

تأثير استخدام التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي على الثقة بالنفس  
وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن

\* م.د/ رضا محمد إبراهيم سالم

المقدمة ومشكلة البحث:

نظراً للتغيرات الكبيرة التي يشهدها المجتمع الدولي ، ودخول عصر المعلومات وثورة الإتصالات ، فإن الحاجة ماسة إلى تطوير برامج المؤسسات التعليمية لكي تواكب تلك التغيرات ، ولذا فقد تعالت صيحات المتخصصين لإعادة النظر في محتوى العملية التعليمية ، وأهدافها ووسائلها بما يتيح للمتعلم في كل مراحل التعليم الاستفادة الكبيرة من الوسائل ، والأدوات التكنولوجية في تحصيله الحركي والمعرفي ، واكتسابه للمعارف والمهارات التي تتفق وطبيعة العصر الذي يعيشه.

ويشير تروتر Trotter (٢٠١٢) أن التعليم الإلكتروني يعد من النظم التي أسفرت عنها الاتجاهات الحديثة لتكنولوجيا التعليم ، والذي يعتمد على استخدام الحاسب الآلي بمختلف مجالاته المتعددة في تعليم المحتوى الدراسي ، وتحويله إلى مقرر إلكتروني يمكن التفاعل معه ، وتعلمه عن طريق بعض التقنيات الحديثة التي أفرزتها تلك الاتجاهات مثل الوسائط المتعددة والفائقة وغيرها من البرامج ، والتي تم استحداثها لتوافق وتواكب تقنية صناعة الحاسب الآلي لتكتمل منظومة تكنولوجيا التعليم.(٣٦: ٨٧)

ونظراً للعيوب التي ظهرت في التعليم الإلكتروني، وكذلك وجود العديد من المميزات للتعلم التقليدي في التدريس لجأ الكثير من التربويين إلى إحداث عملية دمج ومزج بين التعليم الإلكتروني والتعليم بالطريقة التقليدية من أجل تلافي عيوب كلا الطريقتين ، والحصول على مميزاتهما فظهر أسلوب التعلم المدمج ، وهناك العديد من المسميات التي يمكن إطلاقها على التعلم المدمج وهي التعلم الخليط ، التعلم الهجين ، التعلم المتمزج ، وهذه المسميات باللغة العربية وباللغة الإنجليزية هي Blended Learning.(٢٩: ١٢)،(٣٠: ١٨)،(٣٤: ١١)

ويضيف بونك وجراهام Bonk & Graham (٢٠٠٧) أن إستراتيجية التعلم المدمج تعد من أهم الإستراتيجيات التدريسية التي تهدف إلى تكامل التعليم فيها من خلال دمج التعليم الإلكتروني مع التعليم التقليدي في إطار واحد ، حيث يتم من خلالها توظيف أدوات التعليم الإلكتروني سواء المعتمدة على الحاسب الآلي أو المعتمدة على شبكة المعلومات ، وجلسات التدريب والتي تتم غالباً في قاعات الدروس الحقيقية المجهزة بإمكانية الإتصال بشبكة المعلومات.(٢٧: ٥٧)

ويستخدم مصطلح التعلم المدمج لوصف الحلول التي تتضمن العديد من أساليب التدريس لنقل المعلومات وتعليم المهارات ، ويستعمل لوصف التعلم الذي يمزج ويخاط الأنشطة المتنوعة في المواجهة الصفية والتعلم المباشر، والتقدم بالتعلم الذاتي ، وقد تنوعت تعريفات التعلم المدمج فقد عرفه محمد عطية خميس (٢٠٠٩) بأنه " نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه بحيث يقوم على الدمج بين التعليم التقليدي والتعلم الإلكتروني بأشكاله المختلفة داخل القاعات الدراسية".(٢٢: ٩١)

كما عرفه حسن زيتون (٢٠١٥) بأنه " إحدى صيغ التعليم أو التعلم التي يندمج فيها التعليم الإلكتروني مع التعليم التقليدي في إطار واحد، إذ توظف أدوات التعليم الإلكتروني، سواء المعتمدة على الكمبيوتر أو على شبكة المعلومات ، مثل معامل الكمبيوتر والصفوف الذكية ، ويلتقي المعلم مع الطالب وجها لوجه في معظم الأحيان".(١١: ١٧٤)

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤) أن سر التفوق في المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضي من قدراته النفسية والعقلية بجانب قدراته البدنية ، وذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والنفسية ، وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفضل بينهما.(٦: ١٣)

وتعد الثقة الرياضية من السمات الهامة في المجال الرياضي، نظراً لتأثيرها المباشر على أداء الرياضيين ، وأن الأداء الحركي يتأثر بالعديد من العوامل والتي منها العامل النفسي، وتعتبر كل من الثقة الرياضية كسمة ، وكحالة من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد

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

لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في المواقف التنافسية.(٣٢: ٢٢٣)

ويضيف أسامة راتب (٢٠٠١) أن هناك بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس مناسب، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة، وعندما يحدث أن تزداد الثقة تؤثر سلباً في انخفاض الأداء، ويرجع ذلك إلى أن الثقة الزائدة تخدع الرياضي، ومن ثم لا يبذل الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق أفضل أداء.(٣٣٧: ٥)

وتعد سباحة الزحف على البطن أسرع أنواع السباحات التنافسية، ولم يذكر قانون السباحة الدولي للهواة هذه السباحة بمسماها هذا، ولكن أطلق عليها السباحة الحرة.(٤: ٤١٤)

ويشير محمد على القط (٢٠٠٨) أن الدلائل العلمية كلها تشير إلى أن التحسن في أداء مهارة البدء يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن ٠,١٠ من الثانية، كما أن التحسن في أداء مهارة الدوران يقلل كذلك من زمن السباق بما لا يقل عن ٠,٢٠ من الثانية، ولذا وجب على مدربي السباحة الإهتمام بتعليم مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.(٢٣: ٨٩)

ونظراً لفاعلية إستراتيجية التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي فقد تناول بعض الباحثين هذه الإستراتيجية بالدراسة في تعلم المهارات الحركية في المجال الرياضي مثل دراسة كل من: تايلور Taylor (٢٠٠٧)(٣٥)، منى محمد نجيب (٢٠١١) (٢٤)، ولاء عبد الفتاح أحمد (٢٠١١) (٢٦)، أشرف أبو الوفا عبد الرحيم (٢٠١٢)(٧)، أحمد عطا حجاج (٢٠١٤)(٣)، داليا أحمد رسلان (٢٠١٥)(١٣)، أحمد الشافعي إبراهيم (٢٠١٦)(١)، تامر عامر السيد (٢٠١٦) (٩)، حسين أحمد المسلمي (٢٠١٧)(١٢)، نهي سمير محمد (٢٠١٧)(٢٥)، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية إستراتيجية التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي في تعلم المهارات الحركية في الرياضات الفردية والجماعية، أما في مجال رياضة السباحة فلم يتناول أحد الباحثين هذه الإستراتيجية في تعليم مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن، وذلك في حدود علم الباحثة.

كما أنه من خلال قيام الباحثة بتدريس مقرر السباحة لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لاحظت أن معظم الطالبات لا تستطيعن أداء مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن بنجاح مما يؤثر سلباً على مستوى أدائهن المهارى والرقمى في سباحة الزحف على البطن، وهذا يشير إلى أن عملية التعلم تعترضها بعض الصعوبات التي تعوق سيرها بشكل علمي، وخاصة عند أداء مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن، وقد يرجع السبب في ذلك إلى الإكتفاء بالطرق والأساليب التقليدية في تعلم مهارات السباحة، بالإضافة إلى عدم إستخدام أساليب التدريس الحديثة بإمكانياتها الهائلة لتصميم البرامج التعليمية، وتنفيذها خلال الوحدات التعليمية لتعليم مهارات السباحة بإستخدام إستراتيجية التعلم المدمج، مما يصيب الطالبات المتميزات بالملل والإحباط وإنخفاض نزعة التميز والثقة بالنفس لديهن.

ويبدو ذلك واضحاً من واقع الدراسة الإستطلاعية الأولى التي قامت بها الباحثة على نتائج الإختبارات العملية في مقرر السباحة لطالبات الفرقة الرابعة بكلية للعام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦، حيث أنضح أن نسبة (٦٩,٢٠%) حاصلات على تقدير ضعيف في مستوى أداء مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن بالرغم من الجهد المبذول من أعضاء هيئة التدريس بالكلية، وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى إنخفاض درجة الثقة بالنفس والخوف الزائد لدى الطالبات عند أداء المهارات قيد البحث، وعدم مناسبة أسلوب التدريس المتبع (الطريقة التقليدية).

وهذا ما دفع الباحثة إلى القيام بإجراء دراستها الحالية للتعرف على تأثير إستخدام التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي على الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

١- تأثير إستخدام التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي على الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

- ٢- تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالأوامر (التعلم التقليدي) على الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- ٣- الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية (التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي) والضابطة (التعلم التقليدي) فى الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن.
- فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:  
التعلم الإلكتروني E-Learning:

هو " تقديم محتوى تعليمي (إلكتروني) عبر الوسائط المعتمدة على الكمبيوتر وشبكاته إلى المتعلم بشكل يتيح له إمكانية التفاعل النشط مع هذا المحتوى ومع المعلم ومع أقرانه سواء كان ذلك بصورة متزامنة أم غير متزامنة ، وكذا إمكانية إتمام هذا التعلم في الوقت والمكان وبالسرية التي تناسب ظروفه وقدراته، فضلاً عن إمكانية إدارة هذا التعلم أيضاً من خلال تلك الوسائط."

(١١ : ٢٤)

التعلم المدمج Blended Learning:

هو " إحدى صيغ التعلم الذى يمتزج فيه التعلم الإلكتروني مع التعلم التقليدي فى إطار واحد، حيث توظف أدوات التعلم الإلكتروني، سواء المعتمدة على الكمبيوتر أو المعتمدة على شبكة الإنترنت في المحاضرات، والتي تتم غالباً فى قاعات الدراسة الحقيقية المجهزة ". (١١ : ١٧٣)

الثقة بالنفس Self Confidence :

هى "درجة اليقين التى يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح فى الرياضة".

(١٦ : ٢٧٨)

البدء Start:

هو " الحركات التى تحدث فيما بين أخذ وضع الاستعداد عند سماع النداء خذ مكانك وأول ضربه له فى الماء بعد القفز اليه ". (١٨ : ٧)

الدوران Turn:

هو " المهارة التى يقوم بها السباح لتغيير خط سير السباحة فى الاتجاه العكسى مستخدماً الحائط للأستفادة منها فى الدفع بأقصى قوة ". (١٤ : ٧)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

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

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧ ، والبالغ عددهن (٥٧) طالبة ، وقد أشتملت عينة البحث المختارة على (٣٤) طالبة بنسبة مئوية قدرها (٥٩,٦٥%) ، وقد تم إستبعاد عدد (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٤) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداها مجموعة تجريبية (التعلم المدمج) ، والأخرى مجموعة ضابطة (التعلم التقليدي) قوام كل منهما (١٢) طالبة ، وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)  
توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة	العينة الأساسية		العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	العينة المختارة	مجتمع البحث
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية				
٥٧%	١٢	١٢	٢٤	١٠	٣٤	٥٧

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل : السن، الطول ، الوزن ، الذكاء ، والثقة بالنفس، وبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين والرجلين - قوة عضلات الرجلين - مرونة الجذع والفخذ - التوافق) وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ، وتشير الباحثة إلى أنها قامت بإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث قبل إستخدامها في تجانس وتكافؤ عينة البحث ، وجدول (٢)،(٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في السن

ن = ٣٤

والطول والوزن والذكاء والثقة بالنفس

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	٢١,٩٠	٠,٧١	٢١,٧٠	٠,٨٥
الطول	سم	١٦٥,٢٥	٥,٢٢	١٦٦,٥٠	٠,٩٨
الوزن	كجم	٦٢,٥٠	٤,٦٦	٦١,٠٠	٠,٩١
الذكاء	الدرجة	٣١,٨٢	٥,٢١	٣٠,٥٠	٠,٧٢
الثقة بالنفس	الدرجة	٦١,٢٦	٥,١٤	٦٨,٠٠	٠,١٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في معدلات النمو قيد البحث، والثقة بالنفس تراوحت ما بين (٠,٦٧ : ٠,٩٨) وهي تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٣٤

البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٨٥	٠,٦٩	٤,٧٠	٠,٦٥
القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٤٧	٠,٢٢	١,٤٠	٠,٩١
قوة عضلات الرجلين	كجم	٩٧,٢٥	٥,٤١	٩٦,٠٠	٠,٦٩
مرونة الجذع والفخذ	سم	٨,٤١	٢,٧٧	٧,٥٠	٠,٦٦
التوافق	درجة	٢٤,٢١	٢,٩٧	٢٣,٥٠	٠,٧٣
البدء	ثانية	٢,٨٤	٠,١٨	٢,٧٦	٠,٥٧
الدوران	ثانية	٢,٧٩	٠,١١	٢,٦٤	٠,٧٤
سباحة ٥٠ متر	ثانية	٨٠,١١	١,٢٦	٧٩,٧٦	٠,٩١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٥٧ : ٠,٩٩) وهي تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في معدلات النمو ، والثقة بالنفس والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، وجدولي (٤)،(٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) والثقة بالنفس

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن = ١٢		المجموعة التجريبية ن = ١٢		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	السنة	٠,٧٨	٢١,٦٠	٠,٥٩	٢١,٨٠	
الطول	سم	٠,٥٢	١٦١,٤٢	٤,٧٢	١٦٤,٥٠	
الوزن	كجم	٠,٤٦	٤١,٢٥	٣,٥٥	٤٢,٠٠	
الذكاء	درجة	٠,٢٤	٣١,٠٠	٤,٨١	٣١,٥٠	
الثقة بالنفس	درجة	٠,٢٧	٤٨,١٧	٥,١٢	٤٨,٧٥	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) ، والثقة بالنفس مما يشير إلى تكافؤ أفراد مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن = ١٢		المجموعة التجريبية ن = ١٢		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٠,٢٩	٤,٧٠	٠,١١	٤,٨٠	
القدرة العضلية للرجلين	متر	٠,٤٤	١,٤٢	٠,١٧	١,٤٥	
قوة عضلات الرجلين	كجم	٠,١٥	٦٥,٦٠	٥,٣١	٦١,٧٠	
مرونة الجذع والفتحة	سم	٠,٤٧	٧,٨٣	٢,١٩	٨,٢٥	
الدوافع	درجة	٠,١٢	١٣,٤٢	٢,٢٤	١٤,٠٠	
النداء	تأنيه	٠,١١	٣,٩١	٠,٥٨	٣,٨١	
الدوران	تأنيه	٠,١٢	٣,٨٨	٠,٥٢	٣,٨١	
سباحة ٥٠ متر	تأنيه	٠,٢٥	٨٠,١٠	٠,١٤	٨٠,٠٢	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- أجهزة حاسب آلي.

- شاشة عرض.
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١/١٠٠ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- شريط قياس.
- كرات طبية زنة (٣) كجم.
- مسطرة خشبية مدرجة بالسنتيمتر لقياس المرونة.
- حمام سباحة تعليمي.

ثانياً : الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (٢)

قامت الباحثة بتحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارتي البدء والدوران لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث) ، وكذلك تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس تلك القدرات من خلال إستطلاع رأى الخبراء فى مجال رياضة السباحة عن طريق المقابلة الشخصية ملحق (١).

ويوضح الجدول (٦) نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارتي البدء والدوران لسباحة الزحف على البطن، وكذا أهم الاختبارات التي تقيسها، والتي حصلت على نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر.

جدول (٦)  
النسبة المئوية لكل قدرة من القدرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها وفقاً لأراء الخبراء

ن = ٥

م	القدرات البدنية الخاصة	اراء الخبراء	م	انسب الاختبارات	اراء الخبراء
١	القدرة العضلية للذراعين	%١٠٠	١	دفع كرة طبية لأقصى مسافة	%١٠٠
٢	القدرة العضلية للرجلين	%١٠٠	٢	الوثب العريض من الثبات	%١٠٠
٣	قوة عضلات الرجلين	%١٠٠	٢	جهاز الديناموميتر	%١٠٠
٤	مرونة الجذع	%١٠٠	٥	ثني الجذع من الوقوف	%٨٠,٠٠
٥	التوافق	%١٠٠	٤	رمى وإستقبال الكرات	%٨٠,٠٠

يتضح من الجدول (٦) القدرات البدنية الخاصة ، وكذا أنسب الاختبارات التي تقيسها ، والتي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة (٨٠%) فأكثر، وهي كما يلي :

- ١- إختبار دفع كرة طبية (٣) كجم.
- ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٣- إختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر ذو السلسلة.
- ٤- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- ٥- إختبار رمى وإستقبال الكرات.

ثالثاً : إختبارات مهارتي البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن: ملحق(٣)

من خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات العلمية فى رياضة السباحة مثل كل من : مجدى حنفى محمد (١٩٩٦)(١٨) أحمد سامى (٢٠٠٥)(٢)، دعاء محمد كامل (٢٠١١)(١٤) توصلت الباحثة إلى إختبارات مهارتي البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن وهي كما يلي:

- ١- إختبار سرعة البدء (لقياس سرعة ومسافة البدء).
  - ٢- إختبار سرعة الدوران (لقياس سرعة الدوران).
  - ٣- إختبار سرعة سباحة الزحف على البطن لمسافة ٥٠ متر.
- رابعاً : مقياس الثقة الرياضية : ملحق (٤)

قامت روبين فيلى R. Vealy (١٩٨٦) بتصميم المقياس وذلك بهدف تحديد درجة الثقة الرياضية التى يتميز بها الرياضى عندما يتنافس فى المجال الرياضي، وقام محمد حسن علاوي (١٩٩٨)(١٩) بتعريب المقياس وتقنيته فى البيئة المصرية ، ويتكون المقياس من (١٣) عبارة يقوم المختبر بالإجابة عليها من خلال مقياس مدرج من تسع نقاط تحدد الثقة الرياضية وتتراوح درجات المقياس ما بين (١٣ - ١١٧) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تميز المختبر بدرجة كبيرة من الثقة الرياضية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ضعف الثقة الرياضية للمختبر .

خامساً: إختبار الذكاء العالى إعداد/ السيد محمد خيرى (١٩٨٧)(٨). ملحق (٥)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق لمقياس الثقة الرياضية:

أستخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلى وذلك لإيجاد معامل صدق مقياس الثقة الرياضية على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، كذلك معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)  
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الثقة الرياضية والدرجة الكلية له  
ن = ١٠

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧١٩	٥	٠,٦٩٧	٨	٠,٧٠١	١١	٠,٦٩٤
٢	٠,٦٨٣	٦	٠,٧٣٣	٩	٠,٧٠٤	١٢	٠,٦٧٥
٣	٠,٧٠٣	٧	٠,٦٨٤	١٠	٠,٦٩٣	١٣	٠,٧٠٣
٤	٠,٦٦٦	-	-	-	-	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الثقة الرياضية والدرجة الكلية له، تراوحت ما بين (٠,٦٧٥ : ٠,٧٠٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

ثانياً : معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية والذكاء قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية والذكاء قيد البحث عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة بين المجموعة المميزة وهى عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، والأخرى مجموعة غير مميزة وهن طالبات بالفرقة الثانية بالكلية وبلغ قوامها (١٠) طالبات ، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)  
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية والمهارية والذكاء قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة غير المميزة ن = ١٠		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٧٦	٠,٥٣	٤,١٢	٠,٤٨	*٢,٦٩

القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٤٥	١,١٢	١,٣٢	١,١٠	*٢,٣١
قوة عضلات الرجلين	كجم	٩١,٥٠	٢,٧١	٩٢,٢٥	٢,٣٦	*٢,٥٤
مرونة الجذع والفخذ	سم	٨,٢٠	١,٥٥	٦,٠٠	١,٣٦	*٢,١٧
التوافق	درجة	١٢,٩٠	١,٧٣	١١,١٠	١,٥١	*٢,٠١
البدء	ثانية	٢,٨٧	٠,٢١	٤,٢٢	٠,٢٩	*٢,٤٨
الدوران	ثانية	٢,٨٢	٠,٢٧	٤,١٩	٠,٢٤	*٢,٩٩
سباحة ٥٠ متر	ثانية	٧٩,٩٢	٠,٤١	٨١,٢٣	٠,٣٦	*١٢,٨٩
الذكاء	درجة	٣١,٤٠	٢,٣١	٢٧,٥٠	٢,١١	*٢,١١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,١٠١ \* دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية والذكاء قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الإختبارات فيما تقيس.  
ثالثاً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) طالبات ، وبفارق زمني قدره يومان للإختبارات البدنية والمهارية، أما الإختبارات النفسية فكان الفارق الزمني قدره (١٥) يوماً في الفترة من ٢٠١٧/٢/٧ وحتى ٢٠١٧/٢/٢٢ ، و جدول (٩) يوضح ذلك.

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني  
في الإختبارات قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٧٦	٠,٥٢	٤,٨٠	٠,٥٧	*٠,٨٩٦
القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٤٥	٠,١٢	١,٤٧	٠,١١	*٠,٩٠١
قوة عضلات الرجلين	كجم	٩١,٥٠	٢,٧١	٩٢,٢٥	٤,٢٦	*٠,٧٩٤
مرونة الجذع والفخذ	سم	٨,٢٠	١,٥٥	٨,٥٠	١,٧٢	*٠,٨١١
التوافق	درجة	١٢,٩٠	١,٧٣	١٤,٣٠	١,٩٤	*٠,٨٠٧
البدء	ثانية	٢,٨٧	٠,٢١	٢,٨١	٠,٢٦	*٠,٨٩١
الدوران	ثانية	٢,٨٢	٠,٢٧	٢,٨١	٠,٢٩	*٠,٩٠٢
سباحة ٥٠ متر	ثانية	٧٩,٩٢	٠,٤١	٧٩,٨٩	٠,٣٦	*٠,٨٥٦
الذكاء	درجة	٣١,٤٠	٢,٣١	٢٧,٥٠	٢,٤٧	*٠,٧٧٦
الثقة الرياضية	درجة	١٨,٥٠	٤,٩٧	١٩,٠٠	٤,٥١	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ \* دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات قيد البحث.

البرنامج التعليمي باستخدام التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي:

أولاً: الهدف من البرنامج التعليمي:

١- تعليم مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن باستخدام التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

٢- تحسين الثقة بالنفس لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

ثانياً: أسس البرنامج التعليمي:

راعت الباحثة عند وضع البرنامج التعليمي الأسس العلمية التالية :

١- أن يتحدى محتوى البرنامج التعليمي إمكانيات وقدرات الطالبات بما يراعى الفروق الفردية ويثير دافعيتهن للتعلم.

٢- أن تكون سمة البرنامج التعليمي هي التنوع والشمول والبساطة لإشباع رغبات المعلمين.

٣- أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمي في إطار متكامل ومترابط وفعال يستخدم جميع حواس الطالبة.

٤- مراعاة شكل وحجم الرسوم المسلسلة والصور ومقاطع الفيديو والنص المعرفي بما يتناسب وحجم الشاشة.



- ٥- أن يتم عرض جميع الرسوم والصور ومقاطع الفيديو بواسطة الحاسب الآلى أعلى أو بجانب النص المعرفى.
- ٦- أن تقوم المعلمة بتقديم الشرح اللفظى والنماذج العملية لمهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن وإصلاح الأخطاء الفنية فى جزء التعلم التقليدى.
- ٧- خلق بيئة مشوقة للتعليم والتعلم تقود الطالبة إلى إتقان ما تتعلمه مما يزيد من فعالية التعليم من حيث الفهم والتحليل والتقييم.
- ٨- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة.

ثالثاً: محتوى البرنامج التعليمى:

قامت الباحثة بتحديد مكونات البرنامج التعليمى بحيث يشتمل محورين هما كما يلى:

المحور الأول التعلم بالوسائط الفائقة (التعلم الإلكتروني):

لتصميم وإنتاج البرمجية التعليمية قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والتي تناولت تكنولوجيا التعليم والتعلم بصفة عامة وأسلوب الوسائط الفائقة بصفة خاصة مثل : محمد عطية خميس (٢٠٠٩)(٢٢)، حسن حسين زيتون (٢٠١٥)(١١)، وكذلك الدراسات المرتبطة التي تناولت التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدى مثل دراسة كل من: منى محمد نجيب (٢٠١١)(٢٤) ، أحمد عطا حجاج (٢٠١٤)(٣) ، داليا أحمد رسلان (٢٠١٥)(١٣)، أحمد الشافعى إبراهيم (٢٠١٦) (١) ، تامر عامر السيد (٢٠١٦)(٩)، نهى سمير محمد (٢٠١٧)(٢٥)، وذلك بغرض تصميم وإنتاج البرمجية التعليمية المتعلقة بتعلم مهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن، وحتى يتسنى تحقيق الأهداف المرجوة ، تم إتباع الخطوات التالية:

- تم إعداد محتوى البرمجية التعليمية فى صورتها النهائية على الورق وتم عرض هذا المحتوى على مجموعة من خبراء السباحة وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية (ملحق ٦) والذين أقرروا مناسبة هذا المحتوى لعينة وموضوع البحث بنسبة اتفاق (١٠٠%).

- أستخدمت الباحثة بعض البرمجيات الخاصة بالحاسب الآلى مثل برنامج (Adobe Photo Shop 5.0) لاستخدامها فى نقل وتخزين الرسومات والصور والأشكال الخاصة بموضوع البحث بواسطة جهاز الماسح الضوئى الإلكتروني (Scanner).

- تم تجميع لقطات الفيديو الخاصة بتعلم بمهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن من أشرطة الفيديو المسجلة عليها المادة العلمية ، وذلك على شريط فيديو واحد وتم إدخالها على الحاسب الآلى بواسطة برنامج (Coputer Space to toner video) ثم تم عمل مونتاج لهذه اللقطات بواسطة استخدام جهاز المكسر (Mixer) وذلك لاختيار وتقطيع الأجزاء المطلوب إدراجها فى البرنامج ، والتي تخدم المحتوى التعليمى ثم تسجيلها على جهاز الحاسب الآلى فى صورة ملفات فيديو مساعدة عبارة عن مقاطع حركية لمجموعة من الصور والرسوم تظهر كلقطات فيديو متحركة ثلاثية الأبعاد عن طريق برمجية (Studio Max).

- تم نقل وإدخال بعض الأصوات المختلفة بواسطة كارت الصوت (Sound Card) عن طريق ملفات بامتداد (AVI) وذلك لاستخدامها بالبرنامج وقد جاءت هذه الأصوات كالاتى:

- المؤثرات الصوتية : وقد تم استخدامها للتعزيز وزيادة فاعلية البرنامج.

- الموسيقى : وقد تم استخدامها فى صورة مقطوعات موسيقية كخلفية مصاحبة للتعليق الصوتى للشرح الخاص بالمعلومات والمعارف والإرشادات الخاصة بمهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن.

- تم إستخدام برنامج Microsoft Word لإدخال وتحرير وتنسيق النصوص الخاصة بمحتوى البرمجية التعليمية قيد البحث.

وقد أشتملت البرمجية التعليمية على ما يلى:

- فكرة مبسطة عن مهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن.
- دروس تعليمية لتعلم مراحل أداء مهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن تحتوى على ما يلى:
- \* مقاطع صور ثابتة ومتحركة من شرائط الفيديو (تعليمية ، منافسات).
- \* وجود نص يوضح طريقة الأداء الفنى لمهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن.
- \* مقاطع موسيقية تربوية مصاحبة لهذه المواد التعليمية.

## المحور الثاني التعلم التقليدي:

تم إعداد مجموعة من الوحدات التعليمية القائمة على كاهل المعلمة لتعلم مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن من خلال تقديم الشرح اللفظي وأداء النماذج العملية حتى تستطيع الطالبات تنفيذ ما تم مشاهدته مع التوجيه والإرشاد من قبل المعلمة لتصحيح الأخطاء الفنية.

رابعاً: التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي حيث أشتمل على (١٦) وحدة تعليمية لمدة (٨) أسابيع ، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة ، وتم التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي كما يلي : مدة (١٠) دقائق مشاهدة البرمجية التعليمية ، ومدة (١٥) دقيقة التهيئة والإعداد البدني ، ومدة (٢٥) دقيقة للجزء التعليمي والتطبيقي الأول ، ثم مدة (١٠) دقيقة سماع الشرح اللفظي ومشاهدة النموذج العملي من قبل المعلمة ، ومدة (٢٥) دقيقة للجزء التعليمي والتطبيقي الثاني ، ومدة (٥) دقائق للجزء الختامي.

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن، في الفترة من ٢٠١٧/٢/٢٦ إلى ٢٠١٧/٢/٢٧.

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية (ملحق ٧)، أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتنفيذ البرنامج التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) (ملحق ٨) ، لمدة (٨) أسابيع متصلة ، وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٣/١ وحتى ٢٠١٧/٤/٢٤.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن، في الفترة من ٢٠١٧/٤/٢٦ إلى ٢٠١٧/٤/٢٧، وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية :

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الثقة بالنفس	درجة	١٨,٧٥	٥,١٢	٧٧,٢٥	٤,١٢	*٤,١٩
البدء	ثانية	٢,٨٦	٠,٥٨	٢,٨٩	٠,٣٤	*٤,٤٦
الدوران	ثانية	٢,٨٦	٠,٥٢	٢,٨٣	٠,٢٩	*٥,١١
سباحة ٥٠ متر	ثانية	٨٠,٠٣	٠,٦٤	٧٦,٢٩	٠,٥٥	*١٢,٤٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
الثقة بالنفس	درجة	٦٨,١٧	٤,٩٧	٦٩,٥٠	٤,١١	٠,٧٢
البدء	ثانية	٣,٩١	٠,٥٤	٣,٢٤	٠,٣١	٠,١٤
الدوران	ثانية	٣,٨٨	٠,٥١	٣,١٩	٠,٣٥	٠,١١
سباحة ٥٠ متر	ثانية	٨٠,١٠	٠,٢٩	٧٨,١٣	٠,٤٨	٠,١١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في الثقة بالنفس.

جدول (١٢)  
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=١٢		المجموعة الضابطة ن=١٢		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
الثقة بالنفس	درجة	٧٧,٢٥	٤,١٢	٦٩,٥٠	٤,١١	٠,١١
البدء	ثانية	٣,٨٩	٠,١٤	٣,٢٤	٠,١١	٠,٥١
الدوران	ثانية	٣,٨٣	٠,٢٩	٣,١٩	٠,٣٥	٠,١١
سباحة ٥٠ متر	ثانية	٧٦,٢٦	٠,٥٥	٧٨,١٣	٠,٤٨	٠,١٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣)  
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن=١٢		المجموعة الضابطة ن=١٢		نسب التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
الثقة بالنفس	٦٨,٧٥	٧٧,٢٥	٦٨,١٧	٦٩,٥٠	١,٩٥%
البدء	٣,٨٩	٣,٨٩	٣,٩١	٣,٢٤	١٠,١٨%
الدوران	٣,٨١	٣,٨١	٣,٨٨	٣,١٩	١١,١١%
سباحة ٥٠ متر	٨٠,٠٣	٧٦,٢٦	٨٠,١٠	٧٨,١٣	١,٨٧%

يتضح من جدول (١٣) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.

ثانياً : مناقشة النتائج :  
أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

بملاحظة نتائج جدول (١٠) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي ، والذي ينظم المادة التعليمية ويعبر عنها بطرق متنوعة ، فلقد ساعد محتوى البرنامج التعليمي الطالبات على التعلم الجيد من خلال مشاهدة الصور الفانقة ذات الألوان الجذابة ، والتي تزيد من درجة تركيز الطالبات وجذب انتباههن مما ساعد على تنفيذ ما يطلب منهن بسهولة وقيامهن بالواجبات الحركية بشكل سليم ، بالإضافة إلى عرض التدريبات بطريقة متدرجة من السهل إلى الصعب يؤدي إلى إطفاء المتعة ، وزيادة رغبة الطالبات في التعلم والوصول إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء المهاري ، كما أن البرنامج التعليمي يوفر للمتعلقات نوعاً من التغذية الراجعة من خلال التعلم التقليدي ودور المعلمة الهام فيه ، وبذلك يجمع البرنامج بين مميزات كل من التعلم الإلكتروني والتعلم

التقليدى ، كما أن الطالبة لا تنتقل من مهارة لأخرى إلا إذا إجتازت المهارة بنسبة (٨٠%) ، وبذلك تكتسب الطالبة خبرات متنوعة تكسبها الثقة بالنفس نتيجة إتقان أداء مهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه وارين Warrier (٢٠٠٦) (٣٧) أن التعلم الإلكتروني يكون أكثر فاعلية لو دمجت بعض عناصره مع بعض عناصر التعليم التقليدي ، ويضيف بأن الدمج الصحيح بين التعليم التقليدي والتعلم الإلكتروني يعتبر أفضل من التعليم التقليدي الذي يكون وجهاً لوجه وأفضل من التعليم الإلكتروني إذا كان كل منهما منفصل عن الآخر ، كما أنه لابد من توافر قدر كاف من الحماس والالتزام لتحقيق النجاح في التعلم المدمج أكثر مما تحتاجه الطريقة التقليدية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: تايلور Taylor (٢٠٠٧)(٣٥) ، نوش وينر Nawach Winer (٢٠٠٩)(٣١) ، منى محمد نجيب (٢٠١١) (٢٤) ، ولاء عبد الفتاح أحمد (٢٠١١)(٢٦) ، أشرف أبو الوفا عبد الرحيم (٢٠١٢)(٧) ، تامر عامر السيد (٢٠١٦) (٩) ، حسين أحمد المسلمى (٢٠١٧)(١٢) ، نهى سمير محمد (٢٠١٧)(٢٥) على أن استخدام البرنامج التعليمي القائم على التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي يسهم بشكل كبير فى تعلم وإتقان المهارات الأساسية فى الرياضات الفردية والجماعية.

ويضيف محمد على القط (٢٠٠٨) (٢٣) أن استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة والأدوات المساعدة من العوامل الهادفة بالعملية التعليمية حيث أنها جزءاً هاماً للارتقاء بتعليم مهارات السباحة ، حيث أنها تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية اكتساباً كاملاً ، وتساعد على التغلب على عامل الخوف ، وزيادة الثقة بالنفس ، واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية، وإثارة الدافعية لعملية التعلم، وتسهيل إمكانية تعلم الحركات الصعبة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث وينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً فى الثقة بالنفس.

وترجع الباحثة التحسن فى زمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى فاعلية استخدام التعلم التقليدي (أسلوب التعلم بالأوامر) فى التعليم والمتمثلة فى الشرح اللفظى وإعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح، وكذلك عمل نموذج للمهارات قيد البحث المراد تعليمها بواسطة المعلمة، ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ثم تأتي الممارسة والتكرار من جهة الطالبات، ثم التغذية الراجعة من جانب المعلمة وتصحيح الأخطاء وتوجيههن أثناء ذلك، وهذا يتيح للطالبات فرصة التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفنى لمهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : صلاح منسى وآخرون (٢٠٠٨)(١٥) ، جمانة محمد عبدالحميد (٢٠٠٩)(١٠) على أن أداء النموذج والشرح والوصف وإبداء الملاحظات من أهم الوسائل البصرية والسمعية التي تسهم بدرجة كبيرة فى قدرة المتعلمين على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية لأنها تخلق التصور الحقيقى الواقعي للمهارة المطلوبة.

كما ترجع الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى قلة تعرض الطالبات للإختبارات العملية فى البرنامج التقليدى ، بالإضافة إلى عدم مشاهدة النماذج العملية الصحيحة من خلال لقطات الفيديو التعليمية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث جزئياً وينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج جدول (١٢) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية استخدام البرنامج التعليمي القائم على التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي حيث يعد إستراتيجية جديدة تجمع بين الطريقة التقليدية في التعلم ، والاستفادة القصوى من تطبيقات تكنولوجيا المعلومات الحديثة لتصميم مواقف تعليمية تمزج بين التدريس التقليدي من خلال المعلمة والتدريس التكنولوجي من خلال البرمجية التعليمية ، وتتميز بالعديد من الفوائد تتمثل في اختصار الوقت والجهد والتكلفة ، إضافة إلى إمكانية تحسين المستوى العام للتحصيل الحركي ، والمساهمة في تحسين دافعية الطالبة للتعلم ومن ثم تتحسن الثقة بالنفس ، ومساعدة المعلمة والطالبة في توفير بيئة تعليمية جذابة في أي مكان وزمان ، ودون حرمانهم من العلاقات الاجتماعية فيما بينهم أو مع المعلمة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه سميث Smith (٢٠٠٢) أن التعلم المدمج يحقق تفاعلاً كبيراً بين المعلم والمتعلمين ، وبين المتعلمين أنفسهم داخل الصفوف ، زيادة على إمكانية ممارسة التعلم الذاتي، الأمر الذي يمكن من تحقيق الأهداف التعليمية بفاعلية ، ويؤدي إلى تطوير وتحسين مستوى المتعلمين ، وفي هذا النوع من أنواع التعلم يتمكن المتعلمين من الحضور والتوجه إلى غرفة الدراسة عبر شبكة الانترنت للحصول على الفوائد القصوى من المعلمين ، دون إلغاء الغرف الصفية الحقيقية.(٣٣:٣٣)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أحمد عطا حجاج (٢٠١٤)(٣) ، داليا أحمد رسلان (٢٠١٥)(١٣) ، أحمد الشافعي إبراهيم (٢٠١٦)(١) ، تامر عامر السيد (٢٠١٦)(٩) ، نهى سمير محمد (٢٠١٧)(٢٥) على فاعلية استخدام البرنامج التعليمي القائم على التعلم المدمج الإلكتروني والتقليدي في تعلم وإتقان المهارات الأساسية في الرياضات الفردية والجماعية مقارنة باستخدام التعلم التقليدي.

كما أشارت نتائج جدول (١٣) إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة شبكة نود Node لتكنولوجيا التعليم (٢٠١٥) أن للتعلم الإلكتروني والتعلم التقليدي عوامل ضعف عند تطبيق كل منهما بمفرده ، وأنه إذا أردنا أن نحصل على إستراتيجية مثلى في التعليم والتعلم فلا بد من تطبيق كل أنواع التعلم المثالي، والتعلم المدمج من المحتمل أن يُعطي فرصة أفضل لتحسين عملية التعلم ، والاستفادة من كل بيئات التعلم، ويتفادى الضعف الموجود في التعلم الإلكتروني والتعلم التقليدي، ويهدف التعلم المدمج إلى دمج أفضل ما في التعلم التقليدي داخل الصفوف ، مع أفضل ما يمكن أن يقدمه التعلم الإلكتروني.(٢٨:١٦٩)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث وينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات:

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

- ١- التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني – التعلم التقليدي) ساهم بطريقة إيجابية في تحسن الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.
- ٢- التعلم التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن في حين لم يساهم بشكل إيجابي في تحسين الثقة بالنفس.
- ٣- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني – التعلم التقليدي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت التعلم التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) في الثقة بالنفس وزمن البدء والدوران في سباحة الزحف على البطن.
- ٤- التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني – التعلم التقليدي) ساعد على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام إستراتيجية التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني – التعلم التقليدي) لتحسين درجة الثقة بالنفس وتعلم وإتقان مهارتى البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.
- ٢- تزويد كليات التربية الرياضية وحمامات السباحة بالتجهيزات والإمكانات اللازمة من معمل وأجهزة (أجهزة حاسب آلى - شاشات عرض – أسطوانات تعليمية).
- ٣- عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم حول كيفية صياغة مقرراتهم إلكترونياً وتحميلها على شبكة الإنترنت من خلال مواقع الكلية والجامعة ، وجعلها إلزامية لنشر ثقافة تكنولوجيا التعليم والتعلم ومن ثم تدريب الطالبات للإستفادة القصوى من التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني – التعلم التقليدي).
- ٤- اجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام إستراتيجية التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني – التعلم التقليدي) ومقارنتها بالأساليب التدريسية الحديثة الأخرى للوصول إلى أنسب أساليب التدريس لتعليم مهارات وطرق السباحة.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد الشافعى إبراهيم (٢٠١٦): "تأثير إستخدام التعليم المدمج على تنمية بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم لتلاميذ المرحلة الثانوية"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٥٤)، العدد (١٠٠)، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢- أحمد سامى سليمان (٢٠٠٥): "تأثير برنامج تدريبي مقترح لزيادة فاعلية أداء مهارتى البدء والدوران فى السباحة للناشئين" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- أحمد عطا حجاج (٢٠١٤): "تأثير إستخدام التعليم المدمج على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلبة التربية الرياضية جامعة الأزهر" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٨) : تعليم السباحة ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- \_\_\_\_\_ (٢٠٠١) : علم نفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٦- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٤) : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- أشرف أبو الوفا عبد الرحيم (٢٠١٢): "فاعلية برنامج مقترح فى رياضة ألعاب القوى قائم على التعلم الخليط على تنمية الأداء المهارى وتقبل الذات لدى الطلاب المعاقين حركياً بجامعة سوهاج"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ٨- السيد محمد خيرى (١٩٨٧): إختبار الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- ٩- تامر عامر السيد (٢٠١٦): "فاعلية استخدام برنامج تعليمى باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم مهارتى البدء والدوران فى السباحة الحرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ١٠- جمانة محمد عبد الحميد (٢٠٠٩): رياضة السباحة تعلمها، تدريبها ، قانونها ، دار المستقبل للطباعة والنشر، الأردن.

- ١١- حسن حسين زيتون (٢٠١٥): رؤية جديدة في التعليم " التعلم الإلكتروني"،- المفهوم – القضايا - التطبيق - التقييم ، الدار الصولاتية للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١٢- حسين أحمد المسلمي (٢٠١٧): " تأثير استخدام التعليم المدمج على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لدى التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ١٣- داليا أحمد رسلان (٢٠١٤): "فاعلية التعلم المدمج على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة والتحصيل المعرفى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٤- دعاء محمد كامل (٢٠١١) : " فاعلية استخدام بعض وسائل تطوير قوه الدفع للدوران وتأثيرها على مستوى الاداء المهارى فى السباحة"، رسالة ماجستير ، كليه التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٥- صلاح منسى وآخرون (٢٠٠٨) : الأسس العلمية للسباحة (تعليم – تدريب – إنقاذ)، شركة دار العلم للنشر، الكويت.
- ١٦- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠١٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- علي صبحي (٢٠١١): " الحاجات الإرشادية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى الطلبة في درس الجمناستك"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، العراق.
- ١٨- مجدى حفى محمد (١٩٩٦): "تأثير برنامج تعليمى مقترح على تعلم بعض أنواع البدء والدوران فى سباحة الزحف على البطن"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- \_\_\_\_\_ ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى ، ط٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢١- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): التقويم والقياس فى التربية البدنية، ج ١، ط٤، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٢- محمد عطية خميس (٢٠٠٩): منتوجات تكنولوجيا التعليم، دار الكلمة، القاهرة.
- ٢٣- محمد على القط (٢٠٠٨): السباحة بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- منى محمد نجيب (٢٠١١): "فاعلية التعليم الإلكتروني في تعلم بعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٢٥- نهى سمير محمد (٢٠١٧): " فاعلية استخدام الأسلوب المتمازج على تعلم سباحة الزحف على البطن للتلميذات بدولة الإمارات العربية المتحدة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٢٦- ولاء عبد الفتاح أحمد (٢٠١١): " تأثير التعلم الشبكي المتمازج على مخرجات التعلم فى الكرة الطائرة "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

27-Bonk, C., & Graham, C.,(2007): Hand book of blended learning: Global perspectives, local design. Sanfrancisco, CA: Pfeiffer publishing.

28-Gordon, C., (2015): Sustaining motivation in a blended learning environment, Phd , dissertation, Unpublished, Royal Roads University, Canada.

29-Korkmaz ,O., & Karakus,U., (2009):THE Impact of Blended Learning Model on student attitudes towards Geography course and there critical thinking,dispositions and levels, The Turkish Online Journal of EducationalTechnology – ISSN: vol., 8 Issue 4 Article 5.

30-Muianga, X., (2005): Blended online and face-to-face learning apilotproject in the faculty of education, Educardo Mondlane university,International Journal of Education and Development using.

31-Nawach Winer (2009):The impact of Mastery learning strategy even able to crawl on the performance of pool level on the abdomen in children with learning difficulties, Journal of Teaching in physical Education, vol., 72, No., 3.

32-Robin.S.Vealey(1998):Conceptualization of sport - confidence and competitive orientation : preliminary investigation and instrument development , Journal of sport psych.

33-Smith, J., (2002). Blended learning An old friend gets anew name. Retrieved.

34-Sriwongkol, T.,(2010): Development of AAA Model for Blended learning based on the philosophy of sufficiency Economy, King Mongkuts Institute of Technology, North Bangkok.

35-Taylor, R., (2007): A blended online instructional approach to physical education instruction : A combination to enhance student cognitive and physical ability Retrieved from a ProQuest Digital Dissertations.

36- Trotter Andrew (2012): Attitudes towards computer uses (on-line), journal of science education and technology, vol., 85, uk,.

37-Warrier, B.S. (2006): Bringing about a blend of e-learning and traditional methods", Article in an Online edition of India's National Newspaper, Monday, May 15.