

تأثير الأسلوب المدمج علي المستوى الفني والرقمي لسباق ٥٠ متر حمل دميه لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أ.د/ خالد حسن محمد توفيق

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أ.م.د/ هناء محمود علي حسين

أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

الباحثه / إيمان عبدرب النبى محمد

باحثة بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضى علماً له أصوله وقواعده وفلسفاته واتجاهاته واستخدمت فيه شتى العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية العالمية للمستوى الرفيع الذى من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل من خلال رفع جوانب الإعداد المختلفة (البدنى، المهارى، الخططى، الذهني، النفسى) بل يتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصي.

يذكر "أبو العلا عبدالفتاح" (٢٠١٢م) أن التدريب الرياضي يعتمد على طرق عدة، كما تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملأئ الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب وطبيعة المنافسة الرياضية التي يشارك بها اللاعب ومتطلباتها الحركية والبدنية والفسولوجية (١ : ٣٧).

كما يشير "عبدالرازق الرماحي" (٢٠١٩م) أن طرق التدريب الحديثة تعد من الوسائل المختلفة التي من خلالها يمكن تحسين الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية "الحالة البدنية، والحالة المهارية، والحالة الخططية، والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظم باستخدام أساليب تدريبية متطورة (٩ : ٤٩).

وقد اهتمت المؤسسات المعنية بالسلامة المائية على مختلف المستويات بالدول المتقدمة بتأمين سلامة ممارسى السباحة لاستمتاعهم بأوجحة الانشطة المائية دون الوقوع فى مخاطرها بسبب ما يتعرض له الصغار والكبار من اضرار وحوادث ومن ثم اهتمت بدراسة وتطوير برامج السلامة المائية والانتقاذ للحد من حوادث الغرق والنقليل منها باعتبارها ثانى سبب رئيسى لحوادث موت الاطفال فى مرحلة الطفولة المتوسطة بالولايات المتحدة الامريكية (١٩ : ٣٢) .

ونقلا عن " نبيل الشاذلى " (٢٠١٠) فان مهمة المنقذ الاساسية هي المحافظة علي الارواح ، وتوفير الامن ، والسلامة للرواد علي حمامات السباحة ، ولذلك يجب الاهتمام بالمنقذ كما يجب الاهتمام بالانتقاذ واعداد كوادره والمتمثلين في افراد الانتقاذ حيث يقع الجزء الاكبر علي عاتق مثل هؤلاء الافراد بالاضافة الي الادوات المستخدمة ، فهي لا تعد مهنة لكسب قوت اليوم بل هي رساله سامية للانسانية داخل المنقذ ، كما انها لا تقاس بعدد عمليات الانتقاذ التي تتم وانما هي الحد من حالات الغرق التي تحدث بين الحين والآخر، ويتم اختيار افراد الانتقاذ او القائمين بعملية الانتقاذ يقتصر علي الحصول علي دورة الانتقاذ فقط دون النظر الي الخبرة لهؤلاء المنقذين ودون النظر لمدي كفاءتهم في عملية الانتقاذ مما ادي الي ظهور حالات الغرق حيث تلك الافراد غير مدربين تدريباً عاليا علي الانتقاذ ، ولا يتمتعون بكفاءة عالية سواء بدنية او مهارية للقدرة علي مكافحة حالات الغرق . (١١ : ١٣)

ولذلك فإن تدريب المنقذين هو الضمان الفعلي لسلامة رواد أماكن السباحة ، حيث يجب أن يكون التدريب فعال ويشمل على ما يتطلبه المنقذ لمواجهه موقف الإنتقاذ من صفات مهارية وبدنية فضلا عن إجادة مهارات الإسعافات الأولية والتنفس الصناعي . (٧ : ١٧١)

ويشير **حاتم حسنى وصلاح منسى (٢٠٠٥م)** ، **هارالد فيرفيك (٢٠١٠م)** إلى أن رياضة الإنتقاذ يشرف عليها الإتحاد الدولى للإنتقاذ، وهى المنظمة العالمية للألعاب المائية، والذي يقوم من خلال عمله محاولة تقليل الإصابات وحالات الغرق فى جميع الأوساط المائية، ويؤدى هذا الدور بالتعاون مع الإتحادات الأهلية، ويتم تنظيم سباقات تنافسية بهدف تطوير مستوى المنقذين، ويشجع المسؤولين عن رياضة سباحة الإنتقاذ المنقذين إلى تطوير وتحسين المهارات الطبيعية والعقلية . (٥ : ٣٦) (١٤ : ٤٧)

ويتفق العديد من المتخصصين في مجال السباحة والانقاذ علي ضرورة ان يتمتع سباحى رياضة الانقاذ بلياقه بدنية عالية مع توافر عناصر السرعة والتحمل والقوة بالاضافة الى اجادة مهارات السباحة المختلفة ومهارات الانقاذ (١٠ : ١٠٧) .

حيث يذكر "عادل النموري" (٢٠٠٨) ان هناك قصور من جانب إهتمام الباحثين فى مجال التربية الرياضية بالبحوث و الدراسات فى مجال الإنقاذ بوجه عام على الرغم من أهمية هذا المجال المرتبط . بالمحافظة على أرواح ممارسى السباحة من مخاطر الغرق ، كما يؤكد ان المنقذين في المجتمع العربي لم يحظو بالاهتمام الكبير من قبل المؤسسات المعنية بالامن والسلامة وكذلك من قبل الباحثين في مجال التربية الرياضية من حيث الاختيار والتاهيل والنهوض بالمستوى فيما يجب ان يكون عليه من جانب وقريبا من المستويات العالمية من جانب اخر، مما يؤدي الي انخفاض ملحوظ في مستوياتهم الادائية ،حيث يرى اننا في حاجة ماسة الي رفع مستوى اداء المنقذين لتاكيد سلامة رواد اماكن السباحة ، وذلك بتدريب المنقذين العاملين بحمامات السباحة من خلال وضع برنامج لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية كاحد الخطوات الهامة في اعداد جيل من المنقذين الذين يتمتعون بمستوى عالي من الكفاءة ، حيث ان هذا التوجه له اثره الايجابي فهو يمثل استثمارا بشريا من نوع خاص (٨ : ٣ ، ٦) .

وبناء على ذلك ومن خلال عمل الباحثون واطلاعهم على الدراسات المرجعية وخبرتهم فى مجال السباحة والانقاذ فقد لاحظت أن سباق ٥٠ متر حمل دمية من المسابقات التي تحتاج إلى توازن وشمولية بين كلاً من السرعة الانتقالية والرشاقة وتحمل السرعة والقوة والرشاقة والتوافق الخاصة فهي تحتاج الى المزيج المتكامل بين عناصر اللياقة البدنية وان أفضل طرق التعليم والتدريب لرفع الكفاءة البدنية والفنية لسباحى سباق ٥٠ متر حمل دمية هو الأسلوب المدمج الذى يشترك استخدام جزء تعليمى واخر تدريبي بوسائل وأدوات حديثة و يستهدف تحقيق التوازن والشمولية فى البرنامج التعليمى والتدريبي الأمر الذى يسهم في تحسن المستوى الفني والرقمي لديهم بصورة اكثر دقة ونتائج مباشرة ، ونتيجة لحدثة البرامج التعليمية والتدريبية والطرق الحديثة المختلفة التى تستهدف الأرتقاء بالمستوى البدني والمستوى الفني والمهارى والرقمي لسباحى سباق ٥٠ متر حمل دمية والتنوع الحركي الذي يحتاجه لاعب هذا النوع من السباقات وجب اتباع الطرق والوسائل الحديثة واستخدام الادوات المتنوعة لتحقيق هذا التوازن والربط بين القدرات الحركية والمهارية والبدنية لرفع المستوى الذى ينعكس على المستوى الفني والرقمي لتحقيق النتائج

العالية وذلك بأستخدام الوسائل والأدوات الحديثة مثل (الاسلوب المدمج فى التعليم والتدريب لسباحى سباق ٥٠ متر حمل دمىة).

هدف البحث:

يهدف البحث الي أستخدام الاسلوب المدمج وتصميم برنامج تعليمي تدريبي لطلاب كلية التربية الرياضية ومعرفة تأثيره على كلاً من:

- ١- المستوى الفني لسباق ٥٠ متر حمل دمىة لدى عينة البحث.
- ٢- المستوى الرقمى لسباق ٥٠ متر حمل دمىة قيد البحث.
- ٣- نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى في المستوى الفني والمستوى الرقمى لسباق ٥٠ متر حمل دمىة لدى عينة البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث في المستوى الفني ولصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث في المستوى الرقمى ولصالح القياس البعدى .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الأسلوب المدمج :

وهو الأسلوب والمنهج الذي يتبع ويسير خلال البحث وفق قواعده وأركانه وخصائصه، هو الذي يندمج فيه التعليم والتدريب في وقت واحد وبنسب مختلفة.(تعريف إجرائى)

البرنامج التعليمي :

مجموعه متناسقه أو سلسه من الانشطة التعليمية المصممة والمنظمة لتحقيق أهداف تعليمية سبق تحديدها أو تحقيق مجموعه محددة من المهام التعليمية خلال فتره مستدامه .(١١ : ٧)

البرنامج التدريبي :

هو مجموعة التمرينات التى تحتويها السعة التدريبية داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الهدف الموضوع للنشاط البدنى الذى يقوم به الفرد (١٢ : ٦٦) (٤ : ٦)

رياضة الانقاذ :

نوع من أنواع السباقات التي تتميز بصفة خاصة تميزها ، ومزيج من أنواع السباحات ومهارات الأنقاذ باستخدام ادوات خاصة بالانقاذ، وهناك مسابقات داخل حمامات السباحة ومسابقات الشاطئ وذلك مع وجود اسس وقوانين . (١١ : ٧)

اجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، ولقد استعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة لها قياسين قبلي وبعدي .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب الفرقة الرابعة تخصص الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م) والبالغ عددهم (٦٦) طالب ، قاموا الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ عددهم (٢٢) كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (٣٣.٣٣%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (١٢) بنسبة مئوية (١٨.١٨%) ، وقد تم استبعاد (٣٢) بنسبة مئوية قدرها (٤٨.٤٨%) ، وقد تم استبعاد الطلاب الغير منتظمين والمصابين ، والجدول (١) يوضح التوزيع العددي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية.

جدول (١)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٦٦)

العينة	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الأساسية (لتنفيذ الأسلوب المدمج)	٢٢	%٣٣.٣٣
عينة البحث الاستطلاعية (لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث)	١٢	%١٨.١٨
ما تم استبعاده	٣٢	%٤٨.٤٨
المجموع	٦٦	%١٠٠

التوزيع الاعتدالي لعينة البحث :

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات (معدلات النمو - المستوى الفني - المستوى الرقمي) لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث ، والجدول (٢) ، (٣) ، (٤) يوضح ذلك علي التوالي .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمتغيرات معدلات النمو

قيد البحث للعينة الأساسية (ن = ٢٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
معدلات النمو	السن	٢٢.١٤	٢٢.٠٠	٠.٧١	٠.٥٨	٠.٨٥-
	الطول	١٧٢.٥٥	١٧٠.٠٠	٦.٥٨	١.١٦	١.٧٤
	الوزن	٦٩.٨٢	٧٠.٠٠	٥.٧٣	٠.١٠-	٠.٤٠

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في متغيرات (معدلات النمو) قيد البحث تتحصر ما بين (١.١٦ : ٠.١٠-) ، كما أن معامل التفطح للمتغيرات قيد البحث تتحصر ما بين (١.٧٤ : ٠.٨٥-) وجميعها تقع ما بين ± 3 ، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث الأساسية .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمتغيرات

المستوي الفني والرقمي قيد البحث للعينة الأساسية (ن = ٢٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
المستوي الفني	السباحة تحت الماء	٣.٢٧	٣.٠٠	٠.٧٧	١.٠٧	٠.٠٤-
	حمل الدمية في رياضة الإنقاذ	٣.١٤	٣.٠٠	١.٢١	٠.٣٤	٠.٨١-
	البدء في السباحة	٣.٤١	٣.٠٠	٠.٩٦	١.٢٨	٠.٧٨-
	السباحة الحرة بالزعانف	٣.١٨	٣.٥٠	٠.٩١	١.٠٥-	١.٧٤-
	السباحة الحرة	٤.٠٥	٤.٠٠	١.٠٠	٠.١٤	٠.٤٧-
المستوي الرقمي	٥٠ م حمل دمية	٧٢.٠٠	٧٠.٠٠	٥.٠٧	١.١٨	١.٠٦-

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في متغيرات (المستوي الفني - المستوى الرقمي) قيد البحث تتحصر ما بين (١.٢٨ : ١.٠٥-) ، كما أن معامل التفطح للمتغيرات قيد البحث تتحصر ما بين (١.٣٧ : ١.٧٤-) وجميعها تقع ما بين ± 3 ، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث الأساسية .

ثالثاً : وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحثون وسائل جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث :

أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

١- متر لقياس الطول .

٢- ميزان طبي لقياس الوزن .

٣- صافرة .

٤- ساعة إيقاف .

٥- دمية انقاذ .

٦- زعانف .

ب- الاستمارات المستخدمة في البحث :

- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم عناصر البرنامج المقترح لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث .

- استمارة تقييم المستوي الفني (لطلاب كلية التربية الرياضية) .

- استمارة تسجيل نتائج المستوي الرقمي (لطلاب كلية التربية الرياضية) .

ج- استمارة تقييم المستوي الفني لطلاب كلية التربية الرياضية:

قام الباحثون بتصميم استمارة لتقييم المستوي الفني لطلاب كلية التربية الرياضية ، وذلك من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة مثل دراسة كلاً من محمد عمر (٢٠٢٣م) (١١) اشرف سلامة (٢٠٢٢م) (٣)، هشام حسن عبدالفضيل (٢٠٢١م) (١٥)، احمد حسنى (٢٠١٧م) (٢)، صالح محمد صالح (٢٠١٥م) (٦)، هشام ربيع وآخرون (٢٠٢٠م) (١٦)، Miller, Robert (٢٠٢٠م) (١٧)، Roberts, Helen (٢٠٢١م) (١٨) ، ثم قام الباحثون باستطلاع رأي الخبراء حول المهارات التي تضمنتها تلك الاستمارة ، وقد تم اختيار المهارات التي حصلت علي نسبة أكثر من ٧٠% من آراء الخبراء ، وقد تضمنت استمارة التقييم علي مجموعة من مهارات الانقاذ في السباحة وهي كالتالي :

- السباحة تحت الماء ووحدة قياسها (الدرجة) .
- حمل الدمية في رياضة الإنقاذ ووحدة قياسها (الدرجة) .
- البدء في رياضة السباحة ووحدة قياسها (الدرجة) .

- السباحة الحرة بالزعانف ووحدة قياسها (الدرجة) .
- السباحة الحرة ووحدة قياسها (الدرجة) .

حيث يتم التقييم عن طريق ثلاث محكمات بأخذ متوسط الدرجات لطلاب كلية التربية الرياضية حيث تكون الدرجة من (١٠) لكل مهارة.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم المستوي الفني لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث :

أ . الصدق :

لحساب صدق استمارة تقييم المستوي الفني لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث استخدم الباحثون صدق التمايز، وذلك عن طريق تطبيق الاستمارة على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٢) طالب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم قام الباحثون بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الاداء الي مجموعتين إحداهما مميزة وعددها (٦) طلاب، والاخري أقل منهم تميزاً في المستوي الفني قيد البحث وعددهم (٦) طلاب، ثم قام الباحثون بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في المستوي الفني لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث بطريقة مان وتني اللابارومترية (ن = ١ = ٢ = ٦)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	المجموعة الأقل تميزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	متغيرات المستوي الفني
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠٠٧	٢.٦٨	٢٣.٥٠	٣.٩٢	٥٤.٥٠	٩.٠٨	درجة	السباحة تحت الماء	
٠.٠١٦	٢.٤٢	٢٥.٠٠	٤.١٧	٥٣.٠٠	٨.٨٣	درجة	حمل الدمية في رياضة الإنقاذ	
٠.٠١٦	٢.٤٢	٢٥.٠٠	٤.١٧	٥٣.٠٠	٨.٨٣	درجة	البدء في رياضة السباحة	
٠.٠٢٢	٢.٣٠	٢٧.٠٠	٤.٥٠	٥١.٠٠	٨.٥٠	درجة	السباحة الحرة بالزعانف	
٠.٠٠٦	٢.٧٧	٢٣.٠٠	٣.٨٣	٥٥.٠٠	٩.١٧	درجة	السباحة الحرة	

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في المستوي الفني لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المستوي الفني قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٢) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام ، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المستوي الفني لدي
لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث (ن = ١٢)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٩٧	٠.٩٩	٣.٥٥	٠.٨٩	٣.٤٥	درجة	السباحة تحت الماء	متغيرات المستوي الفني
٠.٩٢	٠.٧٤	٣.٠٠	٠.٦٧	٢.٩١	درجة	حمل الدمية في رياضة الإنقاذ	
٠.٩٦	٠.٨٦	٣.٧٣	٠.٩٨	٣.٦٤	درجة	البدء في رياضة السباحة	
٠.٩٣	٠.٦٦	٣.٥٥	٠.٧٨	٣.٤٥	درجة	السباحة الحرة بالزعانف	
٠.٨٩	٠.٥٠	٤.٤٥	٠.٧٥	٤.٢٧	درجة	السباحة الحرة	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المستوي الفني قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٧) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات .

د - اختبارات المستوي الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية :

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات العلمية مثل محمد عمر (٢٠٢٣م) (١١) اشرف سلامة (٢٠٢٢م) (٣)، هشام حسن عبدالفضيل (٢٠٢١م) (١٥)، احمد حسنى (٢٠١٧م) (٢)، صالح محمد صالح (٢٠١٥م) (٦)، هشام ربيع واخرون (٢٠٢٠م) (١٦)، Miller, Robert (٢٠٢٠م) (١٧)، Roberts, Helen (٢٠٢١م) (١٨) ، وذلك لتحديد أهم اختبارات المستوي الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية ، حيث قام الباحثون باستطلاع آراء مجموعة من الخبراء في مجال الرياضات المائية وعددهم (٧) خبراء حول تلك الاختبارات ، وقد تم

اختيار الاختبار الذي حصل على أكثر من ٧٠ % من اتفاق آراء الخبراء وقد تمثل هذا الاختبار فيما يلي :

- اختبار ٥٠ م حمل دمية .

المعاملات العلمية لاختبار المستوي الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث :
أ . الصدق :

لحساب صدق اختبار المستوي الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث استخدم الباحثون صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاستمارة على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (١٢) طالب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم قام الباحثون بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الاداء الي مجموعتين إحداها مميزة وعددها (٦) طلاب، والآخرى أقل منهم تميزاً في اختبارات المستوي الرقمي قيد البحث وعددهم (٦) طلاب ، ثم قام الباحثون بإيجاد الفروق بين المجموعتين، والجدول (٦) يوضح النتيجة .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في المستوي الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث بطريقة مان وتني اللابارومترية (ن = ١ = ٢ = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميزاً		قيمة Z	احتمالية الخطأ
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
متغيرات المستوي الرقمي	٥٠ م حمل دمية	٤.٥٠	٢٦.٠٠	٨.٥٠	٥١.٠٠	٢.١٤	٠.٠٣٢

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في المستوي الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٢) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (٣) ثلاثة أيام ، والجدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات المستوى الرقمي لدى
لطلاب التربية الرياضية قيد البحث (ن = ١٢)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			المستوى الرقمي
٠,٩٨	٣.٧٤	٧٠.٠٠	٤.١٨	٧٠.٢٧	ثانية	٥٠ حمل دمى	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المستوى الرقمي قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٨) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات .

رابعاً : البرنامج المقترح (بأستخدام الأسلوب المدمج) :

لتصميم البرنامج المقترح بأستخدام الأسلوب المدمج علي المستوى والفني والرقمي لسباق ٥٠ متر حمل دمى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة والمقابلات الشخصية (أساتذة متخصصين ومدرسين) للتعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج المدمج وعدد الوحدات التعليمية والتدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة اليومية ومكونات حمل التدريب خلال المراحل التدريبية المختلفة.

• الأسس التي تم مراعاتها عند إعداد وتصميم وتنفيذ البرنامج

قام الباحثون بتصميم البرنامج بعد الاستناد إلى الأسس العلمية التالية :

١. تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج باستخدام الأسلوب المدمج .
٢. الاسترشاد بآراء الخبراء لوضع البرنامج المدمج .
٣. التكيف بين الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم والكثافة والتكيف .
٤. المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف والاستمرارية والشمولية في تطبيق التمرينات التي تعمل على تطوير المستوى البدني والفني والمستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر حمل دميته .
٥. أن يتمشى البرنامج المقترح مع الإمكانيات المتوفرة .
٦. وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل .
٧. توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
٨. أن تكون التدريبات متناسبة مع طبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.

الهدف من البرنامج :

يهدف البحث الى تصميم برنامج مقترح بأستخدام الأسلوب المدمج (تعليمي - تدريبي) علي المستوى والفني والمستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر حمل دميته لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

شروط اختيار التدريبات :

١. ارتباط التمرين بنفس المجموعات العضلية العاملة.
٢. يرتبط التمرين بنفس المسار الحركي والزمني لكل تخصص لأداء المهارات قيد البحث .
٣. يجب أن تتناسب الأهداف مع احتياجات عينة البحث من قدرات بدنية وفنية ومهارية.
٤. يخضع البرنامج التدريبي للإشراف الفني الدقيق والتقويم المستمر .
٥. مراعاة الفروق الفردية والتنوع في التدريبات المقترحة الخاصة بالبرنامج المقترح لتنمية المستوى الفني والرقمي لسباق ٥٠ متر حمل دميته.
٦. اختيار التمرينات التي يتأسس عليها أداء المهارات المطلوبة في نوع النشاط الرياضي الممارس والاحتياجات الفردية لأفراد العينة .

• محتوى البرنامج التعليمي التدريبي :

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج من خلال (الأسلوب المدمج) الوحدات التعليمية والتدريبية قيد البحث بواقع (٣) وحدات أسبوعياً زمن الوحدة (٩٠) دقيقة وينفذ لمدة (٨) أسابيع وبذلك تصبح عدد الوحدات (٢٤) وحدة طوال فترة تنفيذ البرنامج المقترح .

وكان توزيع الزمن بالنسبة لعينة البحث كالتالي:

الاحماء ، الاعداد البدني (عام - خاص) ، الجزء الرئيسي وكان يحتوي علي جزء تعليمي وتدريبى وتدريبات وأدوات (الانفاذ) ثم الجزء الختامى .

• التوزيع الزمني لمراحل البرنامج:

الفترة الاولى بواقع (٢) أسابيع .

الفترة الثانية بواقع (٤) أسابيع .

فترة الثالثة بواقع (٢) أسابيع .

• التوزيع الزمني لمراحل البرنامج المقترح :

- زمن البرنامج الكلى (٨) اسبوع بواقع (٢٤) وحدة تعليمية تدريبية.
- زمن الفترة الاولى (٢) اسابيع باجمالى (٦) وحدة زمن الوحدة (٩٠ق) باجمالى (٥٤٠ ق) .
- زمن الفترة الثانية (٤) اسابيع باجمالى (١٢) وحدة زمن الوحدة (٩٠ق) باجمالى (١٠٨٠ ق) .
- زمن الفترة الثالثة (٢) اسابيع باجمالى (٦) وحدة زمن الوحدة (٩٠ق) باجمالى (٥٤٠ ق) .
- الزمن الكلى للبرنامج المقترح (٢١٦٠ ق) .

• دورة الحمل خلال البرنامج المقترح :

- حمل المتبع (٢ : ١)

جدول (٨)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية للبرنامج المقترح

المحتوى	الفترة الاولى	الفترة الثانية	فترة الثالثة
مدة البرنامج	٨ اسابيع		
التوزيع الزمني للبرنامج باستخدام اسلوب الدمج	(٢) أسابيع	(٤) أسابيع	(٢) أسابيع
عدد وحدات البرنامج	٢٤ وحدة		
عدد الوحدات الاسبوعية	٦ وحدات	١٢ وحدة	٦ وحدات
الزمن الكلي للبرنامج	٢١٦٠ ق		
زمن الوحدة	٩٠ ق		
زمن الوحدات في كل فترة	٥٤٠ ق		
نسبة الاحماء والتدريب الأرضي والجزء الختامي	٣٠% ١٦٢ ق	٢٠% ٢١٦ ق	١٠% ٥٤ ق
نسبة الجزء التعليمي	٥٠% ٢٧٠ ق	٣٠% ٣٢٤ ق	١٠% ٥٤ ق
نسبة الجزء التدريب	٢٠% ١٠٨ ق	٥٠% ٥٤٠ ق	٨٠% ٤٣٢ ق
شدة الحمل	(٦٥ : ٧٥) %		
الكثافة (الراحة)	(١٤٠ : ١٦٠) ن/ق		
الحجم (اسبوعيا)	(٤٠٠ : ٥٥٠٠) م أسبوعياً		
	(٨٥ : ٩٥) %		
	(١٦٠ : ١٧٥) ن/ق		
	(٦٢٠٠ : ٧٠٠٠) م أسبوعياً		

• المساعدین في تنفيذ البرنامج :

استعان الباحثون بمجموعة من السادة المساعدين من مدربات ومدربين السباحة بحمام سباحة جامعة المنيا والباحثين لمرحلتى الماجستير والدكتوراة بقسم الرياضات المائية أثناء تنفيذ تجربة البحث .

خامساً : خطوات تنفيذ البحث :

١ - الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عدد (١٢) من طلاب قسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٤ / ٢ / ٢٠٢٤م وحتى ٢٩ / ٢ / ٢٠٢٤م وذلك بهدف التعرف علي ما يلي :

- صلاحية الأدوات المستخدمة لإجراء البرنامج .
- صلاحية مكان التطبيق المتمثل في مجمع حمام السباحة بجامعة المنيا .
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة من حيث الصدق والثبات .

٢- خطوات تنفيذ البرنامج :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قام الباحثون بإجراء الاتي:

أ- القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في الفترة من ٣ / ٣ / ٢٠٢٤م وحتى ٥ / ٣ / ٢٠٢٤م ، والتي اشتملت علي قياسات (السن - الطول - الوزن) وكذلك قياسات (المستوي الفني والمستوى الرقمي) قيد البحث.

ب- تنفيذ البرنامج:

بدء تنفيذ برنامج تدريبات الأسلوب المدمج علي العينة قيد البحث في الفترة من ١٠ / ٣ / ٢٠٢٤م وحتى ٢٠ / ٥ / ٢٠٢٤م ، لمدة (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعياً .

ج- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبلية وبنفس شروط القياسات القبلية وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٤م وحتى ٢٨ / ٥ / ٢٠٢٤م.

سادساً : الأسلوب الإحصائي المستخدم:

لحساب نتائج البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .

- الوسيط .
 - الانحراف المعياري .
 - معامل الالتواء .
 - معامل ارتباط Pearson .
 - نسب التغير المئوية .
 - اختبار Man wittny اللا بارومتري .
 - اختبار (ت) لمجموعة واحدة - Paired simple T . Test .
- وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم برنامج (SPSS-V22) فى حساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث في المستوى الفني ولصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث في المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدى .

جدول (٩)

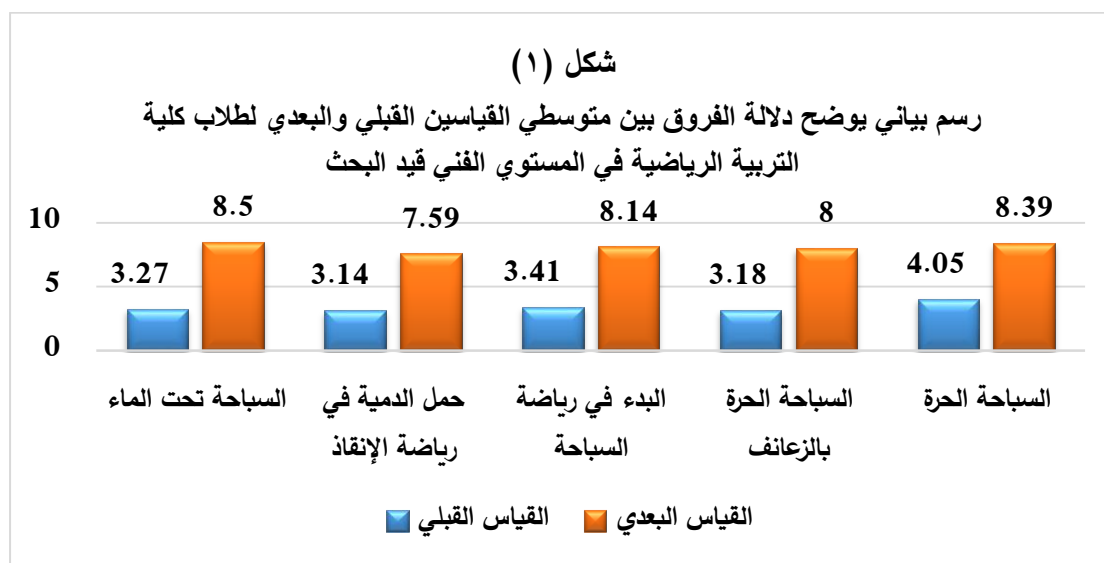
دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الفني قيد البحث (ن = ٢٢)

نسب التغير %	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المستوى الفني
		ع	م	ع	م			
%١٥٩.٥٤	١٩.٩٠	١.١٠	٨.٥٠	٠.٧٧	٣.٢٧	درجة	السباحة تحت الماء	
%١٤١.٧٢	١١.٠٢	١.٣٣	٧.٥٩	١.٢١	٣.١٤	درجة	حمل الدمية في رياضة الإنقاذ	
%١٣٨.٧١	١٣.٧٨	١.٢٨	٨.١٤	٠.٩٦	٣.٤١	درجة	البدء في رياضة السباحة	
%١٥١.٥٧	١٢.٤٤	١.٣٨	٨.٠٠	٠.٩١	٣.١٨	درجة	السباحة الحرة بالزعانف	
%١٠٧.١٦	١١.٦٥	١.٣٥	٨.٣٩	١.٠٠	٤.٠٥	درجة	السباحة الحرة	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٢١

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الفني قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .
- كما تراوحت قيم نسب التغير المئوية ما بين (١٠٧% : ١٥٩.٥٤%) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الفني لدي أفراد العينة قيد البحث .



وبالرجوع إلى نتائج الجدول (٩) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الفني لطلاب التربية الرياضية عند مستوى ٠.٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (١٠)

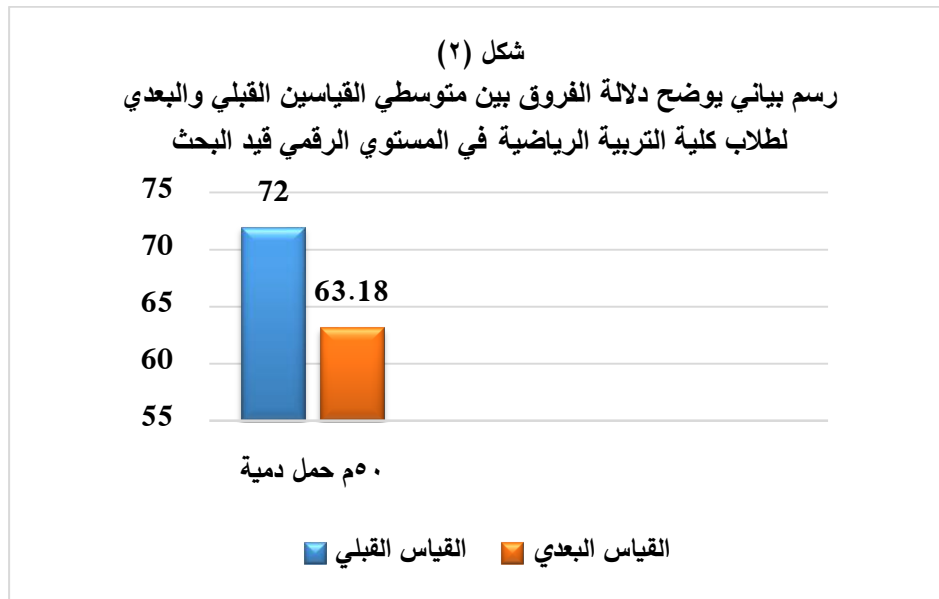
دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الرقمي قيد البحث (ن = ٢٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسب التغير %
		ع	م	ع	م		
المستوي الرقمي	٥٠ حمل دمية	٧٢.٠٠	٥.٠٧	٦٣.١٨	١١.٣١	٣.٤٢	١٢.٢٥%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١) ومستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٢١

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الرقمي قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .
- كما تراوحت قيم نسب التغير المئوية (١٢.٢٥ %) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الرقمي لدي أفراد العينة قيد البحث .



وبالرجوع إلى نتائج الجدول (١٠) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م حمل دمية ، مستوى ٠.٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي.

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها :

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الفني قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، كما تراوحت قيم نسب التغير المئوية ما بين (١٠٧ % : ١٥٩.٥٤ %) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الفني لدي أفراد العينة قيد البحث .

وبالرجوع إلى نتائج الجدول (٩) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوي الفني لطلاب كلية التربية الرياضية عند مستوى ٠.٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي .

ويعزو الباحثون ذلك التطور الملحوظ في المستوي الفني لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث والمتمثل في مهارات (السباحة تحت الماء ، حمل الدمية في رياضة الإنقاذ ، البدء في رياضة الانقاذ ، السباحة الحرة بالزعانف ، السباحة الحرة) إلي البرنامج المقترح وما يحتويه من مختلف التدريبات التي تم أدائها بواسطة الأسلوب المدمج القائم علي الدمج بين النواحي التعليمية والتدريبية لمختلف مهارات المستوي الفني ، والذي قد أدي الي تحسن واضح وملحوظ في مستوي المتغيرات قيد البحث ، والذي من شأنه قد ساعد طلاب في القدرة علي أداء ادوارهم المنوطين بها من حيث أداء مهارة البدء والسباحة تحت الماء والقدرة علي حمل الدمية أثناء الإنقاذ وكذلك السباحة الحرة علي اتم وجه ممكن ومن ثم تحقيق التفوق والانجاز الرياضي.

كما يعزو الباحثون أيضاً ذلك التطور الملحوظ في المستوي الفني لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث وقد راعى الباحثون للأسس العلمية السليمة للتخطيط للبرنامج المقترح من حيث التخطيط العلمي السليم من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة الخاصة بالاحمال التدريبية بالإضافة الي مراعاة الخصائص والفروق الفردية بين اللاعبين من حيث النواحي البدنية والصحية والمهارية لهم ، كل ذلك من شأنه قد ساعد في حدوث تحسن واضح في المستوي الفني لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث ، كما تراوحت قيم نسب التغير المئوية ما بين (١٠٧% : ١٥٩.٥٤%) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوي الفني لدي أفراد العينة قيد البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه نتائج دراسة كلاً محمد عمر (٢٠٢٣م) (١١) اشرف سلامة (٢٠٢٢م) (٣)، هشام حسن عبدالفضيل (٢٠٢١م) (١٥)، احمد حسنى (٢٠١٧م) (٢)، صالح محمد صالح (٢٠١٥م) (٦)، هشام ربيع واخرون (٢٠٢٠م) (١٦)، Miller, Robert (٢٠٢٠م) (١٧)، Roberts, Helen (٢٠٢١م) (١٨) والتي أشارت أهم نتائجها الي أن للأسلوب المدمج تأثير إيجابي علي المستوي الفني لدي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث .

وبذلك نجد أن قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث في المستوى الفني ولصالح القياس البعدي " .

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الرقمي قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، كما تراوحت قيم نسب التغير المئوية (١٢.٢٥ %) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الرقمي لدى أفراد العينة قيد البحث .

وبالرجوع إلى نتائج الجدول (١٠) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) نجد انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م حمل دمية ، مستوى ٠.٠٥ وفي اتجاه القياس البعدي .

ويعزو الباحثون ذلك التطور الملحوظ في المستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث الي استخدام الأسلوب المدمج القائم علي الاهتمام بالتعليم والتدريب لمختلف مهارات الإنفاذ في آن واحد ، هذا وبالإضافة الي التخطيط العلمي السليم لمحتويات البرنامج مع وضع تدريبات تتماشى مع المستوى والمدي الحركي لسباقات حمل الدمية سواء بزعانف أو بدونها ، كل ذلك من شأنه قد أثر ايجابياً علي المستوى الرقمي لطلاب التربية الرياضية قيد البحث وجعلهم اكثر قدرة علي تحقيق التفوق والانجاز الرقمي، كما تراوحت قيم نسب التغير المئوية (١٢.٢٥ %) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الرقمي لدى أفراد العينة قيد البحث.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن تخطيط البرنامج التدريبي المتبع لدى طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث أسهم في تحسين بعض الكفاءة المهارية والمستوى الرقمي لديهم في الاختبار قيد البحث .

أن تخطيط التدريب الرياضي يعتبر العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار العمل الرياضي الهادف، وهو القاعدة الاساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال

الرياضي، وتخطيط التدريب الرياضي عبارة عن تنسيق وتنظيم الاجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع اهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب اثناء فترة زمنية محددة لتحديد اهداف واقعية واضحة ودقيقة ومتسلسلة الترتيب .

ويعزو الباحثون التطور في مستوى عينة البحث من لسباحة ٥٠م حمل دمية ، إلى استخدام الاسلوب المدمج والوحدات التعليمية والتدريبية التي طبقت بأسلوب مقنن من حيث مكونات الحمل التدريبي مما أثر بفاعلية كبيرة في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠م حمل دمية ، قيد البحث حيث أن القدرة على تغيير الاتجاهات والانطلاق من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي بما ينسجم مع قابليات و قدرات الطلاب (عينه البحث) من حركات الانطلاق وتغيير الاتجاه وأوضاع الجسم في الأرض والهواء باتجاهات وأوضاع مختلفة وبتكرارات مناسبة ساعدت على تحسين رشاقة طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من محمد عمر (٢٠٢٣م) (١١) اشرف سلامة (٢٠٢٢م) (٣)، هشام حسن عبدالفضيل (٢٠٢١م) (١٥)، احمد حسنى (٢٠١٧م) (٢)، صالح محمد صالح (٢٠١٥م) (٦)، هشام ربيع واخرون (٢٠٢٠م) (١٦)، Miller, Robert (٢٠٢٠م) (١٧)، Roberts, Helen (٢٠٢١م) (١٨) والتي أشارت أهم نتائجها الي أن للأسلوب المدمج تأثير إيجابي علي المستوى الرقمي لدي طلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث.

وبذلك نجد أن قد تحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب كلية التربية الرياضية قيد البحث في المستوى الرقمي ولصالح القياس البعدي " .

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءات هذا البحث ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج توصل الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات تتمثل في التالي :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الفني قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الرقمي قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .
٣. تراوحت قيم نسب التغير المئوية ما بين (١٠٧% : ١٥٩.٥٤%) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الفني لدي أفراد العينة قيد البحث
٤. تراوحت قيم نسب التغير المئوية (١٢.٢٥%) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الرقمي لدي أفراد العينة قيد البحث.

ثانياً : التوصيات :

١. ضرورة تطبيق البرنامج المقترح بأستخدام الاسلوب المدمج فى تحسين مستوى البدنى والمستوى الفني والمستوى الرقمى على سباقات لرياضة الانقاذ اخرى.
٢. الاستفادة من تطبيق برنامج المقترح على عينات مختلفة.
٣. ضرورة تصميم وبناء برامج اخرى بالاسلوب المدمج (تعليمى - تدريبى) فى السباحات المختلفة.
٤. اجراء دراسات اخرى باستخدام الاسلوب المدمج (تعليمى - تدريبى) على عينات ومهارات ومتغيرات ورياضات مائية اخرى .
٥. ضرورة استخدام البرامج الحديثة التى لها تأثير فعال في تحسين المستوى البدنى والمستوى الفني والمستوى الرقمى على سباقات لرياضة الانقاذ.
٦. الإهتمام بعمل اختبارات دورية على سباحى رياضة الانقاذ على مدى كفاءتهم وجاهزيتهم.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح :التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية- التدريب طويل المدي - أخطاء حمل التدريب)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢م.
٢. أحمد حسنى كامل: تأثير برنامج تعليمى مدعم بالحاسب الآلى على تعلم بعض مهارات الإنقاذ بحمام السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف ، ٢٠١٧م .
٣. اشرف سلامة سيد سلامة : تاثير تدريبات الساكيو S.A.Q داخل وخارج الماء علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لسباق ال ١٠٠ متر حمل دمية بالزعانف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعته المنيا ، ٢٠٢٢م .
٤. ايمن احمد عبدالسلام : تأثير تدريبات تحمل القدرة على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحى المسافات القصيرة ،رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ٢٠٢٢م.
٥. حاتم حسني محمد ، صلاح مصطفى منسي: موسوعة الانقاذ المائي ، شركة دار العلم للتوزيع ، حولي ، الكويت، ٢٠٠٥م .
٦. صالح محمد صالح : تأثير تناول بيكربونات الصوديوم (كمساعدات الأداء الغذائية) على التعب العضلي وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ١٠٠ متر سباحة بالزعانف ، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط ، ٢٠١٥م .
٧. طارق محمد صلاح الدين : فعالية برنامج مقترح على بعض معدلات اللياقة البدنية والمهارية والمستوى المعرفي لمنقذي حمامات السباحة، بحث منشور، العدد ٥٢، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧م.
٨. عادل حسنين النمورى: تاثير برنامج مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لمنقذى احواض السباحة، المؤتمر الدولي الاول لبحوث التربية البدنية والصحية، المجلد الاول ، الهيئة العامة للتعليم الفنى والتطبيقي، الكويت ، ٢٠٠٨م.

٩. عبد الرزاق عبد الجبار الرماحي : انتقاء وتدريب الموهوبين بالألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٩ م .
١٠. محمد علي القط : السباحة بين النظرية والتطبيق ، دار العزيزي، ط٢ ، الزقازيق، ١٩٩٨ م.
١١. محمد عمر محمد ابراهيم: تأثير برنامج تعليمي تدريبي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة المهارية لبعض سباقات رياضة الانقاذ ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٣ م .
١٢. محمد محمود احمد : فاعلية برنامج تدريبي لمهارة كرة الماء لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ٢٠١٦ م .
١٣. نبيل محمد الشاذلي: الانقاذ والسلامة المائية ، الاتحاد المصري للغوص والانقاذ ، ٢٠١٠ م.
١٤. هارالد فيرفيك: الإنقاذ والسلامة المائية، ترجمة نبيل الشاذلي، الإتحاد المصري للغوص والإنقاذ، القاهرة، ٢٠١٠ م.
١٥. هشام حسن عبد الفضيل حزين : برنامج تدريبي للارتقاء بالمنقذين المحليين في ضوء متطلبات الاتحاد الدولي للإنقاذ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة اسكندرية ، ٢٠٢١ م .
١٦. هشام ربيع، محمد عبد الحميد طه، احمد عصام الدين: دراسة مقترحة لتطوير برنامج إعداد المنقذين بالاتحاد المصري للغوص والإنقاذ ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها ، ٢٠٢٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

17. Miller, Robert. : "Swimming Techniques and Their Effect on Lifeguard Rac Performance"، International Sports Science Publishers, USA.2020.
18. Roberts, Helen : "Physical Conditioning and Its Impact on Lifeguard Competition Results"، Academic Press, UK 2021 .
19. The American national Red cross:-lifeguard management,banta publications group,2007.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير الأسلوب المدمج علي المستوى الفني والرقمي لسباق ٥٠ متر حمل دمية
لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أ.د/ خالد حسن محمد توفيق

أ.م.د/ هناء محمود على حسين

الباحثه / إيمان عبد رب النبى محمد

يهدف البحث الي استخدام الاسلوب المدمج وتصميم برنامج تعليمي تدريبي للارتقاء بالمستوي الفني والمستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر حمل دمية لطلاب كلية التربية الرياضية ، ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الفني والمستوى الرقمي لسباق ٥٠ متر حمل دمية لدى عينة البحث ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، ولقد استعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة لها قياسين قبلي وبعدي ، حيث اشتمل مجتمع البحث علي طلاب الفرقة الرابعة تخصص الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م) والبالغ عددهم (٦٦) طالب ، قاموا الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث بلغ عددهم (٢٢) كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (٣٣.٣٣%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (١٢) بنسبة مئوية (١٨.١٨%) ، وقد تم استبعاد (٣٢) بنسبة مئوية قدرها (٤٨.٤٨%) ، وقد تم استبعاد الطلاب الغير منتظمين والمصابين، وكانت اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الفني قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي لطلاب كلية التربية الرياضية في المستوى الرقمي قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي ، تراوحت قيم نسب التغير المئوية ما بين (١٠٧% : ١٥٩.٥٤%) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الفني لدي أفراد العينة قيد البحث ، تراوحت قيم نسب التغير المئوية (١٢.٢٥%) مما يدل على وجود تأثير إيجابي وملحوظ للأسلوب المدمج علي المستوى الرقمي لدي أفراد العينة قيد البحث .

ملخص البحث باللغة الانجليزية

The effect of the integrated method on the technical and digital level of the 50-meter dummy race for students of the Faculty of Physical Education, Minia University

Dr. Khaled Hassen Mahamed Tawfaq

Dr. Hanaa Mahmoud Ali Hussin

Eman Abdrabalnby Mohamed

The research aims to use the integrated method and design an educational training program to raise the technical level and digital level of the 50-meter dummy race for students of the Faculty of Physical Education, and the improvement rates between the pre- and post-measurements in the technical level and digital level of the 50-meter dummy race for the research sample. The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the research, and used one of the experimental designs, which is the experimental design for one group with two pre- and post-measurements, as the research community included fourth-year students specializing in water sports at the Faculty of Physical Education, Minya University for the academic year (2023/2024 AD), numbering (66) students. The researchers selected the research sample intentionally, as their number reached (22) as a basic sample with a percentage of (33.33%). A survey sample was also selected from the same research community, but from outside the basic research sample, as their number reached (12) with a percentage of (18.18%), and (32) were excluded with a percentage of (48.48%), and non-regular students were excluded And the injured , The most important results were the presence of statistically significant differences between the average scores of the pre- and post-measurements of the students of the Faculty of Physical Education at the technical level under investigation and in the direction of the post-measurement, the presence of statistically significant differences between the average scores of the pre-measurements of the students of the Faculty of Physical Education at the digital level under investigation and in the direction of the post-measurement, the values of the percentage changes ranged between (107%: 159.54%), which indicates the presence of a positive and noticeable effect of the integrated method on the technical level of the sample members under investigation, the values of the percentage changes ranged (12.25%), which indicates the presence of a positive and noticeable effect of the integrated method on the digital level of the sample members under investigation.