

تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب المحاكاة على مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لطلبة كلية التربية الرياضية

***أ.د/ خالد حسن توفيق**

***أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية . جامعة المنيا**

****د/ أحمد محمد عارف**

****مدرس بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية . جامعة المنيا**

*****محمد مصطفى خلف**

*****باحث بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية . جامعة المنيا**

مقدمة ومشكلة البحث :

أن البرنامج منظومة لها بناءات داخلية تتكون من النشاطات والعلاقات والتفاعلات وهو الوسيلة الأساسية لتحقيق أهداف العملية التعليمية، ويعتبر البرنامج خطة عمل شاملة ومتكاملة من المهارات والمفاهيم والقواعد والإجراءات مما تساعد الطالبة علي تحقيق الأهداف التعليمية وفقا لقدراتهم وحاجاتهم واهتماماتهم وفقا لمجموعة من الإرشادات ويعمل علي توفير الوقت والجهد.

ويشير "محمد الحيله" (٢٠٠١) أن البرنامج هو سلسلة من النقاط التي تم تصميمها بعناية فائقة بحيث تقود المتعلم الى اتقان احد الموضوعات بأقل قدر من الاخطاء قبل بدء المتعلمين فى استخدام البرنامج (١٦ : ٤٧).

والبرنامج التربوي الحديث يركز على تحقيق النمو الشامل المتكامل للطفل واكتساب مهارات التفكير وتنمية قدرات الطفل وتفجير طاقاته وإمكاناته ، استعداداته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف الحياتية ، وأيضا تمكن الطفل من الملاحظة العلمية الهادفة للبيئة بحيث يستخدم حواسه ليكتشف البيئة من حوله ، ويتفاعل معها ويصبح التعلم معنى ومغزى وهذا من خلال مجموعة من الأنشطة والألعاب يقوم بها تحت إشراف المعلمة (١٦ : ٤٢،٤١)

ويعتبر البرنامج مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعه وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلي مجموعة الخبرات التعليمية كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وأساليب تدريس ودور كل من المدرس والطالب في تنفيذها (١٠ : ٣٢) .

يشير "محمد خليل" (٢٠٠٠) إلى أن البرنامج "هو جميع الخبرات التي تم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من المنهج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق". (١٢ : ٢٣٥)

والسباحة هي إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، وإمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين وفي مختلف الأعمار. كما أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها في سن مبكرة.

ولهذا يرى " **وجدى مصطفى الفاتح ، طارق صلاح الدين فضلى** " (١٩٩٩) أن رياضة السباحة من ابرز الرياضات التي تحظى بمكانة الصدارة في كافة المسابقات الدولية والدولية والعالمية والاولمبية فضلا عن اعتراف العالم وتقديره وتطوير الأرقام القياسية التي تحطم يوما بعد يوم ، مما دعا العالم والباحثين المتخصصين الي اجراء البحوث والدراسات واعداد المؤلفات العلمية التي يعتمد عليها كل المهتمين برياضة السباحة (٢١: ٥)

تعتبر رياضة السباحة إحدى أهم الرياضات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية وتطوير الأداء المهاري بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز ، مما أدى إلى حدوث تقدم ملموس في كافة الأرقام القياسية للسباقات المختلفة في السنوات الأخيرة حيث لا تخلو بطولة عالمية أو أولمبية من تحطيم العديد من الأرقام القياسية في السباقات المختلفة ، إلى توجيه أساليب البحث العلمي نحو تحليل الكثير من المشكلات التي تقف في سبيل تحقيق هذه الأهداف ، والوصول إلى أنسب الحلول لهذه المشكلات ووضع نظريات علمية للارتقاء بمستوى السباحين. (٢ : ٨)

وقد شهدت السنوات الأخيرة تقدما علميا ملحوظا في مجال التعليم عامة وتعليم عامة والسباحة خاصة وتعتبر إحدى الأنشطة البدنية المتميزة كنشاط رياضي له أهميته في البطولات والدورات الأولمبية مما يكسبها أهمية خاصة تتضح في الاهتمام باستخدام طرق وأساليب البحث العلمي والاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت الجوانب التطبيقية للعمل على فاعلية الأداء وكيفية تطويره وتحسينه للمساهمة في تسجيل أرقام جديدة، وذلك من خلال استخدام الطرق والأساليب التي تسهم في الارتفاع بمستوى السباحين البدني والوظيفي والمهاري والنفسي (٣٦: ١٨)

وتتضاعف جهود الباحثين والعاملين في المجال التعليم والتدريب في جميع الانشطه الرياضيه نحو العمل على تحسين وتطوير الاداء في نوع النشاط الممارس بهدف رفع مستوى الانجاز في النشاط اعتمادا على كافه الاساليب العلميه والتكنولوجيه في عمليه التعلم والتدريب، واصبح التعلم الرياضى

يقوم على اسس علميه تغير في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعيه الانسانيه حيث ان الهدف الاساسي هو محاولات الوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن فجاه في نوع النشاط الرياضي الممارس و لتحقيق هذا الهدف يتطلب تنميه وتطوير مختلف قدرات و مهارات وصفات ومعارف ومعلومات الفرد الرياضي كما انه يسعى الى تنميه وتطوير جميع عناصر اللياقه البدنيه والمهارات الحركيه الرياضييه والقدرات الخططيه والحاله النفسيه للفرد ومن ضمن هذه الانشطه الرياضييه رياضه السباحه فهي من الرياضات التي تحتاج الى مختلف مكونات اللياقه البدنيه وينسب مختلفه فيما بينهم وفقا لطرق السباحه ومسافاتها. (١٤ : ١ - ١٥).

وتمثل الأدوات المساعدة جزءا هاما للارتقاء بالعملية التعليمية في مجال تعليم المهارات الحركية في السباحة حيث تساعد على اكتساب كامل صحيح للحركة، وتنمية المهارات الحركية، وتحقيق معدل أسرع لأداء الحركة.

ويرى أن استخدام الوسائل التعليمية في عملية تعلم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد المتعلم، وتحسين مواصفات الأداء، والتأثير في سرعة التعلم (٣: ٢٥). ويعتبر اسلوب المحاكاه في السباحة من خلال جهاز محاكاة السباح هو أحد الأدوات المستخدمة للتعليم الذي يستهدف منطقة مركز الجسم والأطراف باستخدام حبل مطاطي، حيث يستخدم رد فعل وزن الجسم وفقا لقدرات المتعلم نفسه وهو مثالي للتعليم علي المتغيرات المهارية وكذلك التاهيل البدني فهو يتيح الفرصة للطيران عاليا والهبوط باقل مستوي من الاصتدام بالأرض ، جهاز محاكاة السباح له اشكال متعددة (المعلق من الوسط او العضد او الكاحلين) (٢٦ : ١٢٣) .

وانطلاقا مما سبق ذكره تبين للباحثين ان التعلم باستخدام اسلوب المحاكاه وذلك من خلال الوسائل المساعدة (جهاز محاكاة السباح) قد تتناسب مع جميع المراحل السنية بصفة عامة والطلاب بالكلية بصفة خاصة وتتناسب مع جميع المستويات التعليمية والتدريبية لان التعليم والتدريب باستخدام جهاز محاكاة السباح يهدف الي تحسين العلاقة بين المجموعات العضلية والجهاز العصبي للاعب من خلال عملية الدمج والربط بين كل من تدريبات التوازن علي منطقة الجذع او الوسط أو المركز مما ينتج عنهما اثر إيجابي علي عضلات العمود الفقري تؤدي الي تحسين في القوة العضلية الخاصة بمنطقة الجذع أي عضلات البطن والظهر والجانبين تؤدي الي انخفاض معدل الإصابة وتحسين في مستوى الأداء الرياضي للمتعلمين ومنطقة الجذع وهي نفس المنطقة المستخدمة اثناء أداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف علي البطن ، لذا قام الباحثون بدراسة اثر برنامج تعليمي باستخدام اسلوب

المحاكاة عن طريق جهاز (محاكاة السباح) علي تعلم السباحة لطلاب التربية الرياضية ، وبعد الاطلاع علي الدراسات والأبحاث العلمية المرتبطة التي تناولت تعليم السباحة تبين للباحثين ان العديد من الدراسات المرتبطة التي تم الإطلاع عليها وتم التوصل اليها تناولت تعلم السباحة بطرق وأساليب منفصلة عن ربط متغيريتها بالمتغيرات قيد الدراسة أي انها لم تتطرق أي دراسة علمية مستقلة للتعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام أداة محاكاة علي سرعة تعلم السباحة وهذا على حد علم الباحثون لذلك وقع اختيارهم لهذا الموضوع نظرا لأهميته في مجال تعليم السباحة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام اسلوب المحاكاة والتعرف على تأثيره على مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لدى عينة البحث .

مصطلحات البحث :

أسلوب المحاكاة

أسلوب تعليمي يعتمد على تعليم مهارات سباحة الزحف على البطن وفق لأدوات واجهزة محاكاة للسباحة أثنا التعلم . "تعريف اجرائي"

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن و لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبلية والبعدية لكلا المجموعتين .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع لبحث طلاب الفرقة الأولى بمحافظة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب وبلغ قوام العينة (٢٤) طالبا من مجتمع البحث وقد تم استبعاد من لهم خبرة سابقة بالسباحة ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (١٢) اثني عشر طالبا واتبع معهم البرنامج المقترح باستخدام اسلوب المحاكاه والاخرى ضابطة قوامها (١٢) طالبا ولقد اتبع معها طريقة التدريس التقليدية .

التوزيع الاعتدالي لأفراد العينة :

قام الباحثون بحساب إعتدالية التوزيع لأفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن ، ، نظراً لأهمية هذه المتغيرات وتأثيرها على تعلم سباحة الزحف على البطن وجدول (١) يوضح النتيجة .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٨.٢٥	١٨.٠٠	٠.٤٧	٠.٥٨
الطول	سم	١٦٥.٨٧	١٦٥.٥٠	٢.٦٣	٠.١٧-
الوزن	كجم	٥٦.٨٧	٥٧.٠٠	٢.٧٤	١.٢١-
وضع الجسم	درجة	٠.٢٢	٠.٢٠	٠.١٨	٠.٣٧
حركات الذراعين	درجة	٠.٢٨	٠.٣٠	٠.١٨	٠.٢٦-
حركات الرجلين	درجة	٠.١٨	٠.٢٠	٠.١٥	٠.٢١
التنفس	درجة	٠.٢٢	٠.٢٠	٠.١٥	٠.٣٢
التوافق الكلي	درجة	٠.١٦	٠.٢٠	٠.١٣	٠.٦٧-
الدرجة الكلية	درجة	١.٠٥	١.١٠	٠.٣٨	٠.٨٧-

يتضح من جدول (١) :

- تراوحت معاملات الالتواء ما بين (- ١.٢١ ، ٠.٥٨) أى أنها انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالى .

تكافؤ العينة :

- تم حساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) كمعدلات للنمو ، ومهارة سباحة الزحف على البطن ، وجداول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو و سباحة

الزحف على البطن (ن = ٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		م	ع	م	ع	
معدلات النمو	العمر الزمني	١٨.٢١	٠.٤٨	١٨.٢٩	٠.٤٧	٠.٤٣-
	الطول	١٦٥.٥٠	٢.٤٣	١٦٥.٢٥	١.٨٦	٠.٦٩-
	الوزن	٥٦.٨٣	٢.٨٦	٥٦.٩١	٢.٧٥	٠.٠٧-
مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن	وضع الجسم	٠.٢٣	٠.٢٠	٠.٢١	٠.١٧	٠.٣٣
	حركات الذراعين	٠.٣٠	٠.١٩	٠.٢٦	٠.١٨	٠.٥٥
	حركات الرجلين	٠.١٩	٠.١٧	٠.١٦	٠.١٢	٠.٥٤
	التنفس	٠.٢١	٠.١٤	٠.٢٣	٠.١٦	٠.٤١-
	التوافق الكلى	٠.١٣	٠.١٢	٠.١٨	٠.١٣	٠.٩٥-
	الدرجة الكلية	١.٠٧	٠.٤٦	١.٠٤	٠.٣٠	٠.١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢٠.٤٧

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (معدلات النمو و سباحة الزحف على البطن) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

أولاً :الأجهزة والأدوات :-

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسهم والوزن بالكم .

ثانياً : الاستمارات :-

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن إعداد الباحثون .

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف على البطن ملحق (٣)

قام الباحثون بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى بهدف تقييم العينة قيد البحث فى

سباحة الزحف على البطن وجدول (٣) يوضح أجزاء المهارة ودرجة كل مهارة.

جدول (٣)

أجزاء مهارة سباحة الزحف على البطن ودرجاتها

م	أجزاء المهارة	الدرجة
١	وضع الجسم	٢
٢	الذراعين	٢
٣	الرجلين	٢
٤	التنفس	٢
٥	التوافق الكلى	٢
	الدرجة الكلية	١٠

وقد قام الباحثون بعرض الاستمارة على عدد (٥) خمسة خبراء من أعضاء هيئة التدريس

المتخصصين فى مجال السباحة ملحق (أ) للتأكد من ملاءمتها لقياس مستوى الأداء المهارى لسباحة

الزحف على البطن ، تم تقييم مستوى أداء سباحة الزحف على البطن للطلاب عن طريق (٣)

ثلاث محكمين من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية وخبرة لا تقل عن (١٠) عشر

سنوات فى مجال تخصص السباحة . ثم قسمتها على (٣) ثلاثة فنحصل على متوسط الدرجة لأفراد

العينة .

المعاملات العلمية للاستمارة :

- الصدق :

استخدم الباحثون (صدق المحتوى – صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية)

لحساب صدق الاستمارة .

١ - صدق المحتوى :

تم عرض الاستمارة على (٥) خمسة خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية تخصص سباحة ملحق (أ). للتعرف على صدق الاستمارة وقياسها لما وضعت من أجله وقد أشارت النتائج إلى اتفاق الخبراء بنسبة (١٠٠ %) على صلاحية الاستمارة .

٢ - صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية :

قام الباحثون بحساب صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية للاستمارة عن طريق تطبيق الاستمارة على عينة الدراسة الاستطلاعية وتم حساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى وجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مستوى

الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن (ن = ٢٠)

أجزاء المهارة	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
		م	ع	م	ع		
وضع الجسم	الدرجة	٠.٤٨	٠.١٠	٠.١٢	٠.٠٤	١٠.٢٠	دال
حركات الذراعين	الدرجة	٠.٥٠	٠.٠٦	٠.٠٤	٠.٠٦	١٥.٠٥	دال
حركات الرجلين	الدرجة	٠.٣٦	٠.٠٨	٠.٠٧	٠.٠٨	٧.٧٨	دال
التنفس	الدرجة	٠.٤٠	٠.١٠	٠.٥٠	٠.٠٧	٨.٧٢	دال
التوافق الكلى	الدرجة	٠.٢٩	٠.٠٥	٠.٠٤	٠.٠٥	١٠.٣٠	دال
الدرجة الكلية	الدرجة	١.٤٦	٠.٠٥	٠.٤٧	٠.٢٢	١٤.٠٨	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) ما يلى :

- توجد فروق داله إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح الربيع الأعلى وهذا يعني أن الاستمارة قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

تم حساب ثبات الاستمارة عن طريق تطبيق الاستمارة وإعادة تطبيقها بفارق زمن مدته (٣) ثلاثة أيام وذلك عينة الدراسة الاستطلاعية . وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني وجدول (٥) يوضح النتيجة .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة تقييم

مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن (ن = ٤٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	أجزاء المهارة
	ع	م	ع	م		
٠.٩٦	٠.١٤	٠.٢٦	٠.١٥	٠.٢٧	الدرجة	وضع الجسم
٠.٩٠	٠.١٦	٠.٢٦	٠.١٨	٠.٢٨	الدرجة	حركات الذراعين
٠.٩٠	٠.١١	٠.٢٢	٠.١٢	٠.٢٢	الدرجة	حركات الرجلين
٠.٩٣	٠.١٣	٠.٢٣	٠.١٤	٠.٢٣	الدرجة	التنفس
٠.٨٨	٠.١٠	٠.١٥	٠.١٠	٠.١٦	الدرجة	التوافق الكلى
٠.٩٣	٠.٦٣	١.١٢	٠.٦٧	١.١٦	الدرجة	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٧١

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ما بين (٠.٨٨ - ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات الاستمارة .

ثالثاً - البرنامج التعليمى باستخدام اسلوب المحاكاه .

لتصميم مجموعة من تدريبات باستخدام اسلوب المحاكاه لتحسين مستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للعينة قيد البحث، قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة والمقابلات الشخصية (أساتذة متخصصين ومدرسين) للتعرف على مدى مناسبة تلك التدريبات من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن الوحدة اليومية.

١ - الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج الى استخدام اسلوب المحاكاه لتنمية مستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للعيينة قيد البحث

٢ - أغراض البرنامج :

يسعى البرنامج إلى تحقيق الأغراض التالية :

أ - اكتساب الهيئة قيد البحث بعض القدرات البدنية وتحسين مستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.

ب - أن يتمكن أفراد العينة من تطبيق الأداء الصحيح.

ج - اكتساب الطلاب القدرة علي التفاعل مع اسلوب المحاكاه .

د - أن يتم تنمية تقبل الطالب لذاته وثقته بنفسه.

هـ - أن يتم مساعدة الطالب على التحكم في مستوي أدائه .

و - أن يتم تنمية فهم الطالب للحركة التي يقوم بها .

ز - أن يتم إتاحة الفرصة للعيينة قدي البحث للابتكار .

ح - أن يتم مساعدة العينة قيد البحث على الانتباه والتركيز .

٣ - أسس البرنامج :

راعى الباحثون عند وضع البرنامج التعليمي الأسس التالية :

أ - أن يتناسب البرنامج مع خصائص المرحلة السنية قيد البحث .

ب - أن يشبع ميول واحتياجات العينة قيد البحث .

ج - أن يتميز بالشمول والسهولة والمرونة فى الفهم مع بساطة المجهود المطلوب للأداء

د - أن ينمي لدي العينة قيد البحث بعض القدرات البدنية.

هـ - أن يراعى التدرج من السهل إلي الصعب .

و - أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المتاحة .

ز - أن يتحدى محتوى البرنامج إمكانيات وقدرات العينة قيد البحث بما يراعى الفروق الفردية ويثير دافعيته.

ح - مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة.

ط - أن تكون سمة البرنامج هي التنوع والشمول والبساطة لإشباع رغبات العينة قيد البحث الحركية

ي - أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج في إطار متكامل ومتربط وفعال.

ك - خلق بيئة مشوقة من جانب المعلم للعيينة قيد البحث لتقودهم إلي إتقان ما يتعلمونه.

٤. محتوى البرنامج التعليمي :

يتضمن محتوى البرنامج التعليمي باستخدام لتنمية مستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للعينة قيد البحث

للتخطيط للتدريس باستخدام اسلوب المحاكاه هناك مجموعة من الإجراءات التي راعها الباحثون باستخدام ادوات معينة تتمثل في الآتي :

استعان الباحثون بالمراجع العلمية المتخصصة في تدريب السباحة كمرجع " محمد توفيق الويلي (٢٠٠٠)(١٣)، وفيقة سالم (٢٠٠٠)(٢٢)، محمد علي القط (٢٠٠٤)(١٥)، ابو العلا احمد (٢٠١١)(١) والدراسات المرتبطة العربية منها "محمد منير (٢٠١٢)(١٧)، مصطفى الزناتي (٢٠١٨)(١٩)، سارة سعد (٢٠١٩)(٨) والدراسات الاجنبية منها "Dixon,G (٢٠٠٧)(٢٤)، Maglischo,E (٢٠٠٣)(٢٥) واشتمل البرنامج المقترح علي مجموعة من التدريبات داخل الماء التي تعمل علي تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين مستوى الاداء المهاري والمستوي الرقمي لسباحي الزحف على البطن للعينة قيد البحث وكذلك تدريبات القوة الوظيفية باستخدام اداة ال BUNGEE خارج الماء كاداء للمحاكاة داخل الماء ، ورعي عند اختيار هذه التدريبات التدرج في شدة من السهل الي الصعب من البسيط الي المركب .

٥ - إمكانات تنفيذ البرنامج :

قام الباحثون بتحديد الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج من حيث مكان تنفيذ التجربة والأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ العمل وقد استخدم الباحثون ما يلي :

- حزام بانجي (أداة الحبل المطاطي)
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ولقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لتسجيل الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- شريط قياس مقسم لقياس الطول بالسنتيمتر .
- حمام سباحة مقاس ٢٥ x ١٢.٥ متر لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- قلم ألوان لتحديد المسافات بالسنتيمتر .
- كرات طبية بأوزان مختلفة (١، ٢، ٣) كجم.

٦- الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج من خلال الوحدات التعليمية للمهارات قيد البحث بواقع (٢) وحدتين أسبوعياً زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة وهو الزمن الفعلي للمحاضرة ينفذ لمدة (٨) أسابيع وبذلك تصبح عدد الوحدات (١٦) وحدة طوال فترة تنفيذ البرنامج والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٦)

نسبة آراء السادة الخبراء حول البرنامج (ن=٥)

النسبة المئوية	رأي الخبراء	محتوى البرنامج
١٠٠٪	٨ أسابيع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
٨٥.٧١٪	وحدتين	عدد الوحدات في الأسبوع
٨٥.٧١٪	٦٠ دقيقة	متوسط زمن تدريبات باستخدام تدريبات أدوات الحبال المطاطية " حزام بانجى " كنوع من أسلوب المحاكاة فى البرنامج قيد البحث

وكان توزيع الزمن بالنسبة لطلبة المجموعة التجريبية كالتالي:

الاحماء - الاعداد البدني (عام - خاص) - الجزء الرئيسي وكان يحتوي علي تدريبات أدوات الحبال المطاطية " حزام بانجى " كنوع من أسلوب المحاكاة قيد البحث بواقع (٦٠) دقيقة - الختام ، بينما المجموعة الضابطة تم استبدال تدريبات أدوات الحبال المطاطية بالتدريبات المعتادة.

٧- القيادات المساعدة في تنفيذ البرنامج :

استعان الباحثون بمجموعة من السادة المساعدين من معاوني هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا بقسم الرياضات المائية أثناء تنفيذ تجربة البحث .

٨- أساليب تقويم البرنامج:

من اجل تقويم فاعلية البرنامج المقترح استخدم الباحثون الاختبارات البدنية واستمارة لتقييم مستوى الأداء فى سباحة الزحف على البطن قيد البحث .

خامسا : خطوات تنفيذ البحث:**-الإجراءات الإدارية:**

- شرح أهداف البحث للعينة والتأكد من رغبتهم في الاشتراك في البرنامج والتزامهم بأسلوب وتنفيذ التمرينات والحياة اليومية.
- الاتفاق على وقت معين لإجراء القياسات المطلوبة لعينة البحث وتحديد مواعيد تنفيذ البرنامج.
- الاستعانة بآراء الخبراء في التربية الرياضية وتخصص الرياضات المائية وذلك من خلال استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والاستعانة بالمراجع العلمية.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قومها (١٠) طلاب في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٢/١٤م الي يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٢/١٧م حيث قام الباحثون بإطلاع المتعلمه على التعليمات الخاصة بالبرنامج وأدواته وذلك للتأكد من وضع صياغة المحتوى. واستهدفت تلك الدراسة :

- إعداد استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة للعينة قيد البحث وطرق تنفيذ هذه القياسات بما تتناسب مع طبيعة البحث.
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
 - كيفية اخذ القياسات للاختبارات قيد البحث.
 - التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثون أثناء إجراء التجربة ومحاولة التغلب عليها
 - التعرف على أفضل ترتيب ممكن لإجراء قياسات البحث.
 - حساب المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث
- وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية التأكد من المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث وإجراء بعض التعديلات في تصميم وتنفيذ البحث حتي تم وضعه في صورته النهائية.

خطوات تنفيذ البحث :**- القياسات القبلية :**

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للعينة قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٢/٢١م الي يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٢/٢٣م واشتملت تلك القياسات على اختبارات القدرات البدنية واستمارة تقييم مستوى الأداء للجملة الحركية في التمرينات قيد البحث.

- تنفيذ التجربة :

تم تنفيذ التجربة في الفترة من الاحد ٢٠٢١/٢/٢٨م الي يوم الخميس ٢٠٢١/٤/٢٢م ولمدة (٨) اسابيع بواقع وحدتان اسبوعيا من كل أسبوع بإجمالي (١٦) وحدة ، وتم تطبيق محتوى البرنامج التعليمي بأسلوب المحاكاه المقترح قيد البحث علي أفراد المجموعة التجريبية ، بينما تقوم المجموعة الضابطة بتطبيق نفس البرنامج التقليدي.

- قام الباحثون بالتطبيق لطلبة المجموعتين التجريبية والضابطة ايام الاحد والثلاثاء من كل اسبوع.

القياسات البعدية :

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية وذلك يوم الاحد الموافق ٢٥/٤/٢٠٢١م الي يوم الثلاثاء الموافق ٢٧/٤/٢٠٢١م وراعى الباحثون ان تتم القياسات في نفس ظروف واجراءات القياسات القبلية

الاسلوب الاحصائي المستخدم:

قام الباحثون بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v٢٢ ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط بيرسون .
- اختبارات .

✓ وقد إرتضى الباحثون بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :-**أولاً: عرض النتائج**

سوف يستعرض الباحثون نتائج بحثها وفقاً للترتيب التالي :

- ١ - دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن .
- ٢ - دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن .
- ٣ - دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف على البطن .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة
فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
وضع الجسم	الدرجة	٠.٢١	٠.٩٩	٠.٧٨	٠.٣٢	٨.٢٩	دال
حركات الذراعين	الدرجة	٠.٢٦	١.١٠	٠.٨٤	٠.٤٥	٦.٤٧	دال
حركات الرجلين	الدرجة	٠.١٦	١.١٠	٠.٩٤	٠.٤٠	٨.٠٤	دال
التنفس	الدرجة	٠.٢٣	١.٠١	٠.٧٨	٠.٣٤	٧.٧٨	دال
التوافق الكلى	الدرجة	٠.١٨	١.٠٢	٠.٨٤	٠.٤٤	٦.٥٣	دال
الدرجة الكلية	الدرجة	١.٠٤	٥.٢٣	٤.١٩	١.٣٨	١٠.٤٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٧) ما يلى :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لصالح القياس البعدى ويعزو الباحثون ذلك إلى طريقة المظهر شرح المهارة لفظياً ً ً وأداء نموذج للمهارة وهى الطريقة التى اعتادت عليها الطلاب فى مراحل التعليم المختلفة مع قيام المعلم بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب والممارسة المستمرة من قبل المتعلمين ، وتصحيح الأخطاء من المعلم ساعد ذلك على التحسن فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن

ويعزو الباحثون تلك النتيجة فى المتغيرات قيد البحث إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار فى الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل مهارى كان له أكبر الأثر فى رفع مستوى المتغيرات قيد البحث .

كذلك يرجع الباحثون هذا التقدم إلى تنفيذ البرنامج التعليمي المتبع فى تدريب المجموعة الضابطة وتقديمه لمجموعة من التمرينات المتدرجة فى الصعوبة بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث وفى هذا الصدد يشير " **وجدى الفاتح** " (٢٠١٤) إلى أن التغيير فى الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب المنتظم والممارسة (٢٠ : ١١) .

كذلك يرجع الباحثون هذا التقدم إلى قيام المجموعة الضابطة بأداء مجموعة من التدريبات التقليدية وعمل تكرارات من هذه التدريبات أدى إلى تحسن فى أدائهم للمتغيرات قيد البحث وفى هذا الصدد يذكر " **عصام عبد الخالق** " (٢٠٠٥) فى أن التغير فى الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التمرينات البدنية ، مما كان له الدور البارز فى رفع مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية (٩ : ٢٢) .

وتتفق هذه النتائج التى تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل من ، " **وليد فولي** (٢٠٢٠) (٢٣) **حازم عبد التواب** (٢٠١٩) (٤) ، والتي توصلت نتائجها إلى أن الانتظام فى التدريب كان له أكبر الأثر على تحسن مستوى الأداء البدني والمهارى للمجموعة الضابطة.

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الاول والذي ينص على :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ولصالح القياس البعدى" ..

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
وضع الجسم	الدرجة	٠.٢٣	١.٤٠	١.١٧	٠.٢٩	١٣.٤٩	دال
حركات الذراعين	الدرجة	٠.٣٠	١.٣٦	١.٠٦	٠.٢٦	١٣.٩٩	دال
حركات الرجلين	الدرجة	٠.١٩	١.٣٧	١.١٨	٠.٣١	١٢.٩٩	دال
التنفس	الدرجة	٠.٢١	١.٣٧	١.١٦	٠.٢٩	١٣.٤٩	دال
التوافق الكلى	الدرجة	٠.١٣	١.٣٢	١.١٩	٠.٣٢	١٢.٥٥	دال
الدرجة الكلية	الدرجة	١.٠٦	٦.٨٣	٥.٧٧	١.٠٥	١٩.٠٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن و لصالح القياس البعدى .

يشير جدول (٨) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلى والبعدى فى المراحل الفنية لسباحة الزحف على البطن (ضربات الرجلين ، حركات الذراعين ، التنفس ، التوافق الكلي) والمجموعة الكلي لسباحة الزحف على البطن والمتمثلة فى وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى، ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد ترجع إلى استخدام أسلوب جديد للتعليم مما ساعد على تحفيز الطلاب نحو التعلم والتطلع إلى كل جديد ويعزو الباحثون ذلك أيضا الى ان اسلوب المحاكاة يتميز ببعض المميزات التربوية والتي تؤدي الى بقاء اثر التعلم حيث انها تثير اهتمام وانتباه المتعلم وتتمى في المتعلم حب الاستطلاع وتحفزه على الاستمرارية فى التعليم كما تساعد المتعلم على تكرار الاداء للعديد من المرات كما انها تثير معظم الحواس لدى المتعلم وايضا يتغلب التعلم بواسطة اسلوب المحاكاه على كثرة عدد المتعلمين وتلاشى العيوب اللفظية اثناء الشرح كما تجعل التعلم ابقى اثرا وتمده بالتغذية الراجعة مما يؤدي الى زيادة التحصيل لدى المتعلم كما ونوعاً

كما يتفق كل من محمد حسن علاوى، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م) (١٤) على أن تحسن الصفات البدنية بشكل متزايد لا يتم إلا في حالة تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى بدرجة معينة، والقوة العضلية لها علاقة متبادلة مع بعض الصفات البدنية، والقوة العضلية تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية للاعبين.

في حين تشير كل من خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠١م) (٧) إلى أن التدريب المستمر المنتظم يساعد في تقوية عضلات البطن والظهر وخاصة باستخدام التدريبات التي تؤدي على الأرض فهي أفضل بكثير من الأجهزة المخصصة لتدريب عضلات البطن؛ حيث إن الأجهزة الخاصة بتدريبات البطن والظهر غير مؤثرة وأحيانا غير آمنة.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من خالد توفيق (٢٠١٧) (٦) محمد جعفر (٢٠١٧) (١١) ويضيف الباحثون أنه قد يرجع هذا التغير ونسب التحسن إلى الاختبارات عقب كل مهارة تعليمية والتي من خلالها يمكن تقديم البديل التعليمي المناسب للمتعلم وإمداده بالتغذية الراجعة في الحال مما يؤدي إلى زيادة نسبة التحسن وإتقان الجزء المهارى لسباحة الزحف على البطن.

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن و لصالح القياس البعدى"

جدول (٩)

**دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة
فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن (ن = ٢٤)**

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		م	ع	م	ع		
وضع الجسم	الدرجة	٠.٩٩	٠.٢٣	١.٤٠	٠.١٦	٤.٩٧	دال
حركات الذراعين	الدرجة	١.١٠	٠.٣٢	١.٣٦	٠.٢٦	٢.١٨	دال
حركات الرجلين	الدرجة	١.١٠	٠.٣١	١.٣٧	٠.٢٩	٢.١٥	دال
التنفس	الدرجة	١.٠١	٠.٢٣	١.٣٧	٠.٢٥	٣.٥٥	دال
التوافق الكلى	الدرجة	١.٠٢	٠.٣٤	١.٣٢	٠.٣٣	٢.١٨	دال
الدرجة الكلية	الدرجة	٥.٢٣	١.١٣	٦.٨٣	١.١٦	٣.٤١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٩) ما يلى :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن و لصالح المجموعة التجريبية .

كما يتضح من جدول (٩) الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن و لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على ان اسلوب المحاكاه كان اكثر إيجابية وفاعلية على تعلم سباحة الزحف على البطن بصورة افضل من الاسلوب التقليدى (الشرح والعرض) الذى استخدمته المجموعة الضابطة ويرى الباحثون ان سبب تفوق افراد المجموعة التجريبية يرجع الى ان اسلوب المحاكاه التى تم تقديمه للعينة قيد البحث كان يناسب مستوى قدراتهم وميولهم وعمل على مراعاة الفروق الفردية بينهم ، كما اثار دافعيتهم للتعلم كما ان استخدام المحاكاه يمكن التعلم من مقابلة الفروق الفردية بينهم واعطاء كل منهم الخبرات التى تناسبه مما يزيد من ايجابيتهم واثارة حماسهم ومساعدتهم على

التفكير الإيجابي وتؤدي في النهاية الى جودة التدريس ، اى ان استخدام المعلم لأسلوب المحاكاه يحقق مختلف الاغراض التعليمية ، كما يرجع الباحثون ايضاً تفوق افراد المجموعة التجريبية الى ان اسلوب المحاكاه ساعد عينة البحث على تعلم واتقان المهارات (قيد البحث) حيث ان هذا الاسلوب يعمل على تقسيم المهارة الى خطوات صغيرة بطريقة منظمة ومتتابعة مما يساعد المتعلم على تركيز الانتباه ونقهم كل جزء من اجزاء المهارة وتعلمها بسهولة ويتفق ذلك مع ما أشار اليه "خالد توفيق" (٢٠١٦) (٥) الى ان تقسيم الموقف التعليمي يؤدي الى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة مما يؤدي الى تجنب سلبية المتعلم وزيادة مشاركتهم الإيجابية في اكتساب الخبرة في المهارات قيد البحث

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ولصالح المجموعة التجريبية"

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

في ضوء اهداف وعينة البحث تم التوصل الى الاستخلاصات الاتية

- ١ - البرنامج المقترح باستخدام اسلوب المحاكاه كان له تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن
- ٢ - البرنامج التقليدي له تأثير ايجابي دال في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن
- ٣ - البرنامج المقترح باستخدام اسلوب المحاكاه للمجموعة التجريبية له تأثير ايجابي اكثر من البرنامج التقليدي المستخدم مع أفراد المجموعة الضابطة في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن

ثانياً التوصيات :

في ضوء النتائج التي اسفرت عن البحث يوصى الباحثان :

- ١ - ضرورة تطبيق البرنامج المقترح باستخدام اسلوب المحاكاه في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن على عينات مختلفة
- ٢ - ضرورة تصميم وبناء برامج اخرى باستخدام اسلوب المحاكاه لتعلم باقى انواع السباحات المختلفة قيد البحث
- ٣ - اجراء دراسات اخرى باستخدام اسلوب المحاكاه على عينات ومهارات ومتغيرات اخرى .

المراجع

أولا المراجع العربية

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحه للمستويات العليا ، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠١١
- ٢- أحمد مصطفى محمد : تاثير تدريبات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٣م .
- ٣- اسامه كامل راتب ، علي محمد زكي: الاسس العلميه للسباحه (طرق التدريب- تخطيط البرامج - التحليل الحركي- التدريب المساعده لتحسين التكنيك ، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٨،
- ٤- حازم عبد التواب عبد الرحيم : أثر تدريبات الساكيو علي تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتحسين المستوى الرقمي لمتسابقى ٢٠٠متر عدو تحت ١٨ سنة ، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، العين السخنة ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، ٢٠١٩ م
- ٥- خالد حسن توفيق: فاعلية تأثير النموذج التوليدى على التحصيل المعلوماتى وبعض المتغيرات المهارية والاتجاه نحو ممارسة رياضة كرة الماء لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية والبدنية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
- ٦- خالد حسن توفيق : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q في البيئة الرملية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي الزعانف ، المجلة العلمية الدولية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٧م .
- ٧- خيرية ابراهيم السكري محمد جابر بريقع: ادارة تدريب الجهاز الحركي لجسم الانسان، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠٠١

- ٨- سارة سعد زغلول سليم: تأثير برنامج تدريبي باستخدام اداة D pro ٤ لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئ سباحه الفراشه ،رساله دكتوراه غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه، جامعه الاسكندريه. ٢٠١٩
- ٩- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات . تطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة المعارف، القاهرة ، ٢٠٠٥م
- ١٠- ليلي زهران : التمرينات الفنية الإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١١- محمد إبراهيم جعفر : تأثير استخدام تدريبات السرعة بأقل عدد ضربات مع تدريب تردد الضربة على بعض القدرات الحركية الحيوية وكفاءة الضربات والمستوى الرقمي لسباحي السرعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧م.
- ١٢- محمد السيد خليل : التربية البدنية والرياضة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م
- ١٣- محمد توفيق الوليلي: تدريب المنافسات دار G.M.S القاهرة ٢٠٠٠
- ١٤- محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٠
- ١٥- محمد علي القط: استراتيجيه السباق في السباحه المركز العربي للنشر القاهرة ٢٠٠٤
- ١٦- محمد محمود الحليلى : التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية ، دار الكتاب العين ، الامارات العربية المتحدة، ٢٠٠١م .
- ١٧- محمد منير محمد: المساهمه النسبيه لمرونة المفاصل في المستوى الرقمي لسباحي الصدر والفراشه رساله ماجستير غير منشوره كلية التربيه الرياضيه جامعه حلوان ٢٠١٢
- ١٨- محمود حسن: سلسلة المناهج، مناهج السباحة، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، مركز المعلومات والتوثيق، إدارة النشر. ١٩٩٦

- ١٩- مصطفى زناتي محبوب محمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوه الوظيفيه على بعض الصفات البدنيه والمهاريه والرقمي لسباحي الدولفين الناشئين ،رساله دكتوراه غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه، جامعه أسيوط ٢٠١٨
- ٢٠- وجدي مصطفى الفاتح: الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، المؤسسة العربيه للعلوم والثقافة ، الجيزه ، ٢٠١٤م.
- ٢١- وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي : دليل رياضة السباحة ، ج٢، دار المهدي للنشر والتوزيع ، المنيا. ٢٠٠٥
- ٢٢- وفقيه مصطفى سالم: الرياضات المائيه اهدافها تدريبيها اسس تدريبيها اساليب تقويمها ،منشاه المعارف ،الاسكندريه ٢٠٠٠
- ٢٣- وليد فولي محمد : تأثير تدريبات الساكيو الأرضية والمائية علي تحسين المستوي الرقمي لسباحي الفراشة، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٢٠م

ثانيا: المراجع الأجنبية

- ٢٤- Dixon, Joseph: Swimming coaching, British library, first published, P.١٤, ٢٠٠٧
- ٢٥- Maglischo,E.W: Swimming faster the essential reverence on technique Training and program design, human kinetics U.S.A , ٢٠٠٣
- ٢٦- Wilmore, D.M. and Costill, D.L. (): Physiology of sport and exercise. ٢Ed, Indiana University U.S.A , ٢٠٠٩

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تعليمي باستخدام اسلوب المحاكاة على مستوى الأداء المهارى

لسباحة الزحف على البطن لطلبة كلية التربية الرياضية

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام اسلوب المحاكاة والتعرف على تأثيره على مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لدى عينة البحث واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبلية والبعدية لكلا المجموعتين ويمثل مجتمع لبحث طلاب الفرقة الأولى بمحافظة المنيا للعام الدراسى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب وبلغ قوام العينة (٢٤) طالبا من مجتمع البحث وقد تم استبعاد من لهم خبرة سابقة بالسباحة ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين احداهما تجريبية قوامها (١٢) اثنى عشر طالبا واتبع معهم البرنامج المقترح باستخدام اسلوب المحاكاه والاخرى ضابطة قوامها (١٢) طالبا ولقد اتبع معها طريقة التدريس التقليدية وأشارت اهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح باستخدام اسلوب المحاكاه للمجموعة التجريبية له تأثير ايجابي اكثر من البرنامج التقليدى المستخدم مع أفراد المجموعة الضابطة فى تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ويوصى الباحثون بضرورة تطبيق البرنامج المقترح باستخدام اسلوب المحاكاه فى تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن على عينات مختلفة.

The effect of an educational program using the simulation method on the skill level of belly crawl swimming for students of the Faculty of Physical Education

The research aims to design an educational program using the simulation method and to identify its effect on the level of skill performance of belly crawl swimming in the research sample. The researchers used the experimental approach using the experimental design of two equal groups, one experimental and the other a control one by following the pre and post measurements for both groups. For the academic year ٢٠٢٢/٢٠٢٣, the research sample was chosen by the intentional method from the students, and the sample consisted of (٢٤) students from the research community. Those with previous experience in swimming were excluded, and the sample was divided into two groups, one of which was an experimental group of (١٢) twelve students, and the proposed program was followed with them using the simulation method, and the other was a control group of (١٢) students, and the traditional teaching method was followed with it. The most important results indicated that the program The proposal to use the simulation method for the experimental group has a positive effect more than the traditional program used with the members of the control group in improving the level of skill performance for belly crawl swimming.