

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التمرينات المشابهة للأداء الفني

على تعلم مهارات النجمة الأولى للبراعم فى السباحة

\* أ.د/ كامل عبدالمجيد قنصوة هيبية

\*\* أ.د/ عادل محمد عبدالمنعم مكي

\*\*\* د/ رحاب محمد محمود سلامة

\*\*\*\* الباحث/ محمود سيد محمود فولى

تعتبر رياضة السباحة من أقدم الرياضات الإسلامية ولنا فى رسول الله (صل الله عليه وسلم) أسوة حسنة فقد حس على تعلمها وممارستها بل ومارسها بنفسه، عن أبى رافع قال: "قلت يا رسول الله أُلِّود علينا حق كحقنا عليهم؟ قال: نعم، حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي وأن يورثه طيباً"، وحظى مجال السباحة باهتمام شديد فى كل أرجاء المعمورة إيماناً بأهميتها الإنسانية فى المحافظة على النفس البشرية من التعرض للخطر، وتعليم السباحة تكسب الأطفال الكثير من القيم والفوائد الصحية والبدنية وتنمية شخصياتهم وثقتهم بالتغلب على مخاطر الماء، لذلك يجب وضع برامج تعليمية تركز على تطوير وتعليم السباحة للبراعم مبنية على رؤية مستقبلية واضحة ومحددة يراعى فيها اللاهتمام بالجودة النوعية لجميع عناصر العملية التعليمية. ويذكر "جابر عبد الحميد" أنه لا بد من تكوين خطط تصورية منقحة لعمليات التعليم تراعى ما ينبغى أن يكون عليه المتعلم من نشاط ومشاركة، وتحديث تحول معرفي حقيقي وصادق لتحقيق التعلم. (٧: ٢٣)

\* أستاذ متفرغ بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

\*\* أستاذ بقسم الإدارة الرياضية والترويح، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

\*\*\*\* المقيد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية- وإخصائى تدریس تربية رياضية بالتربية

ويشير "طلعت أسعد" إلى أن المنشآت والمؤسسات التي لا تضع الفكر الاستراتيجي في الحسبان، برغم ما تتمتع به هذه المنشآت من موارد بشرية ومادية قوية فإنها تفقد الطريق لغياب الرؤية الصحيحة لحركة المستقبل. (١٠: ١٢)

كما يشير "علمي أحمد" الى ضرورة بناء إستراتيجيات تعليمية منظمة تعتمد على تحديد الأخطاء وأوجه الضعف ونواحي القصور في الشئ المراد تطويره من خلال دراسة مستفيضة للتخلص من الأخطاء وأوجه الضعف وتلافي نواحي القصور على أساس علمي سليم يمكننا من إحداث عملية التطوير. (٨: ١٥)

وأتفق كلاً من "أمين أنور الخولي، محمود عبد الحليم" أن التربية الرياضية علم مستقبل يقوم على نظريات متشعبة، هذه النظريات إرتبطت بكافة مجالات العلوم الإنسانية والتطبيقية، وأن الرياضة المدرسية خاصة ركناً بالغ الأهمية في العملية التعليمية بالمؤسسات التربوية، بعد أن توسعت بشكل كبير على المستوي الإجتماعي وزاد الوعي بقيمها الصحية والترويحية والتربوية كما أصبحت من الأنشطة المتداخلة في وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم. (٦: ٦) (١٨: ٥)

ويري كلاً "مصطفى السايح، محمد حسين" ضرورة مسايرة ركب التطور الحادث بالتربية الرياضية على مستوي العالم من خلال رؤيا مستقبلية لهما، حتى يكون في أيدينا أداة فعالة في صنع مستقبل زاخر من التنافس العالمي الساخن. (١٩: ٦٠)

ولقد أجمع العديد من الخبراء وأثبتت نتائج بحوث عديدة أنه يزداد معدل الإستيعاب لتعلم السباحة مع بداية السن المبكر، ولهذا وضع صغر السن موضع الإعتبار عند تعلم السباحة ولذا ينصح بتعلمها من الصغر حيث يزداد معدل الإستيعاب للتعلم خلال مرحلة الطفولة المبكرة ويصبح التعلم أكثر فاعلية

وتتاح الفرصة لعدم النسيان ولا يتضجر الأطفال من المرور بمرحلة المحاولة والخطأ كما أن الميل الرياضي يكون نامياً لدى كثير من الأطفال في سن مبكرة. (٤: ١٤، ١٥)

ولكي يتمكن المعلم من دفع لاعبيه إلى التعلم فلا بد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملماً إماماً تاماً بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب وكيف تؤثر الطرق والأساليب المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم وهو إتقان ونشيت الأداء وكذلك توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب. (١٥: ٩١)

وأنتق كلاً من "محمد القط، رين Rein" على أن مراحل الأداء في رياضة السباحة مرحلة البداية- مرحلة الضربات- مرحلة الدورانات- مرحلة الإنهاء. (١٧: ٧٩) (٢٢: ١٠)

ويشير "أحمد فوزي" إلى ضرورة توافر عدة شروط للتعلم المهاري تتمثل في وجود دافع نحو ما يتعلمه وأن يبذل الجهد من أجل أن يتقن المهارة المطلوبة ويؤكد على أهمية المعلومات التي يتلقها المتعلم عن أدائه الحركي كذلك يجب ان يكون المتعلم على درجة من النضج البدني والعقلي والانفعالي تتناسب مع المهارات الحركية التي يتعلمها. (١: ٢٢١ - ٣٢٥)

ويذكر "محمد علاوي، نصر الدين رضوان" أنه لكي يتحقق للاختبار أهدافه لابد أن يبني على أسس علمية وأن يكون له معايير وجدول ومستويات مقننة، وأن تتوفر الأدوات والوقت اللازم للتطبيق. (١٦: ٢٠٠ - ٢٤٥)

ويرى الباحثون أن خصوصية التمرين تعتبر أهم أسس التعلم الحركي في الوقت الحالي حيث أتضح أن هناك إنتقال إجباري لأثر التعلم عندما تشترك العناصر الإضافية وتبدو متطابقة مع العناصر الخاصة بالنشاط الاصلى.

ويشير كلاً من "أشرف إبراهيم، يحيى على، محمد الكرداني" أنه يجب أن يكون تعليم النشء إجبارياً في المرحلة الإبتدائية حيث يتميز النشء في هذا

السن بالقدرة الحركية لممارسة السباحة وتكون رغبتهم واضحة لتعلم هذه الرياضة، كما تكون أيضاً عملية التعليم تستغرق وقتاً قصيراً بمقارنتها بمراحل النمو الأخرى فالطفل فى هذه المرحلة يصبح فى مقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية المكتسبة وهذا يسهم بدورة فى عملية التعليم من أول وهله. (٤ : ٢٦)

وفى إطار ذلك فقد قام الإتحاد المصري للسباحة بتصميم مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية- والمعروف ببرنامج النجوم والذي يهتم بمرحلة ٧- ٩ سنوات ويهدف إلى المشاركة الفعالة فى السباحة التنافسية الرقمية فى المرحلة التالية وذلك على ثلاث مراحل يرتقي سباح البراعم من خلالها بإجتياز مجموعة من الإختبارات المهارية المحددة.

ويحصل سباح البراعم عند إجتيازه إختبارات كل مرحلة على شهادة "نجمة" ومن هنا أطلق على المشروع أسم "مشروع النجوم" وعند حصول سباح البراعم على ثلاث نجوم يمكنه بعد ذلك الأشتراك فى البطولات والسباقات التنافسية الرقمية حيث بدء تطبيقه عام ٢٠٠٢م بالنسبة لمواليد ١٩٩٣م فقد أشتراط الإتحاد على جميع الأندية حصول جميع سباحي مواليد ١٩٩٣م وما بعدها على النجوم الثلاثة للأشتراك بالبطولات الرسمية التى ينظمها.

من خلال ملاحظة الباحثون لفرق السباحة لبطولات الجمهورية والصعيد والمقابلة الشخصية مع بعض المحكمين القائمين على إختبارات النجوم والمعلمين المسؤولين عن مشروع النجوم وخبراء من كليات التربية الرياضية وجدو أن أسباب ضعف مستوي الأداء المهاري للسباحين المصريين يرجع إلى:

- إعتقاد أغلب السباحين على عنصر القوة العضلية بينما تعتمد السباحة الحديثة على الأداء الفني الراقى (التكنيك) العمل على الإستفادة الجمة فى تقليل المقاومة الناشئة من حركة السباح داخل الماء، وتقليل معدل الضربات وتحقيق طولاً لشدة والأقتصاد فى توزيع الجهد للمسافة المؤداة، فلايد من

الربط بين (معدل الشدة وطول الشدة) لضمان الأقتصاد في توزيع الجهد خلال كل مسافة السباق.

- إفتقار أغلب السباحين لتكنيك غطسه البداية بمراحلها المختلفة من دفع مكعب البداية، ثم الطيران في الهواء، ثم الدخول في الماء، وكذلك مرحلة الإنزلاق، والإنسيابية داخل الماء، والتي يعتمد الغالبية العظمي من سباحين دول العالم على استخدام غطسه البداية بطريقة Track Start لما لها من فوائد جمة لدي السباحين في حالة إتقانها.
  - عدم إستفادة أغلب السباحين من المسافة (مسافة ١٥ م) التي أقرها القانون والتالية لغطسه البداية والذي يتمتع بها سباحي الدول المتقدمة ويكون لها أثر جيد في الأقتصاد وتوزيع الجهد خلال مسافة السباق.
  - يفتقر أغلب السباحين أجادة الدوران من حيث مسافة الدخول ودفع الحائط والإستفادة بالإنزلاق والإنسيابية التي أقرها القانون أسفل سطح الماء سواء بأداء الحركات الدولفينية أو غطسه البداية.
  - عدم التركيز على الأداء الجيد لطرق السباحة المختلفة الذي يسهم في تحسين الأداء المتميز للسباح من حيث طول الشدة وقوة الدفع وتحقيق الانسيابية والتوافق بين حركات الذراعين وكذلك الرجلين ووضع الجسم الأمثل وطريقة التنفس وارتفاع الرأس عن سطح الماء والإستفادة من درجات التمايل في سباحة الحرة والظهر Body Roll وكذلك.
- ومن خلال ماسبق عرضة يتضح ضرورة التركيز على تدريبات الأداء الفني كأساس للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للبراعم في السباحة، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في القصور النسبي في تدريبات الأداء الفني المبنية على أسس علمية وخاصة لدى البراعم في السباحة.

لذلك فان البحث محاولة علمية تجريبية لبناء منظومة من تدريبات الأداء الفنى التى تحاكى وتشابه الداء الفعلى فى السباحة ومعرفة اثرها فى الأرتقاء بمستوى الأداء المهارى للبراعم فى السباحة.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمى مقترح لتنمية مستوي الأداء المهاري لبراعم السباحة المتقدمين لاختبارات النجوم النجمة الأولى بجمهورية مصر العربية.

#### فرض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة فى اختيارات النجوم لفئة النجمة الأولى (للمجموعة التجريبية للبحث).

#### منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الشبه تجربي لملاءمته وطبيعة البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الوحده باستخدام القياس القبلي والبعدي.

#### مجتمع البحث:

فريق براعم السباحة بنادي أسيوط الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة والراغبين فى التقدم لإجتياز إختبار مهارات النجمه الأولى فى السباحة لعام ٢٠١٦م وعددهم (٥٠) برعم.

#### مجالات البحث :

#### المجال المكاني:

تم إجراء جميع القياسات القبليّة والبعديّة وتنفيذ محتوى البرامج التدريبية بحمام السباحة بنادى أسيوط الرياضى - محافظة أسيوط.

### المجال الزمني :

- دراسة إستطلاعية للتأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات وملائمة  
تمرينات البرنامج التعليمي لعينة البحث وذلك في ١٤/٥/٢٠١٦م.
- إجراء القياسات القبليّة في الفترة ٢٨/٥/٢٠١٦م إلى ٢٩/٥/٢٠١٦م.
- تطبيق وتنفيذ البحث في الفترة من ٣٠/٥/٢٠١٦م إلى ١٢/١٠/٢٠١٦م.
- إجراء القياسات البعدية يوم الجمعة الموافق ١٤/١٠/٢٠١٦م.

### عينة البحث:

قام الباحثون بإختيار عينة البحث من بين المشتركين في برنامج تعلم مهارات النجوم الثلاثة للبراعم في السباحة بنادي أسبوط الرياضى للموسم الرياضي ٢٠١٦م وإختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم ٥٠ برعم لنجمة الأولى (تم إستبعاد ١٠ براعم لعدم أنتظامهم في التعليم وعدد ٢٠ برعم لإجراء التجربة الإستطلاعية وبذلك تصبح العينة الأساسية ٢٠ برعم للنجمة الأولى) ويوضح الجدول (١) خصائص عينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية.

## جدول (١)

تجانس عينة البحث (النجمة الأولى) في متغيرات (العمر- الذكاء- الطول- الوزن- العمر التدريبي- الذكاء- زمن الطفو- زمن كتم النفس) (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الألتواء	معامل التفلطح
العمر الزمني	شهر	٨٣.٤٠٠٠	٨٢.٠٧٨	٠.٩١٤-	٠.٨٣٠-
الطول	السنتمتر	١٢٥.٦٠٠٠	١.٦٩٨٣٠	٠.١٥٥-	١.١٧٦-
الوزن	كيلو جرام	٢٦.٤٠٠٠	١.٠٤٦٣٠	٠.٢٩٤	٠.٩٨٩-
العمر التدريبي	شهر	٢٦.٨٠٠٠	٢.٥٨٧٤٢	٠.٢٠٤	١.١٧٧-
الذكاء	الدرجة	٤٣.٢٠٠٠	١٤.٥٠٠٨٢	١.٦٠٥-	٠.٦٦٨
زمن الطفو	الثانية	١٦.٤٠٠٠	٠.٨٢٠٧٢	٠.٣٥٥	٠.٠٦٥
زمن كتم النفس	الثانية	٢٧.٦٠٠٠	٠.٩٤٠٣٢	٠.١٠١	٠.٧٩٨-

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث أن جميع معاملات الألتواء في متغيرات البحث قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، حيث كانت أعلى قيمة للألتواء  $(0,355)$  وأقل قيمة  $(-1,605)$ ، مما يدل على إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

## أدوات جمع البيانات:

أستعان الباحثون في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية والتي تتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها:

## - تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

إستخدم الباحثون تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالمتغيرات (قيد البحث) وكذلك التي تهتم بالبرامج التعليمية للبراعم وأيضاً التي تهتم بدراسة المهارات الرياضية وخاصة في مجال تعليم السباحة.



### - المقابلة الشخصية:

عن طريق المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء تم عرض إستثمارات الإستهيبان كل على حدة لإبداء الرأى فى كل إستمارة على حدة وعدددهم (٢٠) خير، مرفق (١).

### - الاستبيانات المستخدمة فى البحث :

قام الباحثون بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الأسم- السن- الطول- الوزن- مستوى الذكاء- زمن الطفو- زمن كتم النفس)، مرفق (٢).
- إستمارة إستبيان للتعرف على التمرينات الفنية المقترحة من قبل الباحثون. (مرفق ٣)

### الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستاميتير restameter لقياس الطول (بالسم)، والوزن (بالكيلوجرام).
- ساعة إيقاف stop watch (لحساب زمن الطفو وزمن كتم النفس).
- حمام سباحة.
- كفوف لليدين.
- لوحة تثبيت رجلين.
- زعانف.
- أدوات الطفو.
- أدوات الإنقاذ.

### الإختبارات والمقاييس المستخدمة فى البحث:

- إختبار زمن الطفو. مرفق (٤)
- إختبار زمن كتم النفس. مرفق (٤)
- إختبار الذكاء المصور للدكتور احمد زكى صالح ١٩٧٨ م. مرفق (٥)
- إختبارات النجوم الثلاثة المعتمدة من الاتحاد المصرى للسباحة. مرفق (٦)

### توصيف العينة فى متغيرات البحث الأساسية:

قام الباحثون بعمل توصيف إحصائي للعينة قيد البحث في إختبارات النجمة الأولى للتأكد من تجانس العينة حتى يتسنى لة البدء في إستكمال إجراءات البحث، والجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الألتواء ومعامل التفلطح للعينة قيد البحث في إختبار النجمة الأولى (ن = ٢٠)

م	اسم الاختبار	الوحدة	الدلالات الإحصائية		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل التفلطح
١	الزحف على البطن	درجة	١٩.٤٠٠٠	٠.٥٠٢٦٢	٢.٠١٨-
٢	الزحف على الظهر	درجة	١٦.٦٠٠٠	٠.٨٢٠٧٨	٠.٨٣٠-
	المجموع	درجة	٣٦.٠٠٠٠	١.٢٩٧٧٧	١.٥٠٢-

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في مهارات النجمة (الأولى) قبل التجربة أن معاملات الألتواء تتراوح ما بين (0.914 إلى 0.442) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالنتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث في تلك الاختبارات.

### - البرنامج التعليمي المقترح:

تم الأستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضة السباحة والتدريب والإختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التعليمي مرفق (٧) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التعليم الأسبوعية- زمن الوحدة التعليمية- طريق التعليم المناسبة للبرنامج ثم تم عرضها على السادة الخبراء، لاختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المراحل السنوية قيد البحث (٧سنوات).

### جدول (٣)

## نتائج إستطلاع رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التعليمى المقترح للمراحل السنية من ٧ : ٩ سنوات ( ن = ١٠ )

م	المحاور	مجموع الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التعليمى المقترح ٢٠ أسبوع (خمس شهور)	٩	٩٠ %
٢	عدد الوحدات التعليمية فى الأسبوع (٣) وحدات.	١٠	١٠٠ %
٣	زمن الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة.	١٠	١٠٠ %
٤	زمن التمرينات المائية من (٣٠) دقيقة.	٩	٩٠ %
٥	زمن التمرينات العلاجية (١٥) دقيقة.	٩	٩٠ %

يتضح من الجدول (٣) ومن خلال إستطلاع رأى السادة الخبراء أنه تم الأتفاق على مدة البرنامج وعدد الوحدات وزمن التمرينات المائية والعناصر الأساسية للتعليم وطريقة التعليم والتي حصلت على أعلى نسبة من آراء السادة الخبراء فى عناصر البرنامج التعليمى، حيث ارتضى الباحثون نسبة ٧٥% فأكثر.

### - خطوات إعداد البرنامج التعليمى المقترح:

- قام الباحثون بوضع تمرينات السباحات المتنوعة المرتبطة بالقدرات البدنية وبالأداء المهارى، وذلك من خلال:
- تحديد العضلات العاملة فى المهارات قيد البحث من خلال تحليل المراجع العلمية.
- وضع تمرينات المختلفة المشابهه للأداء التى تنمى العضلات العاملة فى المهارات قيد البحث مستعينا بآراء الخبراء والمتخصصين فى اختيار تلك التمرينات حتى يكون تأثيرها إيجابيا على متغيرات البحث (مهاريًا). مرفق (٣).

- تطبيق بعض التمرينات على العينة لمعرفة مدى مناسبتها للعينة قيد البحث.
- **أهداف البرنامج التعليمي المقترح:**
- يهدف البرنامج التعليمي المقترح إلى محاولة تعليم مهارات النجمة الأولى لبراعم السباحة من خلال البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التمرينات المشابهة للأداء وفي ضوء الأهداف العامة والخاصة للمرحلة السنية.
- **أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح.**
- أستعان الباحثون ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تصميم البرنامج التعليمي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج التعليمية والتي أمكن استخلاصها من أراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التعلم الحركي وتدريب التربية الرياضية مرفق (١) تم تحديد الأسس التالية:-
- أن يحقق البرنامج التعليمي الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين افراد العينة قيد البحث.
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج التعليمي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التعليمي المقترح في ضوء الإستراتيجية العلمية.
- تحديد محتويات البرنامج التعليمي المقترح.
- توافر عامل الأمن والسلامة.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن يتم وضع الوحدة التعليمية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.

- الأهتمام بعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات التعليمية، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وأخر.

#### - التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح:

قام الباحثون بتصميم البرنامج التعليمي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

#### - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التعليمي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التعليمي بـ عشرون اسبوعاً (٥ شهور).

#### - تحديد عدد الوحدات التعليمية خلال البرنامج التعليمي :

تم تحديد عدد الوحدات التعليمية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التعليمي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات التعليمية خلال البرنامج (٦٠) وحدة تعليمية.

#### - تحديد زمن الوحدة التعليمية :

- زمن الوحدة التعليمية = ٦٠ دقيقة.

- مقسمة كالتالي (٥ دقيقة جزء تمهيدى - ١٠ دقائق شرح المهارة وعمل نموذج - ٣٠ دقيقة تعليم مائى - ١٥ دقيقة تكرار محاولات).

- الزمن الكلى للبرنامج العام =  $٦٠ \times ٣ \times ٢٠ = ٣٦٠٠$  دقيقة.

قام أفراد العينة قيد البحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح وتم إختيار تمرينات البرنامج الأساسية فى ضوء الدراسات المشابهه وكذلك الدراسة الاستطلاعية لأراء السادة الخبراء لإختيار تمرينات البرنامج التى احتوت على (٦٤) تمرين واشتملت الوحدة التعليمية على أربعة أجزاء وهى:

#### - تمرينات الإحماء :

تم تحديد زمن تمرينات الإحماء بـ ٥ دقائق في بدء الوحدة التعليمية وقد أشتمل على محطتان كل محطة تحتوى على تمرين واحد ليصبح عدد التمرينات الإجمالية في مرحلة الإحماء ٢ تمرين مترابط وتشارك فيها الأطراف والجذع ويراعى فيها سرعة الأداء حيث يبدأ اللاعب بالجري لمدة ثلاث دقائق ثم يقوم اللاعبون بعمل الاطلاات الخاصة بالمهارة التخصصية بالوحدة.

- الجزء الرئيسى :

تم تحديد زمن الوحدة التعليمية بـ (٤٠ ق) وتم تقسيمها إلى مجموعة من التمرينات داخل الوحدة. مرفق (٨)

\* الجزء الختامى :

تم تحديد زمن تمرينات الختام بـ (١٥) دقيقة بعد كل وحدة تعليمية وقد أشتمل على مجموعة من التمرينات الخاصة بتصحيح أخطاء الأداء، وكذلك تمرينات للاسترخاء والتي كان لها دوراً هاماً فى التخلص من العبء الواقع على اللاعب من الناحية البدنية والنفسية وذلك عن طريق:

- تمرينات مختلفة مركزة على أخطاء الأداء.

- تمرينات تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الإستشفاء.

- محتوى البرنامج التعليمى المقترح:

وقد احتوى البرنامج التعليمى على بعض تمرينات الأداء المهارى لتنمية الأداء المهارى قيد البحث (مرفق ٣).

حجم البرنامج التعليمى:

يتضمن البرنامج التعليمى عدد ٢٠ أسبوع ويحتوي كل أسبوع على ثلاث وحدات تعليمية للبرنامج بإجمالى ٦٠ وحدة تعليمية للبرنامج يوضح الجداول التالي، التوزيع الزمني للوحدات التعليمية.

جدول (٤)

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية الأسبوعية لمهارات النجمة الأولى

الاسابيع	التاريخ	زمن الجزء التمهيدي	زمن النشاط التعليمي			زمن الاسبوع
			الشرح والنموذج	تعليم مائي	تكرار المحاولات	
الأسبوع الأول	30/5/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الثاني	7/6/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الثالث	14/6/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الرابع	21/6/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الخامس	28/6/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع السادس	4/7/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع السابع	11/7/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الثامن	18/7/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع التاسع	25/7/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع العاشر	1/8/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الحادي عشر	8/8/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الثاني عشر	15/8/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الثالث عشر	22/8/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الرابع عشر	29/8/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الخامس عشر	6/9/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع السادس عشر	13/9/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع السابع عشر	20/9/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع الثامن عشر	27/9/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع التاسع عشر	3/10/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الأسبوع العشرون	12/10/2016	١٥ ق	١٥ ق	١٢٠ ق	٣٠ ق	١٨٠ ق
الإجمالي	٢٠ اسبوع	٢٤٠ ق	٢٤٠ ق	١٩٢٠ ق	٤٨٠ ق	٢٨٨٠ ق

ينتضح من جدول رقم (١١) توزيع الزمن الكلي للبرنامج التعليمي المقترح للنجمة الأولى الأولى من نجوم السباحة والذي يبلغ (٣٦٠٠ دقيقة)

على مرحلة التعليمية المختلفة، حيث يتضح أن زمن تمارينات الاعداد المهارى داخل الماء ٢٤٠٠ دقيقة، ثم يلي ذلك تمارينات الختام ٦٠٠ دقيقة، ثم يلي ذلك تمارينات الاحماء ٣٠٠ دقيقة، ثم يلي ذلك الشرح والنموذج ٣٠٠ دقيقة.

- أساليب تنفيذ البرنامج:

### إعتمد الباحثون على الأساليب التالية فى تنفيذ البرنامج:

- التمارينات الفردية لكل لاعب على حدة.
- التمارينات الزوجية لكل لاعبين مع بعضهما.
- التمرين الجماعى.
- أساليب تقويم البرنامج:
- إعتمد الباحثون فى تقويم البرنامج على :
- تقييم مستوى الأداء المهارى عن طريق التحكيم من قبل الإتحاد المصرى للسباحة.
- الخطوات التنفيذية للتجربة الأساسية:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التعليمى المقترح (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالى:

إجراء القياسات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على العينة قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٩/٥/٢٠١٦م الى ٣٠/٥/٢٠١٦م ، وتم ذلك عن طريق حكام معتمدين من منطقة المنيا للسباحة مرفق (٩) والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى الأداء المهارى.

### تطبيق البرنامج التعليمى المقترح:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التعليمى فى الفترة من ٣٠/٥/٢٠١٦م إلى ١٢/١٠/٢٠١٦م لمدة (٢٠) أسبوع بواقع (٣) ثلاث وحدات تعليمية فى



الأسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات التعليمية (٦٠) وحدة تعليمية للعينة مرفق (٨)، وتم تحديد زمن الوحدة التعليمية خلال البرنامج بواقع (٦٠) دقيقة، وقد راعى الباحثون أثناء تطبيق البرنامج التعليمي على الآتى:

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التعليم لبراعم النجمة الواحدة قيد البحث.
- إجراء الإختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أداء الإحماء لمدة (٥) دقائق لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتهيئة المفاصل وزيادة تدفق الدم استعداداً للجزء الرئيسى.
- تطبيق الجزء الرئيسى للوحدة ولمدة (٤٠) دقيقة.
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض التمرينات العلاجية وتكرار التمرين لتصحيح الأخطاء.
- الأستعانة بعدد (٣) مساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث .
- إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية على براعم النجمة الأولى عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠١٦/١٠/١٤م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة وتم ذلك عن طريق حكام معتمدين من الإتحاد المصري للسباحة منطقة وسط الصعيد (المنيا) مرفق (٩) والتي تضمنت قياس:

- مستوى الأداء المهارى .

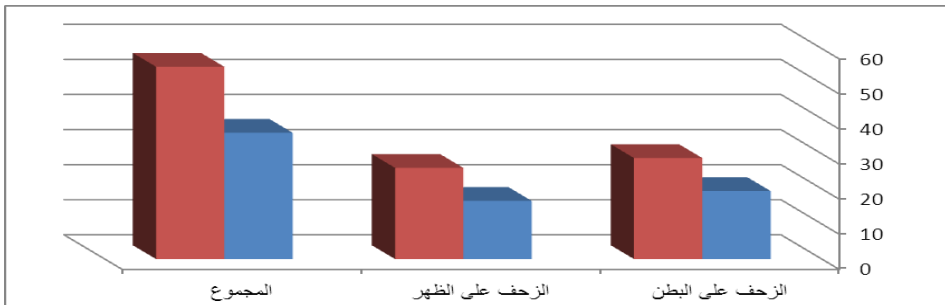
عرض نتائج وتفسير ومناقشة الفرض الأول:  
جدول (٥)

## دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات النجوم لفئة النجمة الأولى (ن = ٢٠)

م	اسم الاختبار	الوحدة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الزحف على البطن	درجة	١٩.٤٠	٠.٥٠٢٦٢	٢٨.٨٠	٨٩٤٤٣	٩.٤٠	٣٦.٧٩٥	%٤٨.٤٥
٢	الزحف على الظهر	درجة	١٦.٦٠	٠.٨٢٠٧٨	٢٦.٠٠	٩١٧٦٦	٩.٤٠	٢٧.٣٧٧	%٥٦.٦٣
٣	المجموع	درجة	٣٦.٠٠	١.٢٩٧٧٧	٥٤.٨٠	١.٥٧٦١٤	١٨.٨٠	٣٤.٧٦٥	%٥٢.٢٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $٠,٠٥ = ١,٧٢$

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $٠,٠٥ = ٢,٥٣٩$



### شكل (١) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات النجوم لفئة النجمة الأولى

يتضح من جدول (٥) والشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعديّة في اختبارات النجوم لفئة النجمة الأولى لبراعم السباحة بعد التجربة لصالح القياسات البعديّة، وجود فروق بين

القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع القياسات حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وتراوح ما بين (٣٧.٣٧٧ إلى ٣٦.٧٩٥).

ويدعم هذه النتائج نسبة التحسن حيث يشير الجدول (٥) إلى نسبة التحسن فى المتغيرات المهارية لفئة النجمة الأولى بين القياسين القبلى والبعدى، حيث سباحة الزحف على البطن بلغت نسبة التحسن (٤٨.٤٥%)، بينما سباحة الزحف على الظهر بلغت نسبة التحسن لها (٥٦.٦٣%)، أما عن محصلة السباحتين بلغت نسبة التحسن لها (٥٢.٢٢%).

يتبين من نتائج القياسات القبلىة والبعدية تحسین فى مستوى الأداء الفنى لسباحى الزحف على البطن وسباحة الزحف على الظهر، ويرجع الباحثون ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التجريبي باستخدام التمرينات الفنية لتطوير المستوى المهارى المقترح والذي اشتمل على تمرينات ذات نوعية خاصة والتي تعمل على تحسين تكتيك الأداء الفنى، استخدام مجموعة من الادوات والوسائل التعليمية المتنوعة.

ويشير كلاً من عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م) (١١)، وجون كوجيل (١٩٩٤م) (21) أن الأدوات التعليمية تستخدم فى نقل المعارف والمعلومات الى المتعلم وذلك من خلال تنظيم المعلومات منطقياً بطرق تجعل من السهل فهمها وتعلمها، مما يؤثر بالتالى على تحسن عملية التعلم.

وتتفق هذه نتائج مع نتائج دراسة كلاً من "أحمد عبد الجليل (٢٠١٠م) (٢)، دينا المتولى (٢٠٠٨م) (٩)، أحمد يوسف سعد الدين (٢٠٠٥م) (٣)، عبد العزيز محمد (٢٠٠٢م) (١٢)، هاله مالك وعبلة زهران (٢٠٠١م) (٢٠)، بحيث أنهم اتفقوا على أن لتنوع والأستمرار فى فى الأداء له أثر إيجابى فى إنتقال عملية التعليم والتعلم.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في إختبارات النجوم لفئة النجمة الأولي".

**الاستنتاجات:**

**في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:**

- أمكن صياغة محتوى البرنامج التعليمي من أهداف وأساليب وتمارين فنية مقترحة.
- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين المستوى المهاري للبراعم في السباحة.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في التعليم والتدريب تساهم بدرجة كبيرة في الوصول إلى تحسن المستوى المهاري للبراعم في السباحة.
- استخدام التمرينات المشابهة للأداء الفني للبراعم في السباحة تؤدي إلى تحسن المستوى المهاري للبراعم في السباحة.

#### **التوصيات:**

- ضرورة العمل على توجيه هذا البحث المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال رياضة السباحة.
- الأسترشاد بتمرينات المشابهة للأداء الفني المستخدمة في هذا البحث عند تدريب البراعم والناشئين في السباحة.
- ضرورة اهتمام لجنة المدربين بالاتحاد المصري للسباحة بأهمية تمرينات المشابهة للأداء الفني التي تؤدي بالارتقاء بمستوى اللاعبين وتحسين النتائج وتوعيتهم وزيادة معرفتهم بتمرينات المشابهة للأداء الفني وأهميتها.

- ضرورة تدعيم معلمى السباحة بمدارس النجوم للسباحة بالوسائل والأدوات المناسبة للمشاركة فى تحسين مستوى الأداء الفني لسباحة.
- ضرورة عمل دورات تدريبية وورش عمل للقائمين على مجال تعليم وتدريب السباحة وخاصة قطاع البراعم لتوعيتهم بأهداف قطاع البطولة.
- يوصى الباحثون بالتطبيق العملى لهذا البرنامج التعليمى المقترح فى النوادي ومدارس السباحة وذلك لرفع مستوى الأداء الفني فى مرحلة البراعم والناشئين.

### (( المراجع العربية ))

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزي: "علم النفس الرياضي"، مبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٢- احمد عبد الجليل عبد العزيز محمد: "اثر استخدام بعض الوسائل التعليمية علي تعلممهارات النجوم الثلاثة للبراعم في السباحة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بنها، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦م.
- ٣- أحمد يوسف سعد الدين عطيه: "تأثير استخدام الوسائل الفائقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.

- ٤- أشرف عدلي إبراهيم، يحيى مصطفى على، محمد فتحي الكردانى:  
"السباحة تعليم -تدريس-برامج"، دار الوفاء، الإسكندرية،  
٢٠١٤م.
- ٥- أمجد محمد الجميل: "التغذية المرتدة وتأثيرها على سباحة الصدر للأطفال  
تحت سن ١٠ سنوات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية  
التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٦- امين أنور الخولى، جمال الدين الشافعي: "مناهج التربية البدنية  
المعاصرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٧- جابر عبد الحميد جابر: "التدريس والتعليم الأسس والنظرية"، دار الفكر  
العربي، القاهرة، ط٢، ١٩٩٨م.
- ٨- حلمى احمد الوكيل: "تطوير المناهج أسبابه اسسه، اساليبه، خطواته،  
معوقاته"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٩- دينا متولي أحمد: "تأثير برنامج مقترح باستخدام الوسائط فائقة التداخل  
على كل من مستوي الأداء والقلق لدي الأطفال المبتدئين  
فى سباحة الدولفين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة  
المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ١٠- طلعت اسعد عبد الحميد: "التسوق الفعال كيف نواجه تحديات القرن  
(٢١) الحادي والعشرون"، مكتبة النيل، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١١- عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعلم فى التربية الرياضية، مركز الكتاب  
للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- ١٢- **عبد العزيز محمد**: تأثير برنامج بالرسوم المتحركة على سباحتي الزحف على البطن والظهر لدي المبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٢م.
- ١٣- **عصام الدين عبد الخالق**: "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)"، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٤- **عفاف عبد الكريم**: "التدريس للتعلم فى فى التربية البدنية والرياضية"، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٥- **محمد إبراهيم شحاتة، محروس محمد قنديل، احمد فوزي الشاذلي**: "أساسيات التمرينات البدنية"، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٨م.
- ١٦- **محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان**: "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي"، ط١، دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٠م.
- ١٧- **محمد على أحمد القط**: "استراتيجية السباق في السباحة"، المركز العربي للنشر، القاهرة،
- ١٨- **محمود عبد الحليم عبد الكريم**: "ديناميكية التدريس التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ١٩- **مصطفى السايح محمد، محمد حسن عبد المنعم**: "فلسفة التربية الرياضية"، ط١، دار الوفاء للنشر، ٢٠٠٦م.
- ٢٠- **هالة محمد مالك، عبلة عادل زهران**: "أثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على المستوى المهاري لسباحتي الزحف على البطن والظهر"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، كلية

التربية الرياضية بنين، جامعة قناة السويس، بورسعيد،  
٢٠٠١م.

**21- Joh, F Koegel:** multimedia system printed in U.S.A  
Addison Wesley publishing company, C,  
1994.

**22- Rein Haljamd:** IEN Swimming Competition analysis,  
technical & Tactical Parameters of Completion  
Performance, dublin2003.