١٠	
		وضع النصف قرفصاء رأسي	٤	%٤٠	٦	%٦٠*	
		وضع النصف قرفصاء المقوس السطحي	٣	%٣٠	٧	%٧٠*	
٥	وضع بالية الرجلين	وضع بالية الرجلين الفردي السطحي	٨	%٨٠	٢	%٢٠	
		وضع بالية الرجلين الفردي المغمور	٢	%٢٠	٨	%٨٠*	
		وضع بالية الرجلين الزوجي السطحي	٩	%٩٠	١	%١٠	
		وضع بالية الرجلين الزوجي المغمور	١	%١٠	٩	%٩٠*	
٦	وضع طائر الفلامنجو	وضع طائر الفلامنجو السطحي	٨	%٨٠	٢	%٢٠	
		وضع طائر الفلامنجو المغمور	٢	%٢٠	٨	%٨٠	
٧	الوضع الرأسي	الوضع الرأسي	١	%١٠	٩	%٩٠*	
٨	وضع الرافعة	وضع الرافعة	٢	%٢٠	٨	%٨٠*	
٩	ذيل السمكة	ذيل السمكة	٢	%٢٠	٨	%٨٠*	
١٠	قوس الدرفيل	قوس الدرفيل	٣	%٣٠	٧	%٧٠*	

* المهارات الغير مقبول بنسبة اقل من ٨٠ %

يتضح من جدول (٩) انه اتفق الخبراء علي نسبة تتراوح من (صفر % الى ١٠٠%) فارتضت الباحثة ارتضت الباحثة نسبة إتفاق الخبراء ٨٠ % حيث اتفق الخبراء علي المهارات قيد البحث

ثم قامت الباحثة بإعداد استمارة لتقييم مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات السباحة الإيقاعية وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (١٧) ، (٢١) ، (٢٢) حيث تضمنت الاستمارة بعض المهارات الاساسية لسباحة الإيقاعية قيد البحث و مراحل الأداء الفني لهذة المهارات ، حيث اشتملت الاستمارة على غلاف يوضح الهدف منها والتعليمات الخاصة باستخدامها والكيفية التي يتم من خلالها تقييم الطالبات والنقاط الفنية والصور الخاصة بكل مهارة من المهارات الاساسية

لسباحة الايقاعية قيد البحث وتم عرض استمارة الملاحظة لتقييم الاداء المهارى على الخبراء في السباحة مرفق (١) بهدف تحديد مدى مناسبة الاستمارة للهدف الموضوعه من أجله ومدى وضوح التعليمات ولتحديد درجة لكل مهارة من المهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث حيث تم التوصل إلى درجات استمارة الملاحظة لبعض المهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث , حيث تم اتفاق الخبراء حول توزيع درجات لاستمارة الملاحظة لمراحل الأداء المهارى لطرق السباحة الصادر وفقاً لآراء الخبراء على النحو التالى:-

جدول (١٠)

توزيع درجات استمارة ملاحظة لتقييم المستوى الاداء المهارى

ن = ١٠

لمهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث

الدرجة المقترحة	المهارة المشتقة	الوضع الاساسى
٣	الطفو الخلفى المستقيم	الوضع المستقيم
٣	الطفو الامامى المستقيم	
٣	الطفو الجانبي	
٣	الالتصاق المتكور السطحى	الوضع المتكور
٣	الالتصاق المتكور المقلوب	
٣	المنحنى الخلفى	الوضع المنحنى
٣	النصف قرفصاء الامامى	وضع النصف قرفصاء
٣	النصف قرفصاء الخلفى	
٣	بالية الرجلين الفردى السطحى	وضع بالبالية الرجلين
٣	طائر الفلامنجو السطحى	وضع طائر الفلامنجو
٣٠	الاجمالى	

ثم قامت الباحثة باجراء المعاملات العلمية لاستمارة الملاحظة لتقييم مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية للسباحة الايقاعية قيد البحث

أ- صدق استمارة الملاحظة

تم إيجاد المعاملات العلمية عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرض الاستمارة على خبراء السباحة حيث أقروا بصلاحيّة الاستمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث .

ب- ثبات استمارة الملاحظة

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

جدول (١١)

معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني

في الأداء المهارى للمهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث (ن=١٢)

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني ن=١٢		التطبيق الأول ن=١٢		الدرجة	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٠.٨٧	٠.٩٤	١٠.٨٣	٩.٨٢	٩.٢٢	٨.٨٨	٣٠	الدرجة الكلية للأداء المهارى

قيمة (ر) الجدولية = (٠.٥٥) عند مستوى إحصائية (٠.٠٥).

يتضح من الجدول (١١) ان قيمة معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة الأداء المهارى للمهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث قد بلغ (٠.٨٧)، وهى دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذا الاختبار وبذلك تصبح الاستمارة صالحة للتطبيق على عينة البحث الأساسية

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

ثالثاً: البرنامج التعليمى المقترح باستخدام تمارينات التايبو المائية:

هدف البرنامج التعليمى المقترح:

يهدف البرنامج التعليمى المقترح باستخدام تمارينات التايبو المائية الى تنمية بعض القدرات الحركية وتحسين مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية لسباحة الايقاعية قيد البحث لطالبات كلية التربية الرياضية الفرقة الثالثة للعام الدراسى (٢٠١٧ - ٢٠١٨) .

اسس وضع البرنامج التعليمي المقترح :

قبل وضع البرنامج تعليمي يجب مراعاة :

- ١- ملائمة المحتوى للمنهج المقرر
- ٢- مراعاة الفروق الفردية للمرحلة السنوية
- ٣- مراعاة الدقة في اداء التمرينات لتجنب الاصابات

خطوات بناء البرنامج التعليمي المقترح :

- ١- المسح المرجعي
- ٢- تحديد الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي المقترح
- ٣- تحديد الاختبارات
- ٤- القياسات القبلية
- ٥- القياسات البعدية
- ٦- المعاملات الاحصائية

تقنين البرنامج التعليمي

- **الصدق المحتوى أو الصدق المنطقي:** اعتمدت الباحثة على المراجع العلمية والدراسات السابقة (٢) (٣) (٥) (٦) ،(٧) ،(٨) ، (١٦) ، (٢٣) كإطار مرجعي لتحديد تمرينات التايبو المناسبة للبحث .

- **صدق المحكمين:** قامت الباحثة بعرض مجموعة من التمرينات التايبو عدد (١٠) من الخبراء المحكمين في مجال السباحة والعلوم الصحية مرفق (١) وبالمقابلة الشخصية وذلك لتحديد التمرينات المناسبة للتنفيذ في الوسط المائي مرفق (٥) وقد تم الاتفاق والموافقة على عدد (٣٠) تمرين لتمرينات التايبو بنسبة اتفاق اكبر من ٧٥ % وتم رفض التمرينات (٨) ، ١٠ ، ١٣ ، (١٦) بالاستمارة مرفق (٥) لحصولهم على نسبة الاتفاق اقل من ٧٥% ، وتغير صياغة المفردات الخاصة بالتمرينات رقم (١١) ، (٣٠) وقامت الباحثة بتعديل ما اشار اليه الخبراء وتقسيم هذه التمرينات الى مجموعتين للتنفيذ على التوالي في الدروس التعليمية ، ثم قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي المقترح وعرضه عدد (١٠) من الخبراء المحكمين في مجال السباحة والعلوم الصحية مرفق (١) وبالمقابلة الشخصية وذلك لابداء الرأى وقد تم الاشارة الى وضوح البرنامج التعليمي وقابليته للتنفيذ مرفق (٥)

- **الدراسة الاستطلاعية:** حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٢) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٤/٩/٢٠١٧م إلى ٢٥/٩/٢٠١٧م وذلك

لإجراء المعاملات الاحصائية للاختبارات البدنية وبطاقة ملاحظة الاداء المهارى وتطبيق درس من البرنامج التعليمى بهدف التعرف على تحديد مكان مناسب لتطبيق البرنامج - والتأكد من التوصيلات الكهربائية لاستخدام جهاز الكاسيت للموسيقى-تحديد الفترة الزمنية للدرس وعدد الدروس أسبوعياً - وتم تحديد فترة ٩٠ دقيقة لتنفيذ الدرس الواحد على مدار (١٢) أسبوع والتأكد من مناسبة قدرات الطالبات. والتعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق.

تنفيذ التجربة الأساسية

• الخطوة الأولى:

تم إجراء القياسات القبلية على عينة البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأتية (الطول- الوزن- السن- القدرات الحركية - مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية قيد البحث) وذلك في الفترة من ٢٧/٩/٢٠١٧م إلى ٢٨/٩/٢٠١٧م.

• الخطوة الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الأساسية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ١/١٠/٢٠١٧م إلى ١٧/١٢/٢٠١٧م أي (١٢) أسبوع بواقع درس في الأسبوع وفى نفس زمن المحاضرة التطبيقية حيث تم التدريس باستخدام البرنامج التعليمى المقترح للمجموعة التجريبية واشتمل على (١٢ درس) واشتمل كل درس على ما يلي:

جدول (١٢)

التوزيع الزمنى ومحتوى الدرس

م	اجزاء الدرس	الزمن	المحتوى
١	اعمال ادارية	٥ق	الملابس - اخذ الغياب والحضور
٢	الاحماء	١٠ق	بنات احماء عام
٣	الاعداد البدني	١٥ق	بنات التايبو داخل الماء (٢٥ ث تمرين ٥× ث راحة) ويكرر كل تمرين ٢مرات
٤	النشاط التعليمي	٤٠ق	نعة على سباحة الزحف الأمامية و الزحف الخلفية والصدر الى جانب المهارات الاساسية للسباحة الايقاعية قيد البحث
٥	النشاط التطبيقي	١٥ق	ن وتثبيت المهارات الاساسية للسباحة الايقاعية قيد البحث
٦	النشاط الختامي	٥ق	ب صغيرة

والمجموعة الضابطة يتم التدريس بالطريقة المعتادة (الشرح+ النموذج) في المحاضرة الأخرى للمجموعة الضابطة وتم عمل جلسة تعليمية مع المجموعة التجريبية لتعرف بتمرينات التايبو.

• الخطوة الثالثة:

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٧م إلى ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٧م وذلك عن طريق لجنة ثلاثية من أعضاء هيئة التدريس بالسباحة وتم قياس مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية (قيد البحث) ثامنا المعالجات الإحصائية: تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تتاسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، اختبار " ت " الفروق.

عرض ومناقشة نتائج البحث: ستقوم الباحثة بعرض ومناقشة نتائج البحث في ضوء الفروض أولاً: فيما يتعلق بصحة الفرض الأول ونصه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعة الضابطة على بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات السباحة الايقاعية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى".

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية (ن = ٢٠)

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		الاختبار	القدرات الحركية
		ع±	-س	ع±	-س		
٣٢.٥%	٤.١٧	١.٠٥	١٧.٠٠	١.٧٦	١٢.٨٣	الجرى المتعرج	الرشاقة
٢٨.٨%	٠.٤٧	١.٥٥	١٠.٢	١.٢٣	١.٦٣	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
١٤.٢%	٢.٠٠	١.٢٠	١٦.١٠	١.٠٦	١٤.١٠	نط الحبل	التوافق
٤٢%	٢.١٠	١.١٠	٧.١٠	١.٧٠	٥.٠٠	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٢٥%	٢.٥٠	١.١٧ -	١٢.٥٠	٣.٥٦	١٠.٠٠	الثبات في وضع الطفو	التوازن
١٠.٨٥%	١.٥	١.٣٤	١٥.٣٠	٠.٩٢	١٣.٨٠	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة

في مستوى اداء المهارى فى السباحة الايقاعية (ن = ٢٠)

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		الدرجة	الاختبار
		ع±	-س	ع±	-س		
٣٩%	٤.٣٠	٤.٥٢	١٥.٣٠	٣.٥٦	١١.٠٠	٣٠	الدرجة الكلية للأداء

يتضح من جدول (١٢) وجدول (١٣) ان تراوحت الفرق بين المتوسطين القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات القدرات الحركية بين (٠.٤٧ : ٤.١٧) وبنسبه تحسن فى القدرات الحركية تتراوح بين (١٠.٨٥ : ٤٢ %) و بلغ الفرق بين المتوسطين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء المهارى فى السباحة الايقاعية (٤.٣٠) و بلغ نسبه تحسن مستوى الاداء المهارى فى السباحة الايقاعية (٣٩%) لصالح القياس البعدي , مما يؤكد ان البرنامج التعليمي التقليدي (الشرح - أداء النموذج) كان له تأثير ايجابي علي المجموعة الضابطة وترجع الباحثة هذه النتيجة الي البرنامج التعليمي التقليدي الذى تم تطبيقه والذي كان له تاثير ايجابي على تطور مستوى القدرات الحركية و مستوى اداء المهارى فى السباحة الايقاعية وهذا التحسن يرجع إلي البرنامج التقليدي مما ساعد في تحسين الأداء المهارى, وتصحيح الأخطاء الموجودة في الاداء المهارى.

ويؤيد ذلك كلاً من " مهدي محمود" (٢٠٠٢)(١٩) ان طريقة التدريس التقليدي (الشرح واداء نموذج) والوصف وابداء الملاحظات من اهم الوسائل البصرية والسمعية التي تسهم بدرجة كبيرة في قدرة المتعلمين على سرعة واتقان المهارات الحركية كما انها تخلق التصور الحقيقي الواقعي للمهارة المطلوبة (١٩ : ٦٣)

ويشير عصام حلمي (٢٠٠٢)(١١) الى ان الشرح والملاحظة المستمرة وتقديم التغذية الراجعة للطالبات يؤثر بالإيجاب على مستوى الاداء المهارى للطالبات ,إلى أنه مع تكرار الممارسة وتوجيه المعلم للأداء الأمثل وبعد مرحلة تعليمية تتضمن العديد من التكرارات وفرص الممارسة نجد أن الحركات متوافقة وتؤدي بدون تفكير في الحركة. (١١ : ١٠٠)

و تؤكد دراسة عثمان مصطفى وهشام عبد الحليم (٢٠٠٣م)(١٠) أن الإنتظام في الممارسة العملية التعليمية و قيام المعلمة بإعطاء مجموعة من التمرينات المترتبة من السهل إلي الصعب في الطريقة التقليدية أتاح للطالبات فرص جيدة للتعليم مما أحدث تقدم في المستوي المهارى, و هذا يؤكد أن الطريقة التقليدية لها تاثير ايجابي علي تعليم السباحة ايقاعية فمما لاشك فيه ان التعليم التقليدي يساعد فى تحسين مستوي الاداء المهارى بشكل واضح و ملموس.

وتؤكد وفيقة سالم (٢٠٠٧)(٢٢) ان سلوك المتعلم يكون مرتبط بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف في المواقف الجديدة وان المعرفة تكتسب من خلال التعلم وانها تخزن بالذاكرة وتساعد في عملية التفكير وهى اساس توجيه وتنظيم السلوك التعليمي واكتساب المهارات يرتبط بنوعية ما يقدم للمتعلم من معلومات ومعارف ومبادئ متصلة به (٢٢ : ٦٩) .

وترجع الباحثة وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى تعود الطالبات على أسلوب الشرح والعرض والنموذج في تعلم المهارات العملية ، كما أن التعزيز الإيجابي أدى إلى استثارة دافعية الطالبات نحو التعلم وتوجيه سلوكهن نحو الممارسة، بالإضافة إلى الملاحظة المستمرة وتقديم التغذية الراجعة للطالبات مما أثر بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري للطالبات وهذا يعمل على تحسين واتقان بعض مهارات السباحة الإيقاعية قيد البحث وكل ذلك يتفق مع دراسة عثمان مصطفى وهشام عبد الحليم (٢٠٠٣م) (١٠) ، بسمات محمد (٢٠٠٧م) (٢) ، دعاء كمال محمد ، دعاء محمد عبد المنعم (٢٠١٠م) (٦) من حيث فاعلية الطريقة التقليدية في التعليم (الشرح والنموذج) وتأثيرها على المجموعة الضابطة وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول .

- ثانياً: فيما يتعلق بصحة الفرض الثاني ونصه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية على بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات السباحة الإيقاعية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي".

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (ن = ٢٠)

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار	القدرات الحركية
		ع±	س-	ع±	س-		
٤٦.٨٤ %	٥.٨٧	٠.٩٧	١٨.٤٠	١.٠٩	١٢.٥٣	الجري المتعرج	الرشاقة
١٨٥ %	٢.٧٣	١.٤٠	٤.٢٠	١.٠٢	١.٤٧	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
٢٩.٣٥ %	٤.١٣	١.٩٣	١٨.٢٠	٠.٧٢	١٤.٠٧	نط الحبل	التوافق
١٠٩ %	٤.٦	٠.٩٢	٨.٨٠	١.٠٣	٤.٢٠	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٥٦.٢٥ %	٥.٤	٣.٥٦	١٥.٠٠	٤.٠٩	٩.٦٠	الثبات في وضع الطفو	التوازن
٢٨ %	٤.٢	٠.٩٢	١٩.٢٠	٢.١٦	١٥.٠٠	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهاري في السباحة الإيقاعية (ن = ٢٠)

نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدرجة	الاختبار
		ع±	س-	ع±	س-		
١٠.٨ %	١١.٥	٣.٥١	٢٢.١٠	٤.٠٩	١٠.٦٠	٣٠	الدرجة الكلية للأداء

يتضح من جدول (١٤) وجدول (١٥) ان تراوحت الفرق بين المتوسطين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية بين (٢.٧٣ : ٥.٨٧) وبنسبه تحسن في القدرات الحركية

تتراوح بين (٢٨ : ١٨٥ %) و بلغ الفرق بين المتوسطين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الاداء المهارى فى السباحة الايقاعية (١١.٥) وبلغ نسبه تحسن مستوى الاداء المهارى فى السباحة الايقاعية (١٠٨%) لصالح القياس البعدي

وترجع الباحثة هذه النتائج الي البرنامج التعليمى المقترح باستخدام تمارينات التايبو المائية المدرجه فى جزء الاعداد البدنى حيث ان الباحثة راعت ان يتم تنفيذ هذا الجزء داخل الماء حتى يتم الاستفادة من مقاومه الماء الامر الذى يودى بدوره الى تطوير القدرات الحركية وشكل الاداء لبعض مهارات السباحة الايقاعية قيد البحث،

وتعزو الباحثة ان استخدام الوسط المائى كمقاومه من البيئه الطبيعيه أثناء التدريب يودى الى تطوير اللياقة البدنية لأجزاء الجسم المختلفة ، بالاضافة الى ما اشتمل عليه البرنامج التعليمى من تمارينات التايبو المائية والتي أدت بدورها فى رفع مستوى الأداء الفني لبعض مهارات السباحة الايقاعية قيد البحث .

وقد اشار كلا من "جمال شاكر" (٢٠٠٧م) (٣) يتمتع الماء بالعديد من الخواص المساعدة فى أداء التمارينات وتحريك أجزاء الجسم للوصول الى ابعدها حركي يوفر تحسين الانسجام بالاداء (٣: ٣٦)

حيث اشار "بيلى" **Billy Blanks** " (٢٠٠٦م) (٢٤) ان تمارينات التايبو أسلوب جديد من أساليب التمارينات الهوائية التى تعمل على تنمية وتحسين عناصر القدرات الحركية والكفاءة الفسيولوجية للفرد ، وتنمية مستوى الاداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية . (٢٤ : ٥٣)

كما يذكر **حازم السيد** (٢٠١٦م) (٤) أن تمارينات التايبو مجموعة من التمارينات والحركات الجديدة نسبياً التي ترفع من لياقة وحيوية القلب والأوعية الدموية عن طريق مزيج من افضل الحركات والتقنيات من رياضة الأيروبيكس والدفاع عن النفس والفنون القتالية (٤ : ٣٤)

وهذا ما تتفق معه نتائج كلا من نتائج دراسته " فاطمة عبد مالح ، أسماء حميد كمبش " (٢٠٠٧م) (١٤) **بسمات محمد** (٢٠٠٧م) (٢) ، **دعاء كمال محمد** ، **دعاء محمد عبدالمنعم** (٢٠١٠م) (٦) الى ان تمارينات التايبو عملت على تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية المختلفة، اثرت ايجابيا على المجموعه التجريبيه ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدي، الأمر الذي يؤكد إيجابية تأثير البرنامج التعليمى المقترح الذي خضعت له عينة البحث التجريبية ، وأنه ارتقى بمستوى أداءهن المهارى، وترجع الباحثة هذا التأثير الواضح الي في نتائج عينة البحث التجريبية

الى وضع تمارين بصورة متزنة ومقننه ومراعاة زمن اداؤها وزمن الراحة لمتطلبات تمارين التايو
أدى الي تحسين القدرات الحركية والمستوى المهارى للسباحة الايقاعية وبهذا يتحقق صحة الفرض
الثاني .

ثالثاً: فيما يتعلق بصحة الفرض الثالث ونصه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين
لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى
لبعض مهارات السباحة الايقاعية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (١٦)

مقدار وقيم حجم التأثير للمجموعة الضابطة للقياسين

ن = ٢٠

القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث

م	الإحصاء	المجموعة الضابطة			
		القياس القبلي		القياس البعدي	
		س-	ع ±	س-	ع ±
١	الاختبار المهارى	١١.٠٠	٣.٥٦	١٥.٣٠	٤.٥٢
٢	الرشاقة	١٢.٨٣	١.٧٦	١٧.٠٠	١.٠٥
٣	القوة المميزة بالسرعة	١.٦٣	١.٢٣	٢.١٠	١.٥٥
٤	التوافق	١٤.١٠	١.٠٦	١٦.١٠	١.٢٠
٥	المرونة	٥.٠٠	١.٧٠	٧.١٠	١.١٠
٦	التوازن	١٠.٠٠	٣.٥٦	١٢.٥٠	١.١٧ -
٧	التحمل	١٣.٨٠	٠.٩٢	١٥.٣٠	١.٣٤

يتضح من الجدول (٢٦) أن حجم تأثير برنامج تعليمى المجموعة الضابطة في الاختبار الاداء المهارى
لبعض مهارات السباحة الايقاعية بين القياسين القبلي والبعدي قد بلغ (٢.٠٧) وللاختبارات القدرات الحركية قد
تراوح من (٠.٧) الى (٢.٠٧) مما يدل على أن مقدار حجم التأثير كبير ولصالح القياس البعدي

جدول (١٧)

مقدار وقيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية للقياسين

ن = ٢٠

القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث

م	الإحصاء	المجموعة الضابطة			
		القياس القبلي		القياس البعدي	
		س-	ع ±	س-	ع ±
١	الاختبار المهارى	١٠.٦٠	٤.٠٩	٢٢.١٠	٣.٥١
٢	الرشاقة	١٢.٥٣	١.٠٩	١٨.٤٠	٠.٩٧
٣	القوة المميزة بالسرعة	١.٤٧	١.٠٢	٤.٢٠	١.٤٠

٤	التوافق	١٤.٠٧	٠.٧٢	١٨.٢٠	١.٩٣	٢.٠٣ < (٠.٨٠) كبير
٥	المرونة	٤.٢٠	١.٠٣	٨.٨٠	٠.٩٢	٢.١٤ < (٠.٨٠) كبير
٦	التوازن	٩.٦٠	٤.٠٩	١٥.٠٠	٣.٥٦	٢.٣٢ < (٠.٨٠) كبير
٧	التحمل	١٥.٠٠	٢.١٦	١٩.٢٠	٠.٩٢	٢.٠٤ < (٠.٨٠) كبير

يتضح من الجدول (١٧) أن حجم تأثير البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية في الاختبار الاداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية بين القياسين القبلي والبعدي قد بلغ (٣.٣٩) وللاختبارات القدرات الحركية قد تراوح من (١.٦٥) الى (٢.٤٢) وكان مقدار حجم التأثير لتلك الاختبارات أكبر من (٠.٨٠)، مما يدل على أن مقدار حجم التأثير كبير ولصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأفضل في القياس البعدي

وتعزو الباحثة ذلك التفوق إلى إن استخدام وتطبيق وتكرار تمارين التايبو المائية والتي ركزت على تطوير القدرات الحركية مثل (الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة و التوافق والمرونة والتوازن والتحمل) أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد طالبات المجموعة التجريبية في تعلم واكتساب التوافق الحركي لبعض مهارات السباحة الايقاعية قيد البحث.

ويوضح " تى بول" Tepoel (٢٠٠٢م) (٢٨) ان تمارينات التايبو تعتبر اسلوب جديد لبرنامج تعليمي ليلقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة , وليس الهدف من تمارينات التايبو ان يصبح الممارس بارع في اداء هذة التمارينات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والقدرات الحركية للجسم بشكل عام . (٢٨ : ٣)

وتعمل تمارينات التايبو لاكتساب الجسم القوة والقدرة على التحرك بالسهولة والمرونة التي تعمل على رفع مستوى الاداء الحركي لطالبات وهو كذلك من الوسائل الهامة التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد (٢٢ : ٨٢)

ويرى ابو العلا احمد (٢٠٠٣م) (١) ان جرعات التمارينات اذا لم يراعى فيها التغيير في اتجاهات التأثير يمكن ان يؤدي الى سرعة الوصول الى مرحلة الاجهاد العضلي وهو ما يتجنبه اسلوب تمارينات التايبو (١ : ٤٦)

وتشير " شرين احمد (٢٠٠٤م) (٨) ان استخدام تمارينات التايبو لها تأثير واضح على تنمية مستوى الاداء المهارى ويرجع هذا للاكثار من استخدام التمارينات الخاصة و المشابهة للاداء وهو افضل الطرق للارتقاء بمستوى الاداء المهارى (٨ : ٥)

ويؤكد كلا من " جروسر Grosser M (٢٠٠٨) (٢٦) و " walf , d. (٢٠٠٨) (٣٠) ان للقدرات الحركية تاثير ايجابي على سرعه تعلم واتقان المهارات الحركيه المركبه

والمعقده و لها دور هام فى تعلم واتقان المهارات الحركيه وفى حاله افتقار المبتدء للقدرات الحركية نجد انه لايستطيع اداء المهارة بالشكل الصحيح ووجود العديد من الاخطاء الفنيه . (٢٦ : ٧٦) (٤٧:٣٠)

حيث تشير **نهاد السليمان (٢٠١٨م)**(٢١) ان السباحة الايقاعية كأحد أنواع الرياضات المائية الراقية والتي تحتاج تدريبات منذ الصغر على التحكم فى التنفس وطول مدة البقاء تحت الماء وقدرات حركية, حيث انها تجمع ما بين القوة و المرونة والرشاقة بالاضافة الى القدرة العالية على الكفاءة الهوائية للرتتين.

فترى الباحثة نتيجة الى وضع تمارينات التايبو بصورة متزنة ادت الى تحسين المهارات الحركية والاداء المهارى لبعض مهارات السباحة الايقاعية ، وهذا التأثير الواضح في نتائج عينة البحث التجريبية وهذا يتفق مع دراسة كلا من : **بسمات محمد (٢٠٠٧م)** (٢) , **دعاء كمال محمد ، دعاء محمد عبدالمنعم (٢٠١٠م)** (٦), **رباب عطية (٢٠٠٩م)** (٧) , **غادة عاطف (٢٠١١م)** (١٣) وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث .
الاستنتاجات : فى ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاتي :

١. البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات التايبو المائية له تأثير ايجابى على بعض القدرات الحركية لعينة البحث
٢. البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات التايبو المائية له تأثير ايجابى فى تعليم بعض مهارات السباحة الاسماعية قيد البحث .

التوصيات:

- فى ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحثة التوصية بما يلى:
- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات التايبو قيد البحث على مراحل سنوية اخرى
- اجراء بحوث مشابهه باستخدام تمارينات التايبو على طرق السباحة الاخرى حتى يمكن الرجوع لنتائجها لتحسين مستوى الأداء .
- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث على المبتدئين فى مختلف الرياضات الاخرى باستخدام تمارينات التايبو

المراجع

اولا : المراجع العربية

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح(٢٠٠٣م):فسيولوجيا التدريب والرياضة،دار الفكر العربي،القاهرة.
٢. بسمات محمد على (٢٠٠٧م) : تأثير تمارينات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء لاعبات الكاراتية , بحث منشور مجلة علوم الرياضة ، جامعة المنيا
٣. جمال شاكر (٢٠٠٧م) :أثربرنامج تعليمي تدريب مائي مقترح بأستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة,رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الاردنية, الاردن.
٤. حازم السيد (٢٠١٦م) : أسس ومبادئ التمارينات الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة
٥. خيرية السكري(٢٠٠١م):تمارين الماء بين النظرية والتطبيق لعلاج ألام أسفل الظهر للمرأة, المؤتمر العلمي الرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٦. دعاء كمال محمد ،دعاء محمد عبدالمنعم (٢٠١٠م) : تأثير تمارينات التايبوTae-Bo على بعض القدرات التوافقية لتحسين مستوى أداء بعض الدورانات فى البالية ، المؤتمر العلمي الدولي 13 ، المجلد 4 ، جامعة حلوان
٧. رباب عطية وهبة (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تمارينات التايبو Tae –bo على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفتان الارتفاع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة الزقازيق
٨. شرين احمد يوسف (٢٠٠٤م) : تأثير تمارينات التايبو عمى نشاط الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء للمبارزة , بحث منشور مجلة البحوث ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد , جامعة قناة السويس
٩. صلاح الدين عرفة .(٢٠٠١م): تفريد تعلم مهارات التدريس بين النظرية و التطبيق, دار الفكر العربي , القاهرة.
١٠. عثمان مصطفى , هشام عبد الحليم. (٢٠٠٣م):أثر برنامج تعليمي بإستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الالى علي تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي, بحث منشور , مجلد نظريات وتطبيقات , العدد الثامن والاربعون , كلية التربية الرياضية للبنين .جامعة الاسكندرية.
١١. عصام حلمي (٢٠٠٢م): تاريخ وتعليم التكنيك الحديث للسباحة, منشاء المعارف, الاسكندرية
١٢. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي , نظريات وتدريب، دار المعارف ، القاهرة.

١٣. غادة عاطف سيد (٢٠١١م): تأثير برنامج تعليمي تدريبي لتمرينات التايبو على اداء الهيكي (تى - اتشى) للاعبات الكاراتية بجامعة بنى سويف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بنى سويف.
١٤. فاطمة عبد مالح ، أسماء حميد كمش (٢٠١٣ م) : دراسة مقارنة لتدريبات المقاومة علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية ، مجلة الفتح العدد ٢٩ ، العراق.
١٥. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى (٢٠٠٣م): اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط٣ ، القاهرة
١٦. محمد حسن أبو الطيب (٢٠١٥م) : أثر برنامج تعليمي تدريبي مقترح باستخدام التمرينات التوافقية على الرضا الحركي وبعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الفراشة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثلاثون، العدد الأول.
١٧. محمد فتحي البحراوى (٢٠٠٧م): المبادئ العلمية في السباحة ، دار الوفاء للنشر.
١٨. مصطفى حسين، صبرى ابراهيم ، هشام اسماعيل (٢٠١٥م) : الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية والرياضية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
١٩. مهدي محمود سالم (٢٠٠٢م): تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢٠. نعمات احمد عبد الرحمن (٢٠٠٠م): الانشطة الهوائية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٢١. نهاد السليمان (٢٠١٨م): المدخل الى عالم السباحة والالعاب المائية ، جامعة حماه ، سوريا
٢٢. وفيفة مصطفى سالم (٢٠٠٧م) : الرياضات المائية (اهدافها – طرق تدريسها – اسس تدريسها – اساليب تقويمها)، منشأة المعارف، الاسكندرية.

ثانياً : المراجع الاجنبية

23. Ahmed Abdul Allah El Roby (2010): **The Effect of a Tae Bo Exercise Program on Physical Fitness and Some Kinesthetic Perceptions for University Level Basketball Players in Egypt**, World Journal of Sport Sciences 3 (2): 107-112, 2010
24. Billy Blanks(2006): **Discover Revolutionary Personal and progressive.**
25. Chollet, D., Seifert, L., Boulesteix, L., & Carter, L.(2006): **Arm to leg coordination in elite butterfly swimmers**, International Journal Sports Medicine, Apr; 27(4):322-331.
26. Grosser M. , Starischka S. , Zimmermann E (2008): **Das Neue konditionstraining** , BLV Buchverlag , Munchen .
27. Seifert, Delignieres, Boulesteix, & Chollet, (2007): **Effect of Analogy Instructions with an Internal Focus on Learning a Complex Motor Skill**

28. Te-poel,Brake(2002): **Die fitness sport art thai- Bo- eine Trend sport art fuor den schul sport Thai-Bo-Zur technok und zun stunden auf ban eimer aktuellen fitness sport art** , Lehrhilfen fur den sport unterricht (schomdorf) 51 (4)1-5 Germany.
29. Vladimit Liakh (2001): **Coordintion training in sports games** , research quarter vol.no.22 is sue(3),Poland.
30. Walf droge (2008) : **free radicalism physiological control of function American physiological society** .

ثالثاً : المواقع الاليكترونية

31. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9_%D9%85%D8%AA%D8%B2%D8%A7%D9%85%D9%86%D8%A9
32. <https://sotor.com/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%8A-%D8%A8%D9%88-Tae-Bo/>