

تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة

د/ الشيماء السيد عبد اللطيف السيد

مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات

بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التمرينات الغرضية من أهم العوامل التي تلعب دوراً هاماً وحيوياً في إثارة وتشويق وجذب التلاميذ للدرس، والتمرينات الغرضية تعد أحد مستحدثات العملية التعليمية حيث أن توافر نماذج ثرية من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء وذلك لأن التمرينات الغرضية تكون موجهة نحو العضلات المعنية بالأداء، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة. (١٠ : ٣٦)

ويرى مسعد علي محمود (٢٠٠٣م) أن التمرينات الغرضية المشابهة للأداء تحتل دوراً هاماً في تعليم وتحسين الأداء المهاري ولزيادة فاعلية هذه التمرينات ينبغي إتباع الأسس التالية:

- ١- يجب أن يتفق التمرين مع المسار الحركي للمهارة المراد تعليمها.
- ٢- لا بد أن تشترك العضلات العاملة في الحركة عن طريق البدء بالتمرينات البسيطة والتدرج منها إلى التمرينات الأكثر صعوبة.
- ٣- وضع التمرينات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها. (١٨ : ٢٣٤)

ويضيف عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري الرياضي. (٩ : ٥٢)

ومن خلال إطلاع الباحثة على بعض نتائج الدراسات المرتبطة وتوصياتها مثل دراسة كل من شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢م) (٥)، رامى محمد حسين (٢٠٠٧م) (٤)، قاسم محمد وعقيل يحيى ورحاب عبد البادى (٢٠١٤م) (١٢) حيث توصلت إلى أن استخدام التمرينات الغرضية تعمل بشكل كبير على تحسن مستوى الأداء المهاري للمتعلمين أثناء عملية التعلم، وأوصت هذه الدراسات بضرورة استخدام هذه التمرينات الغرضية بشكل أوسع وأكثر شمولاً لتعليم المهارات الأساسية في أي لعبة من الألعاب الرياضية، ومن خلال عمل الباحثة في تدريس السباحة وإختلاطها الفعلي بالمتعلمين في حمامات مدارس السباحة وأثناء تعليمهم لشتى المهارات الأساسية لسباحة الزحف

على البطن واستخدام الوسط المائي في عملية التعليم باستخدام الطريقة الجزئية لتعليم هذه المهارات رأت أنه لا يوجد تطبيق كافي ونموذجي لتعليم تلك المهارات حيث لم يسبق للمتعلم من قبل التعامل مع هذا الوسط المائي، وبالتالي يتسم أداء المتعلمين عند تطبيق المهارة بوجود أخطاء كثيرة منها عدم قدرتهم على التحكم في أداء تلك المهارات الأساسية ويصاب المتعلم بزيادة التوتر وزيادة عمليات الإثارة العصبية في شتى أجزاء الجسم أثناء التعلم، بالإضافة إلى شعور المتعلمين بالخوف من الوسط المائي مما يؤدي إلى عدم القدرة على أداء المهارة بصورة صحيحة وحيث أن استخدام التمرينات الغرضية يسهم بدرجة كبيرة في تحسين المهارات الحركية وهنا تكمن مشكلة البحث في معرفة مدى تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء وقد تكون هذه الدراسة إضافة علمية جديدة أمام المتخصصين في مجال تعليم السباحة للإستفادة منها بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء للمتعلمين.

وتعتبر السباحة من الرياضات التي تحتاج إلى استخدام أساليب وأدوات مناسبة عند تعليمها وتوفير عامل الأمان والإطمئنان للمتعلم، وذلك للخصوصية التي تتمتع بها من ناحية الوسط الذي تمارس فيه، حيث تتطلب عملية ضبط وتنظيم النفس بطريقة معينة أثناء ممارستها، بالإضافة إلى إمكانية حدوث انفعالات قوية يكون سببها بعض العوامل النفسية السلبية لدى المبتدئين وأهمها الخوف من الماء والتعامل مع الوسط المائي، وكلتا الظاهرتين تؤثر في عملية التعليم. (٢٨ : ٢٨)

كما تعتبر مدارس السباحة هي أحد وأهم الأنشطة التطبيقية للسباحة التعليمية وهي عبارة عن مشروع تعليمي منتشر بجميع المؤسسات التي بها حمامات سباحة تعليمية، ويعتمد هذا المشروع على تقديم خدمة تعليم السباحة مقابل اشتراك مادي يحدد بواسطة الجهة الإدارية المسؤولة عن حمام السباحة بهذه المؤسسة، وقد زاد الاهتمام بمدارس تعليم السباحة وأصبح لها أهمية كبرى في مجال العمل في رياضة السباحة. (٧ : ٢٠)

أهمية البحث:

- يعتبر محاولة علمية جادة لاستخدام التمرينات الغرضية من خلال برنامج تعليمي يهدف:
- استثارة دافعية المبتدئين نحو تعلم سباحة الزحف على البطن من خلال التمرينات الغرضية كوسيلة فعالة لسرعة التعلم.
- توجيه النظر إلى أهمية مساهمة تلك التمرينات الغرضية في تعلم سباحة الزحف على البطن.
- تعزيز التفاعل بين المبتدئين وزيادة المشاركة الإيجابية لديهم نحو حب ممارسة السباحة.

- يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب في المجال الرياضي من حيث تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية لتعليم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة.

ومما سبق وجدت الباحثة من خلال ملاحظاتها وخبرتها في مجال تدريس السباحة أن هناك انخفاض في مستويات التعلم للمبتدئين بمدارس السباحة وخاصة سباحة الزحف على البطن وترى أن هذا يمكن أن يرجع إلى أسباب عدة من أهمها هو طرق التعلم المستخدمة، وقد وجدت أنه من الممكن استخدام بعض التقنيات التربوية الحديثة باستخدام التمرينات الغرضية لمحاولة زيادة نسب النجاح والارتقاء بالمستوى العلمي للمبتدئين وتحقيق التقدم في مجال تعلم السباحة، ونظراً للدور الذي تلعبه التمرينات الغرضية بأنواعها المختلفة في سرعة تعلم السباحة قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة والتي تتمثل في تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التمرينات الغرضية على تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين في مدارس السباحة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح القياسات البعدية.
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح القياسات البعدية.
 - ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٥- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح المجموعة التجريبية.
- مصطلحات البحث:

التمرينات الغرضية* : The Purpose Exercises

*تعريف إجرائي

المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان

Web : www.isjpes.com E-mail : info@isjpes.com

" ذلك النوع من التمرينات التي تهتم بتمرينات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة ".
الخوف: The Fear

" الخوف حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات الحية في بعض المواقف فيظهر في أشكال متعددة وبدرجات تتراوح بين مجرد الحذر والهلع والرعب ". (١٩ : ٨)
الدراسات المرجعية:

- ١- أجري شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢م) (٥) دراسة بهدف التعرف على أثر استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٢٠) سباح، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي أن البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية يؤثر لدرجة معنوية على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم.
- ٢- أجرت غيداء عبيدات (٢٠٠٦م) (١١) دراسة بهدف التعرف على أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق (كسمة وكحالة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة من الطالبات المبتدئات في السباحة، ومن أدوات البحث مقياس الخوف ومقياس القلق (كسمة وكحالة) واختبارات بدنية ومهارية، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على الأداء المهارة وعلى تخفيض درجة الخوف ودرجة القلق (كسمة وكحالة) ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- أجرى رامى محمد حسين (٢٠٠٧م) (٢٤) دراسة بهدف تصميم البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) برعم، ومن أدوات البحث اختبارات بدنية ومهارية والتمرينات الغرضية المقترحة بالأدوات والأجهزة، وقد أسفرت النتائج إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية أثر ايجابياً على المجموعة التجريبية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة بصورة أكبر من البرنامج الدراسي باستخدام الأسلوب المتبع للمجموعة الضابطة.
- ٤- أجرى قاسم حسن وعقيل هاشم ورحاب عبد البادى (٢٠١٤م) (١٢) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء لسباحة الزحف على

البطن للطالبات، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث علي (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية يؤثر بشكل إيجابي على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن للطالبات المبتدئات، حيث تؤثر التمرينات الغرضية على تحسين الأداء الفني للتعود على الوسط المائي والأداء داخله، ومهارة الطفو، وضربات الرجلين، وضربات الذراعين، ومهارتي التوافق الكلي مع التنفس لدى الطالبات المبتدئات.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياسات القبليّة والبعدية وذلك لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة. مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على عدد (٦٦) مبتدئ بمدرسة تعليم السباحة بجامعة الزقازيق وتم اختيارهم عمدياً، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية وعددها (٣٤) مبتدئ بنسبة ٥١,٥٢٪ من المجتمع الكلي للبحث، ثم قامت الباحثة بسحب عينة استطلاعية عشوائية من داخل عينة البحث وعددهم (١٠) مبتدئين وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات (مجموعة غير مميزة)، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها (٢٤) مبتدئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، كما تم اختيار عينة أخرى من خارج مجتمع البحث من المرحلة المتقدمة في سباحة الزحف على البطن وبلغ عددهم (١٢) سباح وذلك لاستخدامهم في التجربة الاستطلاعية (مجموعة مميزة). ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس على عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو (العمر - ارتفاع القامة - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الجذع - تحمل قوة - قوة مميزة بالسرعة - مرونة - توافق)، وسباحة الزحف على البطن قيد البحث وذلك خلال يومي ١٨، ١٩/٦/٢٠١٨م، كما يوضحه جدول (١).

جدول (١) تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في جميع المتغيرات المختارة ن = ٣٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الفيزيولوجية	العمر	سنة	٩,٦٦	٠,٧١٤	٩,٤٩	٠,٧١٤
	ارتفاع القامة	سم	١٣٤,٤٣	٩,٢١٠	١٣٥,٢٧	٠,٢٧٤ -
	الوزن	كجم	٣٥,٧٣	٥,١٤٣	٣٥,١٣	٠,٣٥٠
البيئية	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٠,٨٤	٦,١٨٩	٥٩,٧٨	٠,٥١٤
	قوة عضلات الجذع والظهر	كجم	٤٣,٣٠	٥,٨٣٢	٤٢,٦٩	٠,٣١٤
	التعلق من وضع ثني الذراعين	ثانية	٢,٤٢	٢,١٥٤	٢,٦٧	٠,٣٤٨ -
	الوثب العريض من الثبات	سم	٥٩,٦٤	١٠,١٩٠	٥٨,٧٩	٠,٢٥٠
	تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح	سم	١٦,٩٨	٣,٠٥٨	١٧,٣١	٠,٣٢٤ -
	الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام	عدد	٥,٣١	١,٥٧٧	٥,٣٩	٠,١٥٢ -
المهارية	الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٢,٤٥	٠,٩١١	٢,٥١	٠,١٩٨ -
	ضربات الرجلين	درجة	١,٢٥	٠,٧٣٦	١,٢٠	٠,٢٠٤
	حركات الذراعين	درجة	١,٨٤	٠,٨٢٥	١,٨٨	٠,١٤٦ -
	التنفس المنتظم	درجة	١,٦٣	٠,٨٤٩	١,٦٠	٠,١٠٦
	سباحة الزحف على البطن	درجة	٤,٤٠	٠,٨٨٥	٤,٥٤	٠,٤٧٥ -

ويتضح من جدول (١) إن قيم معاملات الالتواء للمبتدئين عينة البحث الأساسية والاستطلاعية تراوحت ما بين (-٤,٧٥ : ٠,٧١٤)، وقد انحصرت هذه القيم بين (±٣) مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع متغيرات البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز الريستامير Restamer لقياس ارتفاع القامة بالسنتيمتر ووزن الجسم بالكيلوجرام، وتم معايرة هذا الجهاز بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيته كأداة للقياس.
 - حمام سباحة تعليمي - لوحات طفو - لوح الكفين - لوح ضربات الرجلين - زعانف - رايات.
 - عوامات الشد الطافية (حزام الطفو) - عجل إنقاذ (عوامة) - عوامات الطفو (للعضد).
 - حبال وعصا إنقاذ - أطواق وأقماع بلاستيك - شريط قياس المسافة (متر) - كرات ماء.
 - الصندوق المقسم - مراتب - المقعد - السلم - الشريط المطاطي - ساعة إيقاف (ثانية).
- ثانياً: اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث (ملحق ٣)

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال السباحة والاختبارات والمقاييس، وذلك بهدف تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بسباحة الزحف على البطن، والاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات، ثم قامت بتصميم استمارة لاستطلاع رأي (ملحق ١) وعرضها على السادة الخبراء في مجال السباحة (ملحق ٢)، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) نتائج استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن ن = ١

المتغيرات البدنية	الاختبارات	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية
القوة القصوى	- قوة عضلات الرجلين.	٩	٩٠٪
	- قوة عضلات الجذع والظهر.	١٠	١٠٠٪
	- قوة العضلة اليمنى واليسرى.	٥	٥٠٪
تحمل القوة	- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.	٤	٤٠٪
	- التعلق من وضع ثني الذراعين.	٩	٩٠٪
القوة المميزة بالسرعة	- الوثب العمودي السارجنت.	٤	٤٠٪
	- الوثب العريض من الثبات.	١٠	١٠٠٪
	- دفع كرة طبية (٣) كجم للأمام.	٢	٢٠٪
المرونة	- ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل.	٤	٤٠٪
	- تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح.	٩	٩٠٪
	- ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.	٣	٣٠٪
التوافق	- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام.	٩	٩٠٪
	- الدوائر المرقمة.	٣	٣٠٪
	- نط الحبل.	٤	٤٠٪

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة سباحة الزحف على البطن قد انحصرت ما بين (٢٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفي ضوء ذلك تم تحديد المتغيرات البدنية التالية: (قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الجذع والظهر - التعلق من وضع ثني الذراعين - الوثب العريض من الثبات - تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح - الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام). (ملحق ٣) ثالثاً: تقييم مهارة سباحة الزحف على البطن:

- بالدرجة: عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة أعضاء متخصصون في تحكيم السباحة.
- كما تم تقييم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بدرجة من (١٠) في كلا من القياسات القبليّة والبعدية وفقاً لآراء السادة الخبراء ثم قامت الباحثة بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل مختبر. وتم توزيع الدرجات كالتالي:

- الطفو والانزلاق على البطن (١٠) درجات.
- ضربات الرجلين (١٠) درجات.
- حركات الذراعين (١٠) درجات.
- التنفس المنتظم (١٠) درجات.
- أداء مهارة سباحة الزحف على البطن (١٥) درجة.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي تبلغ عددها (١٠) مبتدئين في الفترة من ٦/٢٠ إلى ٢٣/٦/٢٠١٨م وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة:

أولاً: حساب الصدق:

تم حساب الصدق للاختبارات البدنية وسباحة الزحف على البطن قيد البحث عن طريق صدق التمايز لمجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) مبتدئين، إحداهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوى مرتفع في تلك المتغيرات (مجموعة مميزة) وهم من المرحلة المتقدمة في سباحة الزحف على البطن، وذلك خلال يومي ٢٠، ٢١/٦/٢٠١٨م، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في المتغيرات البدنية وسباحة الزحف على البطن قيد البحث

$$10 = 2n = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
البدنية	كجم	٧٢,٢٥	٧,٨٤٢	٦٠,٨٧	٦,٣١١	*٤,٧٩٦
	كجم	٥٨,٣٨	٦,٧٢١	٤٣,٢٦	٥,٨٣٢	*٧,٢٠٩
	ثانية	٧,٦٢	٣,٥٨٧	٢,٤٣	٢,١٥٣	*٥,٢٦٣
	سم	٨٦,٣٥	٩,٥٣٦	٥٩,٤٤	١٠,٣٢٠	*٨,١٢٥
	سم	٢١,٢٧	٣,١١٣	١٥,٧٨	٢,٩٤٨	*٥,٤٣٣
	عدد	٨,٤٤	٢,٠١٢	٥,٣٢	١,٥٧٩	*٥,١٧٦
المهارية	درجة	٣,٣٥	٠,٦٩٤	٢,٤٥	٠,٨٦٣	*٣,٤٤٨
	درجة	٢,٤٠	٠,٥٣٨	١,٢٥	٠,٦٤٥	*٥,٨٠٩

٢,٦٤٩*	٠,٨٣٨	١,٨٥	٠,٤٣٧	٢,٤٤	درجة	حركات الذراعين
٢,٢٦٠*	٠,٩١٧	١,٦٠	٠,٨٠٥	٢,٢٥	درجة	التنفس المنتظم
١٢,٦١٠*	٠,٨٢٥	٤,٥٠	١,٢١٧	٨,٨٧	درجة	سباحة الزحف على البطن

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.069$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في بعض المتغيرات البدنية وسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق هذه المتغيرات لما وضعت من أجله. ثانياً: حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددها (١٠) مبتدئين وذلك بفواصل زمني قدرة (٣) أيام بين التطبيقين خلال الفترة من ٦/٢٠ إلى ٢٣/٦/٢٠١٨م، و جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معامل ثبات الاختبارات البدنية وسباحة الزحف على البطن قيد البحث $n = 10$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	$\bar{x} \pm$	s^2	$\bar{x} \pm$	s^2		
*٠,٨٦٢	٦,١٨٤	٦٠,٨٩	٦,٣١١	٦٠,٨٧	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٠,٨٢٦	٥,٧٩٦	٤٣,٣١	٥,٨٣٢	٤٣,٢٦	كجم	قوة عضلات الجذع والظهر
*٠,٧٩٧	٢,١٤٩	٢,٤٦	٢,١٥٣	٢,٤٣	ثانية	التعلق من وضع ثني الذراعين
*٠,٨١٩	١٠,٢٨٠	٥٩,٤٧	١٠,٣٢٠	٥٩,٤٤	سم	الوثب العريض من الثبات
*٠,٨١١	٢,٩١٣	١٥,٨٠	٢,٩٤٨	١٥,٧٨	سم	تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح
*٠,٧٨٠	١,٤٦٧	٥,٣٥	١,٥٧٩	٥,٣٢	عدد	الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام
*٠,٧٥٩	٠,٨٧٤	٢,٤٧	٠,٨٦٣	٢,٤٥	درجة	الطفو والانزلاق على البطن
*٠,٧٩٧	٠,٦٨٣	١,٢٨	٠,٦٤٥	١,٢٥	درجة	ضربات الرجلين
*٠,٨٣٤	٠,٨٥٣	١,٨٩	٠,٨٣٨	١,٨٥	درجة	حركات الذراعين
*٠,٧٨٨	٠,٩٢٤	١,٦٣	٠,٩١٧	١,٦٠	درجة	التنفس المنتظم
*٠,٧٦٦	٠,٨٦١	٤,٦٩	٠,٨٢٥	٤,٥٠	درجة	سباحة الزحف على البطن

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.576$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني في بعض المتغيرات البدنية وسباحة الزحف على البطن قيد البحث، مما

يشير إلى ثبات هذه المتغيرات عند القياس.

ثالثاً: مقياس قائمة القلق الخاص بالخوف من الماء (ملحق ٤)

تم استخدام قائمة القلق الخاص بالخوف من الماء The specific anxiety and fear check list التي وضعها في الأصل ولفانج كاريه Wolfgang Karbe من جامعة نيويورك لقياس القلق والخوف الخاص من الماء والسباحة، وأعد الصورة العربية للقائمة محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) (١٥)، حيث تتكون القائمة من (٣٣) عبارة، يقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة طبقاً لاتجاهه وشعوره نحوها على مقياس ثلاثي التدرج (نعم - غير متأكد - لا)، وتوزعت درجات سلم الاستجابة من (صفر - ٢) وفق تدرج ليكرت الثلاثي وعلى النحو التالي: درجتان عند الإجابة (نعم)، درجة واحدة عند الإجابة (غير متأكد) وصفر عند الإجابة (لا)، وتصلح هذه القائمة للتطبيق على الجنسين ابتداءً من سن ٩ سنوات فأكثر وهي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية. صدق وثبات الاختبار:

حساب الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد صدق التمايز لاختبار مقياس الخوف من الماء قيد البحث على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) مبتدئين كعينة غير مميزة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعينة قوامها (١٠) مبتدئين كعينة مميزة وهم من المرحلة المتقدمة في سباحة الزحف على البطن خلال يومي ٢٠، ٢١/٦/٢٠١٨م، وجدول (٥) يوضح صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مقياس الخوف من الماء قيد البحث $n_1 = 10, n_2 = 10$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة	
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±
مقياس الخوف من الماء	درجة	٣٨,٣٤	٠,٦٥٤	١٦,٢٩	٤,١٧٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مقياس الخوف من الماء ولصالح المجموعة المميزة.

حساب الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات لاختبار درجة قائمة الخوف من الماء قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest على أفراد العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) مبتدئين مرتين

وبفارق ١٥ يوم من تطبيق الاختبار في المرة الأولى وتحت ظروف مشابهة للتطبيق الأول وذلك في الفترة من ٦/٢٠ إلى ٢٠١٨/٧/٥م، كما يوضحه جدول (٦)

جدول (٦) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس الخوف من الماء ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٠,٨١٤	٤,٢٠٣	١٦,٣٥	٤,١٧٦	١٦,٢٩	درجة	مقياس الخوف من الماء

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس الخوف من الماء قيد البحث، مما يشير إلى أن الاختبار ذات معاملات ثبات عالية. البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية: (ملحق ٥) هدف البرنامج التعليمي:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية لتعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين بمدارس السباحة. أسس البرنامج التعليمي:

عند بناء البرنامج التعليمي باستخدام الأدوات الغرضية كانت هناك أسس تم مراعاتها من قبل الباحث للوصول إلى أفضل مستوي من خلال:-

- تحقيق هدف البرنامج التعليمي لما وضع من أجله.
- أن تتناسب المادة العلمية المتمثلة في التمرينات الغرضية مع تحقيق الهدف المرجوة منه.
- مراعاة تسلسل الأداء المهاري حسب ما تم الاتفاق عليه من قبل المراجع والدراسات المرجعية وأراء المتخصصين في مجال السباحة وطرق التدريس.
- شرح كيفية تنفيذ التمرينات الغرضية يتناسب مع كيفية جذب الانتباه والأداء بصورة متسلسلة.
- الوقت المناسب لتنفيذ كل تمرين باستخدام التمرينات الغرضية وفقاً للغرض الموضوع في البرنامج التعليمي.

- اختيار الأدوات المثلي ودرجة سرعة أداء المهارة وتكرارها.
- أن يراعى خصائص المبتدئين واحتياجاتهم البدنية والمهارية.
- أن يتناسب محتوى برنامج تمرينات الأدوات الغرضية مع مستوى المبتدئين.
- أن يكتسب المبتدئ القدرة على أداء سباحة الزحف على البطن بمساعدة الزملاء وبدونهم.

- أن يتحدى محتوى البرنامج التعليمي قدرات المبتدئين ويراعى الفروق الفردية.
 - أن يكتسب المبتدئ القدرة على أداء سباحة الزحف على البطن قيد البحث بدقة عالية.
 - أن يكون البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية قادر على إبعاد المبتدئين عن تقليل درجة الخوف من الماء ويجذبهم لتعلم سباحة الزحف على البطن.
 - أن يتيح البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية فرص الاشتراك والممارسة لكل المبتدئين في وقت واحد.
 - أن يراعى مبدأ التدرج في التمرينات الغرضية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- خصائص البرنامج التعليمي:
- اشتمل البرنامج علي (١٦) وحدة تعليمية زمن كل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة موزعة علي (٨) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وتوزيع زمن الوحدة التعليمية كالتالي:-
- زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة - إحماء أرضى (٥) دقائق - إحماء مائي (٢٠) دقيقة - الجزء التطبيقي للمهارة (٦٠) دقيقة - الختام (٥) دقائق.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:
- بعد الانتهاء من تصميم وتحديد مكونات المحتوى التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية لتعلم سباحة الزحف على البطن قامت الباحثة بتجريب بعض تمرينات البرنامج التعليمي علي عينة الدراسة الاستطلاعية ومن خارج العينة الأساسية قوامها (١٠) مبتدئين وذلك في الفترة من ٧/١ إلى ٢٠١٨/٧/٥م بهدف:
- تجربة بعض التمرينات الغرضية التي سوف تقدم للمبتدئين عينة البحث.
 - التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج التعليمي لقدرات عينة البحث.
 - معرفة المشكلات والصعوبات الموجودة في البرنامج ودرجة وضوح التمرينات ومدى تفهمهم لها والسلبيات التي قد تظهر أثناء عملية التطبيق.
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية.
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل النتائج.
- القياسات القبليّة:
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض المتغيرات

البدنية وسباحة الزحف على البطن ودرجة الخوف من الماء وذلك خلال يومي ٨، ٩/٧/٢٠١٨م، وجدول (٧) يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٧) دلالة الفروق بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث $n_1 = n_2 = 12$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة	
		س _١ ± ع _١	س _٢ ± ع _٢	س _٣ ± ع _٣	س _٤ ± ع _٤
الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٢,٤٦	٠,٨٦٧	٢,٤٤	٠,٨٥٩
ضربات الرجلين	درجة	١,٢٣	٠,٦٥٧	١,٢٦	٠,٨٦٢
حركات الذراعين	درجة	١,٧٦	٠,٨٤٦	١,٧٩	٠,٨٦١
التنفس المنتظم	درجة	١,٦٥	٠,٩٢٥	١,٦٠	٠,٨٤٩
سباحة الزحف على البطن	درجة	٤,٥٠	٠,٨٣٩	٤,٤٧	٠,٨٥٣
مقياس الخوف من الماء	درجة	١٠,١٥	٠,٧٩٣	١٠,٢٥	٠,٨٢٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,052$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية $0,05$ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وسباحة الزحف على البطن ودرجة الخوف من الماء، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

الدراسة الأساسية:

بعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية وسباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قامت بتطبيق برنامج التمرينات الغرضية المقترح علي أفراد المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من ٧/١٥ إلى ٦/٩/٢٠١٨م، كما قام بالتدريس للمجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية وهي شرح الأداء وإعطاء نموذج والتدريب عليها تحت نفس الشروط والظروف والتوقيتات التي تم التدريس بها للمجموعة التجريبية.

القياسات البعدية:

وبعد انتهاء الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج التعليمي علي أفراد عينة البحث التجريبية والضابطة قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية علي المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك خلال يومي ٧، ٨/٩/٢٠١٨م وذلك باستخدام نفس الشروط والمواصفات والأدوات وبنفس الفترة الزمنية التي تمت بها القياسات القبلية لكلا المجموعتين وبعد الانتهاء من القياسات البعدية تم تفرغ النتائج في كشوف معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج الحزم

- الإحصائية (SPSS) لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث.
 - المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري. - معامل الارتباط. - معامل الالتواء.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق. - نسب التحسن.
 عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ن= ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
سباحة الزحف على البطن	الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٢,٤٦	٠,٨٦٧	٨,١٥	١,٧٣٩	*٩,٧١٢
	ضربات الرجلين	درجة	١,٢٣	٠,٦٥٧	٨,٠٠	١,٦٢٣	*١٢,٨٢٤
	حركات الذراعين	درجة	١,٧٦	٠,٨٤٦	٧,٧٥	١,٥٧٤	*١١,١١٨
	التنفس المنتظم	درجة	١,٦٥	٠,٩٢٥	٦,٦٠	١,٤٦٢	*٩,٤٨٩
	سباحة الزحف على البطن	درجة	٤,٥٠	٠,٨٣٩	١٠,٧٠	١,٨٣٧	*١٠,١٨٢
	مقياس الخوف من الماء	درجة	١٠,١٥	٠,٧٩٣	١٥,٥٠	١,٣٦٨	*١١,٢٢٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ن= ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
سباحة الزحف على البطن	الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٢,٤٤	٠,٨٥٩	٥,١٤	٢,٦٤٢	*٣,٢٢٣
	ضربات الرجلين	درجة	١,٢٦	٠,٨٦٢	٤,٩٢	٢,٦٦١	*٤,٣٤٠
	حركات الذراعين	درجة	١,٧٩	٠,٨٦١	٤,٣٤	٢,٧٩٢	*٢,٨٩٥
	التنفس المنتظم	درجة	١,٦٠	٠,٨٤٩	٤,٢٥	٢,٦٣١	*٣,١٧٩
	سباحة الزحف على البطن	درجة	٤,٤٧	٠,٨٥٣	٧,٢٩	٢,٩٢٩	*٣,٠٦٦
	مقياس الخوف من الماء	درجة	١٠,٢٥	٠,٨٢٦	١١,٧٥	٠,٩٥٧	*٣,٩٣٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ن_١=٢٠ ن_٢=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
سباحة الزحف على البطن	الطفو والانزلاق على البطن	درجة	٨,١٥	١,٧٣٩	٥,١٤	٢,٦٤٢	*٤,٤٦٤
	ضربات الرجلين	درجة	٨,٠٠	١,٦٢٣	٤,٩٢	٢,٦٦١	*٤,٦٣٥
	حركات الذراعين	درجة	٧,٧٥	١,٥٧٤	٤,٣٤	٢,٧٩٢	*٤,٩٩٠
	التنفس المنتظم	درجة	٦,٦٠	١,٤٦٢	٤,٢٥	٢,٦٣١	*٣,٦٦٢
	سباحة الزحف على البطن	درجة	١٠,٧٠	١,٨٣٧	٧,٢٩	٢,٩٢٩	*٤,٦٢٦
	مقياس الخوف من الماء	درجة	١٥,٥٠	١,٣٦٨	١١,٧٥	٠,٩٥٧	*١٠,٥٣٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى أداء سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١١) نسب التحسن بين القياسات البعديّة عن القبلية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ن_١=٢٠ ن_٢=١٢

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		نسبة التحسن %	الفروق
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
الطفو والانزلاق على البطن	٨,١٥	٢,٤٦	٢,٤٤	٥,١٤	١١٠,٦٦	١٢٠,٦٤
ضربات الرجلين	٨,٠٠	١,٢٣	١,٢٦	٤,٩٢	٢٩٠,٤٨	٢٥٩,٩٣
حركات الذراعين	٧,٧٥	١,٧٦	١,٧٩	٤,٣٤	١٤٢,٤٦	١٩٧,٨٨
التنفس المنتظم	٦,٦٠	١,٦٥	١,٦٠	٤,٢٥	١٦٥,٦٣	١٣٤,٣٧
سباحة الزحف على البطن	١٠,٧٠	٤,٥٠	٤,٤٧	٧,٢٩	٦٣,٠٩	٧٤,٦٩
مقياس الخوف من الماء	١٥,٥٠	١٠,١٥	١٠,٢٥	١١,٧٥	١٤,٦٣	٣٨,٠٨

يتضح من جدول (١١) وجود نسب تحسن بين القياسات البعديّة عن القبلية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ولصالح

المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء سباحة الزحف على البطن (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين - التنفس المنتظم) ومقياس الخوف من الماء ولصالح القياسات البعديّة، وترجع الباحثة ذلك إلى أن استخدام برنامج التمرينات الغرضية ضمن تمرينات الوحدات التعليمية والذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي على تعلم سباحة الزحف على البطن ويرجع ذلك إلى براعة المعلم في تصميم تمرينات غرضية مقننة لتعليم وتحسين مهارة سباحة الزحف على البطن وقيامها بالشرح وأداء نموذج للتمرين باستخدام الأداة واتخاذ جميع القرارات الخاصة بالتعليم ومتابعة المبتدئين أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعاً في وقت واحد مما كان له الأثر الإيجابي في عملية التعلم كما أن التنوع في استخدام التمرينات الغرضية لهذه المرحلة السنية ساعد على إزالة عامل الخوف أو الفشل في أداء مهارة سباحة الزحف على البطن.

وينفق هذا مع أشار إليه محمد على القط (٢٠٠٠م) (١٧)، سنجر وولتر & Singer Walter (٢٠٠٠م) (٢٧) إلى أن استخدام الوسائل التعليمية 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 واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية وإثارة الدافعية لعملية التعلم وتسهيل إمكانية تعلم الحركات الصعبة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من إبراهيم إبراهيم مبروك (٢٠١٢م) (١)، شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢م) (٥)، إبراهيم حسن مجاهد (٢٠١١م) (٢)، ليلي محمد الهنشي (٢٠١٣م) (١٤)، قاسم محمد وعقيل يحيى ورحاب عبد اليادي (٢٠١٤م) (١٢)، عزه كمال بدر (٢٠١٤م) (٨)، لمياء محمد جودة (٢٠١٤م) (١٣) من أن البرامج التعليمية المقترحة باستخدام التمرينات الغرضية كان لها تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء كل من سباحة الزحف على البطن وسباحة الفراشة والإدراك الحس حركي وتنمية بعض القدرات البدنية والنواحي الوجدانية،

بالإضافة إلى تحسين مستوي الجمل الخطئية والثقة الرياضية والقدرات التوافقية والمهارية في مختلف الأنشطة الرياضية.

كما يشير جدول (٨) أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في درجة قائمة الخوف من الماء قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية التي ساعدت في تمكن المبتدئين من أداء سباحة الزحف على البطن بتوافق وتسلسل حركي سليم وانسيابية في الماء ساهم في زيادة ثقة المتعلمين في أدائهم خلال تواجدهم في الوسط المائي، وهذا يتفق مع دراسة صادق الحايك وجابر عبد السلام (٢٠٠٤م) (٦) إن زيادة الثقة في صحة الأداء كان لها دور فعال في شعور المبتدئين بالأمان مما عزز ثقتهم بأنفسهم داخل الماء وانعكس على حسن تعاملهم مع الوسط المائي الأمر الذي كان له الدور الكبير في التخفيف بشكل واضح وكبير من حدة الخوف من الماء لدى بعضهم وإخفاء الخوف من الماء نهائياً لدى البعض الآخر.

كما ترى الباحثة أن انخفاض مستوى الخوف من الماء ساهم في تسريع عملية التعلم واختصار الوقت والجهد المبذول لتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التعلم، حيث يشير ستالمان وآخرون (Stallman et al ٢٠٠٨م) أن انخفاض مستوى الخوف من الماء لدى المتعلمين للسباحة يساهم في وضوح الأهداف وتسهيلها لتتناسب مع إمكانيات المتعلم، مما يخلق الدوافع المؤثرة والفعالة ويسمح بالإيجابية في الأداء الأمر الذي يسرع من عملية التعلم. (٢٩ : ٣٧٦) وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسة غيداء عبيدات (٢٠٠٦م) (١١) أن تخفيض مستوى الخوف من الماء عند تعلم مهارات السباحة يؤدي ليس فقط إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم ولكنه يؤدي أيضاً إلى تقصير الزمن المستغرق في التعلم. وتضيف دراسة رحمان وآخرون Rahman et al (٢٠١١م) (٢٦) بأن مستوى الخوف من الماء يرتبط بمستوى الأداء المهاري المستخدم فكلما كان مستوى الأداء المهاري في السباحة منخفض زادت نسبة الخوف من الماء، وكلما تطور وارتفع مستوى الأداء المهاري في السباحة انخفض مستوى الخوف من الماء.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء

لصالح القياسات البعدية " .

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في سباحة الزحف على البطن (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين - التنفس المنتظم) ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ولصالح القياسات البعدية ويرجع ذلك إلى استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق على أفراد المجموعة الضابطة والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارات قيد البحث والمطلوب تعلمها وكذلك النموذج الذي يقوم به المعلم والتزامه بتقديم مجموعة من الخطوات التعليمية المتدرجة من السهل للصعب والممارسة والتكرار من المتعلم وتصحيح الأخطاء ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعاً في وقت واحد حيث يتيح ذلك فرصاً للتعلم مما يؤثر إيجابياً على تعلم مهارة سباحة الزحف على البطن، كما ترجع الباحثة التحسين الطفيف في انخفاض درجة الخوف من الماء قيد البحث إلى تأثير المعلم أثناء تحفيز المبتدئين على أداء تعلم الخطوات التعليمية لسباحة الزحف على البطن وإصرارها على تعويد المبتدئين على النزول إلى الماء واكتسابهم الثقة أثناء أداء مراحل تعلم سباحة الزحف على البطن.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م) (٢١)، مهدي محمود سالم (٢٠٠٢م) (٢٠) في أن تعديل السلوك للمتعلم يكون مرتبطاً بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف في المواقف الجديدة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من إيبانيز Ibanez (٢٠٠٣م) (٢٣)، بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٥)، رامى محمد حسين (٢٠٠٧م) (٤)، ليلي محمد الهنشيرو (٢٠١٣م) (١٤)، عزه كمال بدر (٢٠١٤م) (٨) والتي أكدت نتائجهم إلى أن الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى استيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل إيجابي.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح القياسات البعدية " .

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، وترى الباحثة أن محتوى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية سواء كان خارج الماء في داخل الماء ساعد على تخفيض مستوى الخوف من الماء عند تعلم مهارات السباحة يؤدي ليس فقط إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم ولكنه يؤدي أيضاً إلى تقصير الزمن المستغرق في التعلم، كما أن استخدام التمرينات الغرضية ساعد المبتدئين على التدرج في تعلم المهارات مما ساعد على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث، بينما الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) لا تعطى فرصة للتلاميذ لإيجاد أفكار جديدة تساعدهم في التعلم، كما أن اهتمام التلاميذ في الطريقة التقليدية ينصب على أداء المهارة مما لا يساعد على زيادة مخزونهم المعرفي بالمقارنة باستخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من ماكيجوفا وفكزايفوفا Macejková, Viczayová (٢٠٠٧م) (٢٤)، كوهن وآخرون Cohen (٢٠٠٩م) (٢٢) أن إنخفاض مستوى الخوف من الماء لدى المتعلمين للسباحة يساهم في وضوح الأهداف وتسهيلها لتناسب مع إمكانيات المتعلم مما يخلق الدوافع المؤثرة والفعالة، ويسمح بالإيجابية في الأداء الأمر الذي يسرع من عملية التعلم. ويضيف محمد على القط (٢٠٠٠م) إلى أن ممارسة التمرينات الغرضية تزيد من تكيف المتعلمين وتحسن من تركيزهم، وردود أفعالهم، ولتتمتع بدروس السباحة. (١٧ : ٥٠)

وترى الباحثة أن التنوع وحسن استخدام التمرينات الغرضية ساهم إلى حد كبير في قدرة المبتدئين على سرعة التعلم وإتقان المهارات، وهذا ما قد أشارت إليه وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م) أن التنوع في استخدام الوسائل يساهم بشكل فعال في تعلم مهارات السباحة. (٢١ : ١٩٢)، كما أضاف بهجت أبو طامع (٢٠٠٧م) (٣) بضرورة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المناسبة والتي تساعد في سرعة تعلم وإتقان المهارات وزيادة فاعلية دروس السباحة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح المجموعة التجريبية "

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود نسب تحسن بين القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في سباحة الزحف على البطن ومقياس الخوف من الماء قيد البحث حيث تفوقت المجموعة التجريبية في هذه النسب على المجموعة الضابطة وتراوحت نسب التحسن بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية في الطفو والانزلاق على البطن (٢٣١,٣٠٪)، وفي ضربات الرجلين (٥٥٠,٤١٪)، وفي حركات الذراعين (٣٤٠,٣٤٪)، وفي التنفس المنتظم (٣٠٠,٠٠٪)، وفي أداء سباحة الزحف على البطن (١٣٧,٧٨٪)، وفي درجة تقليل الخوف من الماء (٥٢,٧١٪).

بينما تراوحت نسب التحسن بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة في الطفو والانزلاق على البطن (١١٠,٦٦٪)، وفي ضربات الرجلين (٢٩٠,٤٨٪)، وفي حركات الذراعين (١٤٢,٦٣٪)، وفي التنفس المنتظم (١٦٥,٦٣٪)، وفي أداء سباحة الزحف على البطن (٦٣,٠٩٪)، وفي درجة تقليل الخوف من الماء (١٤,٦٣٪)، وكانت الفروق بين النسب جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة سبب تقدم أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن إلى استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح باستخدام التمرينات الغرضية حيث ساعد ذلك على إثارة اهتمام المتعلمين وتحفزهم على بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهم بالملل حيث أن البرنامج يمد المتعلمين بالخبرات ويأخذ في الاعتبار شخصية المتعلمين التي تقدم إليهم ومستوى قدراتهم وميولهم وحاجاتهم وكذلك تراعى الفروق الفردية بينهم، ومن هنا نجد أن البرنامج التعليمي المقترح أتاح الفرص للمتعلمين لتعلم وإتقان مهارة سباحة الزحف على البطن لما يتميز به هذا الأسلوب من تقسيم للمهارة إلى خطوات صغيرة في ضوء التسلسل المنطقي لها بطريقة متتابعة ومنظمة مما يساعد على فهم كل جزء من أجزاء المهارة وتعلمها بسهولة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدت عليه مقارنات نسب تحسن نتائج دراسات كل من إيبانيز Ibanez (٢٠٠٣م) (٢٣)، بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٥)، صادق الحايك وجابر عبد السلام (٢٠٠٤م) (٦)، إبراهيم إبراهيم مبروك (٢٠١٢م) (١)، شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢م) (٥)، إبراهيم حسن مجاهد (٢٠١١م) (٢)، عزه كمال بدر (٢٠١٤م) (٨)، قاسم محمد وعقيل يحيى ورحاب عبد اليادي (٢٠١٤م) (١٢) من أن استخدام التمرينات الغرضية كان أعلى نسب تحسن في

المتغيرات المختارة لدى المجموعة التجريبية عند مقارنتها بنسب تحسن المجموعة الضابطة في الرياضات المختلفة قيد الدراسة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الرابع للبحث والذي ينص علي " توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح المجموعة التجريبية ".

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

١- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية قد ساهم بطريقة ايجابية في تحسن أداء مهارة سباحة الزحف على البطن (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس المنتظم).

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح القياسات البعدية.

٣- تفوق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية للمجموعة التجريبية على البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة في سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء.

٤- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء لصالح المجموعة التجريبية. ثانياً: التوصيات:

١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية في تعلم سباحة الزحف على البطن (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس المنتظم) للمبتدئين في مدارس السباحة لما أثبتته نتائج هذه الدراسة.

٢- ضرورة استخدام التمرينات الغرضية في مدارس السباحة لما لها من تأثير ايجابي في سرعة تعلم مهارات الزحف على البطن وتقليل درجة الخوف من الماء للمبتدئين.

٣- إجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى بمدارس السباحة ومراحل سنوية مختلفة. المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

١- إبراهيم إبراهيم مبروك (٢٠١٢): تأثير برنامج تمرينات غرضية بالأدوات على مستوى القدرات

- التوافقية للأطفال المعاقين ذهنياً (القابلين للتعلم)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢- إبراهيم حسن مجاهد (٢٠١١): مرجع وحدة تعليمية باستخدام التمرينات الغرضية وأثره علي تعلم مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الصف السادس الابتدائي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣- بهجت أبو طامع (٢٠٠٧): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين التقنية "خضوري"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢١، العدد الأول، فلسطين.
- ٤- رامى محمد حسين (٢٠٠٧): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية علي مستوي الاداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥- شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢): برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة وأثره علي مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٦- صادق الحايك وجابر عبد السلام (٢٠٠٤): أثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهارى فى السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الإجتماعى للرجال متوسطى العمر، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، الأردن، المجلد ١٨، العدد ٢، مارس.
- ٧- عادل فوزى جمال (١٩٩٦): السباحة للأطفال والناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- عزه كمال بدر (٢٠١٤): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط ١٢، منشأة المعارف، القاهرة.
- ١٠- علي عبد الحميد الديرى (٢٠٠٧): أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها ، دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.
- ١١- غيداء عبيدات (٢٠٠٦): أثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف والقلق

(كسمة وكحالة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، عمان، جامعة الأردن.

١٢- قاسم محمد حسن، عقيل يحيى هاشم، رحاب عبد الياحي (٢٠١٤): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة علوم التربية الرياضية المجلد ٧ العدد ٤، جامعة الكوفة، كلية التربية للبنات، قسم التربية الرياضية، العراق.

١٣- لمياء محمد جودة (٢٠١٤): تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على ديناميكية نمو بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي وتحسين مستوى أداء لاعبات الجمباز للجميع تحت ١٥ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

١٤- ليلى محمد الهنشيرى (٢٠١٣): تأثير التمرينات الغرضية الخاصة باستخدام الإيقاع في فترتي الصباح والراحة على تنمية بعض القدرات البدنية والنواحي الوجدانية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٦- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.

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

١٨- مسعد علي محمود (٢٠٠٣): موسوعة المصارعة الرومانية الحرة للهواة، دار الكتب القومية، المنصورة.

١٩- ملاك جرجس حنا (٢٠٠٣): مخاوف الطفل وعدم ثقته بنفسه، مكتبة المحبة، القاهرة.

٢٠- مهدي محمود سالم (٢٠٠٢): تقنيات ووسائل التعليم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢١- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ٢٢- **Cohen, R., Cleary, P., Mason, B., (٢٠٠٩):** Simulations of human swimming using Smoothed Particle Hydrodynamics.
- ٢٣- **Ibanez, S., (٢٠٠٣):** Software for the basketball players evaluation in mealtime, International journal of performance analysis in sport, University of Institute Cardiff.
- ٢٤- **Macejková, Y., Viczayová, I., (٢٠٠٧):** Koordinačné schopnosti a vodné prostredie. Curricular transformation of education in physical education and sport in Slovakia, Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa.
- ٢٥- **Perez, M., (٢٠٠٣):** Software for planning sport training basketball application, International journal of performance analysis in sport, University of Wales Institute Cardiff.
- ٢٦- **Rahman, A., Mashreky, S., Linnan, M., (٢٠١١):** A longitudinal study of child drowning in rural Bangladesh, Proceedings of the World Drowning Prevention Conference, Da Nang, Vietnam, ١٠-١٣th May, P.٤٦.
- ٢٧- **Singer Robert N., Dick Walter (٢٠٠٠):** Teaching physical education: A systems approach seconded Houghton: Mifflin Co, Boston.
- ٢٨- **Stachura A., Patek L., Skwra M., (٢٠٠٨):** The Effectiveness of the Process of Learning Swimming Skills in ٧-year-old Children, Science In Swimming II, Wydawnictwo AWF Wroc³aw, Part One.
- ٢٩- **Stallman, R., Junge, M., Blixt, T., (٢٠٠٨):** The teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning. International Journal of Aquatic Research And Education, ٢(٤): ٣٧٢-٣٨٢.