

تأثير برنامج باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهارى فى السباحة للأطفال المعاقين ذهنيا

كفاء خير الله مالك مشاري

١/١ المقدمة:

تتباين اهتمامات الدول المتقدمة والنامية على حد سواء بالإنسان حيث يمثل محورها الرئيسى ومحركها الأول (٣٢ - ٢١) والإنسان هو المورد الحقيقى للتنمية الشاملة وهو وسيلة التنمية وغايتها فى ذات الوقت ، لذا فإن تطور غايات هذا الإنسان وتنمية مهاراته وخبراته تعد من العوامل الأساسية لأى تنمية (٤ : ٧)

ويشير ربيع عبد الرؤوف وطارق عبد الرؤوف (٢٠٠٦) إلى أنه فى السنوات الأخيرة بدأت توجه الجهود نحو تأهيل ورعاية الأطفال المعاقين نتيجة تطور الفكر الإنسانى وتكافؤ الفرص والمساواة وحقوق الطفل ليتمكنوا من العيش وفق إمكانياتهم و قدراتهم. (٦ : ٩)

وتذكر الجمعية الأمريكية النفسية , American Psychiatric Association (2000) بأن هناك ثلاثة أنماط للإعاقة العقلية هى التخلف العقلي واضطراب التوحد ، ومتلازمة داون. (١٣ : ٤١)

وتعتبر رياضة السباحة من أقدم الرياضات الإسلامية وقد خلفت السنة النبوية الشريفة بالمواقف والأقوال التى تشهد بمكانة الرياضة بشكل عام وبالسباحة بشكل خاص حيث قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) كل شئ ليس من ذكر الله فهو لهو إلا أربع خصال : مشي الرجل بين الفرضين وتأديبه لفرسه وملاعبته لأهله وتعلمه السباحة (٣ : ٩٩).

ويشير أسامة راتب ١٩٩٨م إلى أن تعليم السباحة يختلف باختلاف المرحلة العمرية حيث لكل مرحلة عمرية خصائصها التى تميزها عن غيرها ومن ثم فمعرفة المدرس لهذه الخصائص وأن يضعها فى الاعتبار خلال مراحل التعلم المختلفة يجعل عملية التعلم أكثر كفاءة وفاعلية وبالرغم من البدء فى الأعمار الصغيرة إلا أنه لا يقتصر تعلم السباحة على عمر معين دون الآخر فرياضة السباحة يمكن تعلمها فى أى مرحلة عمرية (٢ : ٥٩).

ويتفق كل من عطيات خطاب ١٩٩٧م ، ليلي زهران ١٩٩٧م على أن التمرينات الغرضية الخاصة عبارة عن وسيلة مساعدة تهدف لأعداد وتنمية الأنواع الحركية لمختلف أنواع الأنشطة التنافسية الرياضية كما يمكن استخدامها كجانب تعويضي لمعالجة القصور والضعف الناتج من الاستمرار فى ممارسة نشاط رياضي معين (٨ : ٣٠) (١٠ : ٤٠).

وأسلوب سباحة الفراشة هو أسلوب مطور من سباحة الصدر ورائد هذا التطور هو ديفيد أرمبرستير David armbruster مدرب السباحة بجامعة أيوا ١٩٣٤م حيث حاول الوصول لشكل

أفضل للمرحلة الرجوعية للذراعين في سباحة لاصدر حيث تتم هذه المرحلة تحت الماء مما يعرض ضربات الذراعين لمزيد من المقاومة الناتجة عن الاحتكاك بالماء فقام بتعديل مسار الحركة الرجوعية للذراعين بحيث أصبحت خارج الماء وسمى هذا الأسلوب (الفراشة) ورغم صعوبة هذه الطريقة إلا أنها حققت زيادة في السرعة . وفي عام ١٩٣٥م قام جاك سيغ Jack Seig السباح بنفس الجامعة بتطوير ضربات الرجلين بحيث تتشابه مع حركات ذيل السمكة Fish Tail وسمى هذا الاسلوب دولفين . وبعد ذلك قام كل من أرمسبرستر ، سيغ بدمج كلا الأسلوبين فنتج عن هذا الدمج طفرة في السرعة حيث يتكون من ضربة ذراعين فراشة وضربتين رجلين دولفين في الدورة الواحدة وفي الوقت الحاضر يطلق على السباحة ككل سباحة الفراشة وأحيانا سباحة الدولفين (١٥).

٢/١ مشكلة البحث:

والإعاقة العقلية هي أكثر الإعاقات ضررا ويشير لطفى بركات الى أن الطفل المعاق عقلياً هو الطفل الذي يتصف بحالة عدم اكتمال في النمو العقلي بحيث لا يستطيع التكيف مع نفسه ومع البيئة أو المجتمع الذي يعيش فيه (٩ : ٢٥)

وقد حددها القانون الانجليزي للصحة النفسية بأنها حالة من التوقف الذهني ، أوعدم اكتمال الارتقاء والنمو الذهني ، وظيفي ملحوظ عن الطبيعي في الأداء العقلي مع وجود قصور في السلوك التكيفي وتبدو واضحة في الفترة النمائية.(٥ : ٢١٨)

ومن المسلمات التربوية أن لكل طفل معاق الحق في الحصول على القدر الكافي من التربية والتعليم مثله في ذلك مثل الأسوياء فليس هناك فرق بين سوى ومعاق. (١٢ : ٣٠١)

والتربية البدنية والرياضية لا تستثنى أحد من طبقات المجتمع سواء الصغير أو الكبير ، الرجل أو المرأة ، المعاق أو السوي ، لذا يجب أن تعمل التربية البدنية والرياضية على تشجيع المعاقين والاعتراف بحقهم في ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة لما لها من فوائد متعددة لكافة ألوان حياتهم. (١٢ : ١)

يشير مجدى إبراهيم ١٩٩٦م أنه كلما زادت صعوبة المهارة كلما احتاج المعلم إلى زيادة عدد الأجزاء التي يتدرب عليها اللاعب في صورة خطوات تعليم حتى يضمن أن كافة الأجزاء المكونة قد تم إتقانها ، وهذا يوضح أن كل خطوة تعليمية يختارها المعلم يجب أن تكون خطوة ناجحة نحو تحقيق الهدف الأساسى وهو إنجاز المهارة بصورة جيدة. وقد يدخل بعض المعلمين والمدرسين خطوات تعليمية غير ضرورية لا تسهم في تقريب المتعلم من إنجاز المهارة المراد تعلمها على حسب الخطوات التعليمية الضرورية لاعتقادهم بأنها قد تفيد في سرعة اكتساب المهارة الجديدة مما يؤدي إلى ظهور بعض جوانب القصور في أداء السباح أو تأخره في اكتساب المهارة (١١) :

٢ - ٣).

وحيث أن سباحة الفراشة من السباحات الصعبة والمركبة والتي يجد معلم السباحة صعوبة في إكساب براعم السباحة المخطط الحركي الخاص بها فقد افترض الباحث أنه يمكن من خلال برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية الاهتمام بكل أجزاء سباحة الفراشة وتفصيلها الدقيقة بحيث يكون ناتج العملية التعليمية في صورة أقرب الى المثالية.

ومن هنا تتضح أهمية ممارسة أطفال الداون لدروس التربية الرياضية ، وذلك لتنمية مهاراتهم المعرفية وقدراتهم البدنية والتي تنعكس على تطوير قدراتهم العقلية عن طريق برامج خاصة تراعى خصائص هذه الفئة (٥ : ٢٦٦)

٣/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام التمرينات الغرضية للسباحين المعاقين ذهنياً والتعرف من خلاله على :

١/٣/١ تأثير استخدام البرنامج على مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.

٣/٣/١ الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.

٤/٣/١ التعرف على الفروق بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة للعينه قيد البحث

٤/١ فروض البحث:

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لسباحة الفراشة.

٤/٤/١ توجد فروق في نسبة التحسين للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة لصالح المجموعة التجريبية.

١/٢ الدراسات السابقة:

١/١/٢ دراسة: أحمد عبد الحكيم ٢٠٠١م (١) بعنوان " تأثير استخدام التدريبات الغرضية على ناتج تعلم سباحة الظهر " هدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدريبات الغرضية على ناتج تعلم سباحة الظهر ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على ٢٠ سباح . وكان من أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي وكلا من القياس القبلي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث.

٢/١/٢ دراسة: شمس الدين محمد محمود ٢٠٠٢م (٧) بعنوان " تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفنى لسباحة الصدر للبراعم " ، بهدف التعرف على أثر استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفنى لسباحة الصدر للبراعم ،

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) سباح . وكان من أهم النتائج : يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية بدرجة معنوية على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم.

٢/١/٣ دراسة: **Seifert L.Delignuers 2007 (14)** بعنوان تأثيره الخبرة على التوافق في ضربات سباحة الفراشة " ، تهدف الدراسة إلى المقارنة بين ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الفراشة لدى ٣ مستويات من السباحين وهم (البراعم - وغير المتميزين - والمتميزين) ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على ٣٠ سباح (١٠ براعم - ١٠ غير متميزين - ١٠ متميزين). توصلت الدراسة الى أنه تم الاستفادة من مقارنة ضربات الرجلين والذراعين للسباحين المتميزين على تحسين التوافق لضربات الرجلين والذراعين للبراعم والسباحين المتوسطين في سباحة الفراشة.

٣/٠ إجراءات البحث:

٣/١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين.

٣/٢ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث (بالطريقة العمدية) من الاطفال المعاقين والذين يمارسون السباحة بنادي كاظمة الكويتي من المعاقين ذهنياً قوامهم (٤٧) سباح ، تم اختيار ١٠ سباحين من مجتمع البحث كمجموعة الدراسة الاستطلاعية وخارج العينة الأساسية وتم استبعاد ٧ سباحين لعدم الانتظام في التدريب لتصبح عينة البحث الأساسية ٢٤ سباح تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ويمثلون نسبة ٥١,٠٦% من مجتمع البحث الكلي.

جدول رقم (١)

التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث

الدراسة الاستطلاعية	عينة البحث		مجتمع البحث
	٢٤		٤٧
١٠ سباحين من مجتمع البحث كمجموعة للدراسة الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية	مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	المستبعدون
	١٢ ويتم التدريس لهم بالأسلوب التقليدي	١٢ ويتم التدريس لهم بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الغرضية	٧
			الباقي بعد الاستبعاد
			٤٠

٣/٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث:

للتجانس والتكافؤ بين أفراد مجتمع وعينة البحث قاما الباحثة بإجراء التجانس في متغيرات (السن -

الطول - الوزن - طول الزراع - طول الكف - طول الرجل - طول القدم - طول الجذع)
والتكافؤ في المتغيرات (البدنية - والمهارية) قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٢) ، (٣).

جدول رقم (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات المختارة (قيد البحث) (ن=١ ن=٢=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	الشهر	٩٦,٣٨	٣,١٥ ±	٩٦,٠٠	٠,٢٧-
الطول	السنتيمتر	١٣٢,٥٠	٣,٩٠ ±	١٣١,٠٠	٠,٤٨
الوزن	الكيلوجرام	٣٠,٤٠	٣,١١ ±	٣٠,٧٥	٠,١٤
طول الذراع	السنتيمتر	٥٦,٧٥	٣,٣٨ ±	٥٦,٧٥	٠,٢٩
طول الكف	السنتيمتر	١٤,٧٠	٠,٧٣ ±	١٤,٥٠	٠,٤٦
طول الرجل	السنتيمتر	٧٥,٣٤	٥,٦٠ ±	٧٦,٠٠	١,٦٧ -
طول القدم	السنتيمتر	٢٠,٣٨	٠,٩٦ ±	٢٠,٥٠	٠,٥٨ -
طول الجذع	السنتيمتر	٦١,٣٧	٤,٢٥ ±	٦١,٥٠	٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (-) ١,٦٧ ، ٠,٤٨) وأن هذه القيم قد انحصرت ما بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث (السن - الطول - الوزن - طول الذراع - طول الكف - طول الرجل - طول القدم - طول الجذع). كما يوضح الجدول التالي تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

جدول رقم (٣)

تكافؤ عينة البحث في الاختبارات (قيد البحث) (ن=١ ن=٢=١٢)

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٦٢٣	٠,٢٩ ±	١,٥٢	٠,٢٢ ±	١,٥٩	بالمتر	اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين	المتغيرات البدنية
٠,١١٨	٣,٥٩ ±	٥,٢٥	٣,٣٤ ±	٥,٠٨	بالسم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	
٠,١٧١	١١,٨٨ ±	٢٩,٩١	٩,٣٩ ±	٣٠,٦٦	بالسم	اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي	
٠,٤٢٨	٠,٩٤ ±	٧,٧٥	٠,٩٦ ±	٧,٩١	بالثانية	اختبار الجري الزجاجة بين الحواجز بالزمن	
٠,١٢٤	٠,٨٩ ±	٧,٢٠	٠,٧٤ ±	٧,١٦	بالثانية	الاختبار في شكل ٨	المتغيرات
٠,٤٨٦	٠,٢٦ ±	١,٢٩	٠,٢٤ ±	١,٣٤	بالدرجة	حركات الذراعين	
٠,٣٧٨	٠,٥٢ ±	٢,١٧	٠,٥٥ ±	٢,٢٥	بالدرجة	ضربات الرجلين	
٠,٠٥٩	٠,٣٣ ±	٠,٤٥	٠,٣٦ ±	٠,٤٥	بالدرجة	السياحة كاملة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧٤

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين (٠,٦٢٣ ، ٠,٠٥٩) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) والتي بلغت ٢,٠٧٤ وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية

والمهارية قيد البحث.

٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

- الاستثمارات (استمارة اسطلاع رأي الخبراء فى التدريبات الغرضية - استمارة اختيار الصفات البدنية والاختبارات التى تقيسها - استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباح الفراشة).
- المسح المرجعى
- المقابلات لاشخصية
- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث.

- الاختبارات البدنية والمهارية

١/٤/٣ الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى البحث:

- الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث التى تقيس الصفات البدنية لتجانس وتكافؤ مجموعتى البحث (مرفق).
- اختيار الأداء المهارى حيث يتم تصوير الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة بكاميرا فيديو ويتم عرض الشريط المسجل بواسطة جهاز فيديو متعدد السرعات ، على أن يقوم المحكمين (مرفق ٤) بتحليل أداء كل سباح فى عينة البحث على حدة بواسطة استمارة تقييم.

٥/٣ الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) سباحين عينة الدراسة الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الأصلية فى الفترة من السبت ٢٤/١٢/٢٠١٦م وذلك بهدف:
- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياسات البحث
- تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج
- تجريب استخدام البرنامج التعليمى والتعرف على مدى مناسبته لقدرات السباحين ومدى فهمهم واستيعابهم له .

١/٥/٣ معاملات الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

- تم حساب معامل صدق الاختبارات (صدق التمايز) من خلال تطبيق الاختبار على (٢٠ سباح) مقسمون الى مجموعتين مجموعة مميزة (١٠ سباحين) ومجموعة غير مميزة (١٠ سباحين) وهم عينة الدراسة الاستطلاعية الاولى كما هو موضح بالجدول رقم(٤).

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٥٥,١٠٤	٠,٢٠٢ ±	١,٤٩٠	٠,١٠٧ ±	١,٨٦٠	بالمتر	اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين	المتغيرات البدنية
٠٣,٣٠١	٣,٥٥٢ ±	٦,٢٠	٢,٧٦٦ ±	١٠,٩٠	بالسم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	
٠٢,٥١٨	٧,١٧٩ ±	٢٤,١٠	٤,١٦٨ ±	٣٣,٦٠	بالسم	اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الافقي	
٠٤,٠١٣	٠,٩٧٣ ±	٧,٦٠٠	٠,٥٩٨ ±	٩,٠٥٠	بالثانية	اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن	
٠٣,٧٣٤	٠,٩٧٨ ±	٧,٢٥٠	٠,٦٦٨ ±	٨,٦٥٠	بالثانية	الاختبار في شكل ٨	المتغيرات
٠٣٢,٠٢٤	٠,٢٦٢ ±	١,٣٣٠	٠,٥٩٨ ±	٧,٩٥٠	بالدرجة	حركات الذراعين	
٠٢٠,٩٤٦	٠,٦٣٩ ±	٢,١٤٠	٠,٦٧٤ ±	٨,٣٠٠	بالدرجة	ضربات الرجلين	
٠٣٨,٤٧٢	٠,٣٥١ ±	٠,٣٩٠	٠,٥٣٧ ±	٨,٢٠٠	بالدرجة	السباحة كاملة	

• دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة المميزة ، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .

٣/٥/٢ معاملات الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

تم حساب الثبات الخاص بالاختبارات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه test – retest بفارق زمني قدره ٣ ايام على عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى (١٠) سباحين وقد كانت الاختبارات تجرى في نفس التوقيت وبنفس الشروط في القياسين ، كما هو موضح بالجدول رقم (٥).

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٩٣٣	٠,١٥٠ ±	١,٥٦٠	٠,٢٠٢ ±	١,٤٩٠	بالمتر	اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين	المتغيرات البدنية
٠,٩٨٣	٢,٩٩٨ ±	٦,٩٠٠	٣,٥٥٢ ±	٦,٢٠	بالسم	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	
٠,٩٦٦	١٠,٥٩٣ ±	٢٥,٠٠	٧,١٧٩ ±	٢٤,١٠	بالسم	اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الافقي	
٠,٩١٣	٠,٨٠٩ ±	٧,٩٠٠	٠,٩٧٣ ±	٧,٦٠٠	بالثانية	اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن	
٠,٩٢	١,٠٤٨ ±	٧,٦٠٠	٠,٩٧٨ ±	٧,٢٥٠	بالثانية	الاختبار في شكل ٨	المتغيرات
٠,٩٢	٠,٢٣٣ ±	١,٤١٠	٠,٢٦٢ ±	١,٣٣٠	بالدرجة	حركات الذراعين	
٠,٩٦٩	٠,٦٢٤ ±	٢,١٩٠	٠,٦٣٩ ±	٢,١٤٠	بالدرجة	ضربات الرجلين	
٠,٩٥٩	٠,٤٤٩ ±	٠,٥٣٠	٠,٣٥١ ±	٠,٣٩٠	بالدرجة	السباحة كاملة	

• دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية ، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٦/٣ تصميم البرنامج:

١/٩/٣ الملاحم العامة للبرنامج

- يتم تنفيذ التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشة على أفراد المجموعة التجريبية بعد الجزء الخاص بالإحماء الأرضي والإحماء داخل الماء ضمن البرنامج المطبق للفريق.

- يتراوح حجم الجزء الخاص بالتمرينات الغرضية بسباحة الفراشة خلال الوحدات التعليمية من ٦٠٠م إلى ٩٠٠م

- من خلال المسح المرجعي والدراسات المرتبطة التي استطاع الباحث الحصول عليها تمكن من الوقوف على ما يلي:-

- تراوحت مدة البرنامج ما بين ٨ - ١٦ اسبوع وعدد الوحدات التعليمية الأسبوعية ما بين ٢ - ٤ وحدة وقد استقر الباحث على أن تكون مدة البرنامج ١٠ اسابيع (شهرين ونصف) بواقع ٣ وحدات اسبوعياً.

- يتم تكرار كل وحدة تعليمية ٣ مرات وذلك لإتقان وتثبيت المهارات المؤداة ، (أي يتم تغيير محتويات الوحدة مع بداية كل أسبوع).

- عدد التمرينات الغرضية المستخدمة ٤٥ تمرين تم اختيارهم من خلال آراء السادة الخبراء

- مراعاة التدرج في أداء التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشة من البسيط الى المركب.

- الأدوات المستخدمة (لوح الطفو - زعانف - عوامة - بول بويلز)

- يتم اعطاء النموذج وأداء الشرح من خلال الباحث أو المساعدين
- تم تحديد المسافات المستخدمة لأداء التمرينات من خلال الدراسة الاستطلاعية وقد تراوحت من ٢٥م الى ١٠٠م.

- يتم تثبيت الجزء التمهيدي (الإحماء المائي) والجزء الختامي في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك الجزء الأساسي عدا الجزء الخاص بالتمرينات الغرضية المختارة لسباحة الفراشة (drills) .

٢/٦/٣ الهدف العام من البرنامج

تحسين مستوى أداء سباحة الفراشة باستخدام التمرينات الغرضية للمجموعة التجريبية وبالطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة.

٧/٣ إجراءات تنفيذ البحث:

١/٧/٣ القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمستوى الأداء المهارى فى يوم الاثنين الموافق ٢٦/١٢/٢٠١٦م وقد تم عرض شريط الفيديو المصور على المحكمين ، وذلك لتحديد مستوى الأداء المهارى.

٢/٧/٣ تطبيق التجربة:

تم تطبيق التجربة لمدة (١٠) أسابيع ، فى الفترة من الخميس ٢٩/١٢/٢٠١٦م بواقع (٣) وحدات فى الأسبوع ، حيث بلغ زمن الوحدة (٦٠) دقيقة.

٣/٧/٣ القياس البعدى:

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تنفيذ الدراسة الاستطلاعية وتطبيق التجربة بإجراء القياس البعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى الفترة من يوم الاحد الموافق ١٢/٢/٢٠١٧م وذلك بتطبيق الاختبارات المهارية لسباحة الفراشة.

٨/٣ المعالجات الاحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار ت T-test
- نسبة التحسن = [(القياس البعدى - القياس القبلى) ÷ القياس القبلى] × ١٠٠

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لسباحة الفراشة (ن = ١٢)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة
	-س	ع ±	-س	ع ±		
حركات الذراعين	١,٣٤١	٠,٢٤٢	٧,٤١٦	٠,٥٩٦	٦,٠٧٥	٠,٣٣,٧٢
ضربات الرجلين	٢,٢٥٨	٠,٥٥٠	٧,٧٠٨	٠,٧٢٥	٥,٤٥	٠,١٨,٥٠
السباحة الكاملة	٠,٤٥٠	٠,٣٦٣	٦,٧٠٨	٠,٤٥٠	٦,٢٥٨	٠,٣٦,٧٤
المجموع الكلي	٤,٠٥٠	٠,٧٢٣	٢١,٨٣٣	١,٥٧١	١٧,٧٨٣	٠,٣٨,٧٣

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لسباحة الفراشة حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥

وترجع الباحثة الفروق بين القياسين إلى تأثير أسلوب التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لدى سباحي المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة شمس الدين محمد(٢٠٠٢م) والتي توصلت نتائجها إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية يؤثر بدرجة معنوية على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية لسباحة الفراشة (ن = ١٢)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة
	-س	ع ±	-س	ع ±		
حركات الذراعين	١,٢٩١	٠,٢٦١	٥,٧٥٠	٠,٨١١	٤,٤٥٩	٠,١٩,٢٩
ضربات الرجلين	٢,١٧٥	٠,٥٢٩	٦,٣٣٣	٠,٧٤٨	٤,١٥٤	٠,١٦,٦٣
السباحة الكاملة	٠,٤٥٨	٠,٣٣١	٥,٠٨٣	٠,٦٦٨	٤,٦٢٥	٠,٢٠,١٦
المجموع الكلي	٣,٩٢٥	٠,٥٣١	١٧,١٦٦	١,٠٥١	١٣,٢٤١	٠,٤٣,٧٩

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى لسباحة الفراشة حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥

ويرجع الباحث الفروق بين القياسين إلى تأثير الاسلوب المتبع على مستوى الاداء

المهاري لدى سباحي المجموعة الضابطة نتيجة لتعلم المهارات وممارستها والتدريب عليها. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد محمود عبد الحكيم (٢٠٠١م) (١) والتي توصلت نتائجها إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي وكلا من القياس القبلي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارة قيد البحث.

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارات قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	ع ±	س-	ع ±	س-		
حركات الذراعين	٠,٥٩٦	٥,٧٥٠	٠,٨١١	٥,٧٥٠	١,٦٦	٥٥,٧٣
ضربات الرجلين	٠,٧٢٥	٦,٣٣٣	٠,٧٤٨	٦,٣٣٣	١,٣٧٥	٥٤,٤٨
السباحة الكاملة	٠,٤٥٠	٥,٠٨٣	٠,٦٦٨	٥,٠٨٣	١,٦٢٥	٥٦,٩٨
المجموع الكلي	١,٥٧١	١٧,١٦٦	١,٠٥١	١٧,١٦٦	٤,٦٦٧	٥٨,٥٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري لسباحة الفراشة حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥

ويرجع الباحث الفروق بين القياسين إلى تأثير اسلوب التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لدى سباحي المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة تقدم سباحي المجموعة التجريبية على سباحي المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمتغيرات البحث المهارة نتيجة للتدريس بالبرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الغرضية للمجموعة التجريبية دون الضابطة ، حيث ساعد على سرعة توصيل المادة العلمية للسباح وتوفير عامل الإثارة والتشويق أثناء عملية التعلم بصورة أفضل.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **2007 Seifert L.Delignuers (14)** والتي توصلت نتائجها إلى أنه تم الاستفادة من مقارنة ضربات الرجلين والذراعين للسباحين المتميزين على تحسين التوافق لضربات الرجلين والذراعين للبراعم والسباحين المتوسطين في سباحة الفراشة.

ومما سبق نجد أن الفرض الأول للبحث والذي نص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى الاداء المهاري لسباحة الفراشة .

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

جدول (٩) نسبة التحسن للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
	نسبة التحسن %	بعدي	قبلي	نسبة التحسن %	بعدي	قبلي	
١٠٧,٦٢٩%	٣٤٥,٣٩١	٥,٧٥٠	١,٢٩١	٤٥٣,٠٢٠	٧,٤١٦	١,٣٤١	حركات الذراعين
٥٠,١٩٢%	١٩١,١٧٢	٦,٣٣٣	٢,١٧٥	٢٤١,٣٦٤	٧,٧٠٨	٢,٢٥٨	ضربات الرجلين
٨٠,٨٤%	١٠٠٩,٨٢	٥,٠٨٣	٠,٤٥٨	١٣٩٠,٦٦	٦,٧٠٨	٠,٤٥٠	السباحة الكاملة
١٠١,٧٣٦%	٣٣٧,٣٥٠	١٧,١٦٦	٣,٩٢٥	٤٣٩,٠٨٦	٢١,٨٣٣	٤,٠٥٠	المجموع الكلي

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهارى لسباحة الفراشة وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة ذلك لاستخدام برنامج التمرينات الغرضية في عملية تعلم مهارات سباحة الفراشة والذي ساهم بشكل واضح في زيادة الاداء المهارى لدى سباحى المجموعة التجريبية. ويتفق ذلك مع ما ذكره ثناء الجمل ١٩٧٦ (٤) وشمس الدين محمد ٢٠٠٢ (٧) وأحمد محمود عبد الحكيم ٢٠٠١ (١) إلى ان استخدام برامج التمرينات الغرضية تؤثر تأثيرا فعالا على تعلم مهارات سباحة الفراشة ، حيث تعمل على تبسيط المهارات الحركية وفهم أدائها بصورة أفضل وذلك من خلال عمليات التغذية الراجعة مقارنة بالطرق التقليدية في التعليم.

ومما سق نجد أن الفرض الثانى للبحث والذي ينص على " توجد فروق في نسبة التحسن للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لسباحة الفراشة لصالح المجموعة التجريبية".

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات:

٥/١ الاستنتاجات:

في ضوء عينة البحث والمعالجات الإحصائية توصل الباحث الى النتائج التالية:

٥/١/١ يؤثر البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الغرضية بدرجة معنوية على مستوى الأداء الفنى لسباحة الفراشة للسباحين المعاقين ذهنياً.

٥/١/٢ تعمل التمرينات الغرضية الخاصة بالذراعين بشكل ايجابي ومعنوى على تحسين الأداء الفنى لحركة الذراعين لدى السباحين المعاقين ذهنياً في سباحة الفراشة.

٥/١/٣ تعمل التمرينات الغرضية المقترحة للرجلين على تحسين الأداء الفنى للرجلين لدى السباحين المعاقين ذهنياً في سباحة الفراشة بنسبة مئوية أكبر من التمرينات المستخدمة للذراعين.

٥/١/٤ تعمل التمرينات الغرضية المقترحة للسباحة الكاملة (توافق حركة الذراعين مع الرجلين) على تحسين مستوى الأداء الفنى للسباحة الكاملة بنسبة مئوية أكبر من التمرينات الخاصة للذراعين والتمرينات الخاصة بالرجلين.

٢/٥ التوصيات

- في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بالآتي:
- ١/٢/٥ استخدام التمرينات الغرضية لتحسين مستوى الأداء الفني للسباحين المعاقين ذهنيا في سباحة الفراشة.
- ٢/٢/٥ استخدام التمرينات الغرضية في اصلاح الاخطاء للسباحين المعاقين ذهنيا في سباحة الفراشة تبعا لنوع الخطأ.
- ٣/٢/٥ القيام بدراسات حول أهمية التمرينات الغرضية في باقى أنواع السباحة الأخرى لما لها من دور بالغ الأهمية في تحسين مستوى الأداء الفني للسباحين المعاقين.
- ٤/٢/٥ تطويع التمرينات الغرضية لتعليم وتحسين الأداء الفني للمعاقين بمختلف إعاقاتهم في السباحة

المراجع

- ١- أحمد محمود عبد الحكيم : تأثير استخدام التدريبات الغرضية على ناتج تعلم سباحة الظهر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية . ٢٠٠١م
- ٢- أسامه كامل راتب: تعلم السباحة ، ط٣ دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٩٨م.
- ٣- امين انور الخولى: الرياضة والحضارة الاسلامية ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٩٥م.
- ٤- ثناء محمود الجمل : التمرينات المساعدة وأثرها على التقدم فى السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات . القاهرة . ١٩٧٨م.
- ٥- حلمى محمد إبراهيم ، لىلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨
- ٦- ربيع عبد الرؤوف وطارف عبد الرؤوف : رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة - المعاقين ذهنيا ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٦م.
- ٧- شمس الدين محمد محمود : تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة . ٢٠٠٢م.
- ٨- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط٨ ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٩٧م.
- ٩- لطفى بركات أحمد : تربية المعوق فى الوطن العربى ، دار المريخ ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، د ت
- ١٠- لىلى عبد السلام زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٩٧م.
- ١١- مجدى حفنى محمد إبراهيم: تأثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض أنواع البدء والدوران فى سباحة الزحف ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . ١٩٩٦م.
- 12- Adams , R., et al., : Games , Sports and Exercise for Handicapped , 2nd ., ed., lea Febiger , Philadelphia
- 13- American Psychiatric Association (2000) : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders , Fourth Edition , Text Revision. Washington , DC: APA Press ; 41 – 9.
- 14- Seifert L , Delignieres D, Boulesteix L, Chollet D : Effect of expertise on butterfly stroke coordination CETAPS Laboratory , Faculty of Sports Sciences , University of Rouen , Mont Saint Aignan , France , 2007.
- 15- http://en.wikipedia.org/wiki/Butterfly_stroke