

تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية

د/ همت مصطفى عبد الفتاح عثمان الباجوري

دكتوراه تربية رياضية جامعة الزقازيق

مشكلة البحث وأهميته:

يعتمد الاتجاه الحديث في العملية التعليمية على ذاتية المتعلم في الحصول على الخبرة التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم للوقوف موقفاً إيجابياً ونشطاً لتحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة، ويجب على المتعلم أن يتبع أساليب التعلم المختلفة والمناسبة وألا يلتزم بأسلوب تعلم ثابت لأن نجاح الأسلوب يتوقف على عوامل عديدة منها المادة المراد تعلمها وإمكانات الفرد المتعلم، وأنه من الضروري أن تكون لدى المتعلم اختيارات متعددة لأساليب التعلم حتى لا يقف عند أسلوب معين. (١٤ : ١٤٥)

وقد أشار عبد السلام مصطفى (٢٠٠٠م) أن تعدد أساليب التدريس أمر طبيعي في ظل العديد من الأسباب التي تجعل اختيار واحدة منها هو الأنسب عن غيره باختلاف الأفراد أو الظروف أو الفلسفة التعليمية السائدة أو باختلاف الأهداف المراد تحقيقها. (٦ : ٢١)

ومن هذا المنطلق أصبح من الواجب البحث عن أسلوب آخر للتعلم يعوض نواحي القصور المترتبة على التعلم بأسلوب الأوامر وذلك لتدريس الجزء التعليمي والتطبيقي من درس التربية الرياضية، حيث تشير عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٤م) أنه لا يوجد أسلوب واحد من أساليب التدريس يمكن أن يسهم في التنمية الكاملة للمتعم، لذلك فإن المعلم الكفء هو الذي يستطيع أن يقدم باستمرار الجديد ويعرف الكثير عن مداخل كل أسلوب مما ينتج عنه أن يكون موقف المتعلم إيجابياً لا مستقبلاً لكل ما يلقي إليه. (٧ : ١٩٧)

وترى الباحثة من خلال القراءات النظرية والمسح المرجعي للدراسات السابقة لأساليب التدريس أن هناك أساليب تقليدية تتمثل في أسلوب الأوامر وهناك العديد من المسميات التي أطلقها الخبراء على هذا الأسلوب منها " التعلم بالتلقى - طريقة العرض والشرح - الطريقة التقليدية - الطريقة المعتادة " وهناك أيضاً أساليب أكثر إيجابية منها أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات الذي يعتبر أحد أساليب التعلم التي يتم فيها مراعاة الفروق الفردية بين مستويات الطالبات من خلال تقديم الواجبات الحركية لكل مهارة من السهل إلى الصعب، كما يضع في مضمونه فكر التلميذ ومستواها ومن ثم يكون عملية اختيار الواجبات الحركية للمهارة نابعة من الطالب نفسه لا من المعلم عند تقديمها لتعلم المهارة الواحدة. ويوضح جوسيه هارسون Joyce Harrison (١٩٩٦م) أن الفرق الأساسي بين هذا الأسلوب وبعض الأساليب الأخرى أن المتعلمة تختار مستوى الصعوبة وفقاً لمستواها ومدى توافقها مع قدراتها على إنجاز الواجب، وعندما تختار المعلمة هذا الأسلوب يكون الهدف منه أن تكتسب كل متعلمة خبرات عن مستوى البداية ومدى نجاحها في تحقيق هذا الواجب وانتقالها إلى واجبات أخرى لتحقيق الهدف النهائي. (١٥ : ٢١٧-٢٢١)

ونظراً لأهمية أساليب التدريس فى العملية التعليمية للطلاب فقد أجريت بعض المحاولات البحثية منها دراسة كاميل Kamel (١٩٩٠م) (١٦)، سعاد محمد (١٩٩٢م) (٤)، أوسوزن وجريسيل Osthuzen & Griesel (١٩٩٢م) (١٧)، زينب إسماعيل وخالد عزت (١٩٩٨م) (٣)، أشرف عثمان (١٩٩٩م) (١)، سللينج ومارى Schilling & Mary (٢٠٠٠م) (١٨)، محمد عبد القادر (٢٠٠٥م) (١٣) وأظهرت نتائج هذه الدراسات فاعلية أساليب التدريس المستخدمة (الأسلوب الذاتى – التعلم التبادلى – الاكتشاف الموجه – أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات – المناقشات الجماعية) عن أسلوب التعلم بالأوامر فى تعلم المهارات الحركية.

وترى الباحثة أن أسلوب الأوامر فى درس التربية الرياضية قد لا يفي بكل متطلبات تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للدرس حيث أنه يقلل إلى حد كبير من القدرات الخاصة والإبداعية لدى الطلاب ويلقى بكل المسؤولية على المعلم الذى قد لا يستطيع التوفيق بين مسؤولياته التنظيمية والإشرافية وبين تنفيذ ما يتضمنه من محتوى تعليمى وتربوى، الأمر الذى دعا إلى ضرورة البحث عن استخدام أسلوب آخر تعليمى لتنفيذ بعض أجزاء محتوى الدرس بالشكل الذى يظهر فاعلية التلميذ وقدراته الخاصة والمبدعة ويوفر فى نفس الوقت جهد وطاقة المعلم وعدم تشتيته بين ما هو تنظيمى وإشرافى وما هو تعليمى وتربوى، وقد وقع اختيار الباحثة على أسلوب من أساليب التدريس (التطبيق الذاتى متعدد المستويات) نظراً لسهولة تنفيذه وتطبيقه من واقع وظروف وامكانات التعليم بشكل خاص، وكذلك ظروف وواقع الجامعات بشكل عام.

ورياضة السباحة من الرياضات التى انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية فى إكساب الشخص الذى يتعلمها الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية ويفضل أن تُعلم السباحة فى أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائى وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون فى وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد فى الوقت والجهد، ويعتبر العمر المناسب لتعليم الأطفال السباحة من (٥ - ٨ سنوات) وذلك لتميز الأطفال فى هذا العمر بالموهبة الحركية والاستعداد الطبيعى والرغبة الواضحة للتعلم. (٤٨ : ١١)

كما أن أغلب البحوث التى أجريت فى مجال تعليم السباحة للمبتدئين كانت تعليمهم السباحة الحرة قبل أى سباحة أخرى وذلك لسهولة تعلمها بالنسبة للمبتدئين، ولعمل الباحثة المتواصل فى مجال السباحة وجد أنه يمكن تعليم سباحة الصدر للمبتدئين أيضاً، وللوقوف على أفضل وأسرع أسلوب لتعليم سباحة الصدر للمبتدئين ولتسهيل عمل معلمي السباحة رأى الباحثة تعليم هذه المهارة بأسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات.

مما سبق ترى الباحثة أن مشكلة البحث تتمثل فى محاولة التعرف على فاعلية استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية، لذلك تشير الباحثة إلى أن الحاجة لمثل هذه الدراسة قد تصبح ملحة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عملية التعليم إلى التركيز على ذاتية المتعلم أثناء تعلمه للمهارات الخاصة بسباحة الصدر فى درس التربية الرياضية، من خلال الاهتمام بالفرد المتعلم ليصبح جزءاً أساسياً من العملية التعليمية، وهذا ما تناشده الاتجاهات التربوية الحديثة.

هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على تأثير التدريس بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي للمجموعتين.

مصطلحات البحث:

Self-application levels :التطبيق الذاتي متعدد المستويات:

"أسلوب يعتمد على مراعاة مستويات التلاميذ أثناء التعليم من خلال تقديم المهارة في شكل خطوات تعليمية متدرجة في الصعوبة لينتقى منها التلميذ ما يتناسب مع قدراته كخطوة أولى يخطو منها إلى الواجب التالي حتى يصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الأخير". (٥ : ٦٥)

الدراسات المرجعية:

١- أجرت مايسة محمد عفيفي (٢٠٠٦م) دراسة بعنوان "فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتدئات"، واستهدفت هذه الدراسة تصميم برمجية كمبيوتر باستخدام تقنية الهيبرميديا لسباحة الزحف على الظهر والتعرف على تأثير البرنامج على تعلم سباحة الزحف على الظهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، ومن أدوات البحث إعداد برمجية مقترحة واختبارات مهارية، ومن أهم النتائج فاعلية البرمجية وتأثيرها على تعلم سباحة الزحف على الظهر بمقارنتها بالطريقة التقليدية التي اعتمدت على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي. (١٠)

٢- أجرى رشيد بن عبد الله (٢٠٠٧م) دراسة بعنوان "تأثير أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في دروس التربية البدنية على الجانب المهاري والانفعالي لدى طلاب الصف السادس الابتدائي"، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات في دروس التربية البدنية على الجانب المهاري والانفعالي لطلاب الصف السادس الابتدائي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٩٢) تلميذ من تلاميذ الصف السادس الابتدائي بمدينة الرياض بالسعودية، ومن أدوات البحث اختبارات بدنية ومهارية ومقياس الثبات الانفعالي والبرنامج التعليمي المقترح، ومن أهم النتائج تفوق أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على كل من أسلوب التطبيق الموجة والأسلوب التقليدي في تعلم مهارتي التمير والتصويب وتنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة، تفوق أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على كل من أسلوب التطبيق الموجة والأسلوب التقليدي في مقياس الثبات الانفعالي. (٢)

٣- قامت علا عبد العال إبراهيم (٢٠١٠م) بدراسة عنوانها "فاعلية أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والاكتشاف الموجة على تعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي"، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على فاعلية أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والاكتشاف الموجة على تعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٥) تلميذة بالصف السادس الابتدائي، ومن أهم النتائج أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات والاكتشاف الموجة لهما فاعلية في مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري وتحقيق الجانب الوجداني للتلميذات ولصالح أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات. (٨)

٤- أجرى عماد عزيز نشمي (٢٠١٠م) دراسة بعنوان " أثر أسلوبين من التعلم الجزئي النقي والمتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية من (٥ - ٦) سنوات "، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على أي الأسلوبين (أسلوب التعلم الجزئي النقي - أسلوب التعلم الجزئي المتدرج) أفضل في عملية تعليم سباحة الصدر للمبتدئين، واستخدم الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٠) طفل، ومن أدوات البحث استمارة تقييم الأداء المهاري، البرنامج المقترح، ومن أهم النتائج أن أسلوب التعلم الجزئي المتدرج الذي تعلمته المجموعة التجريبية الثانية أفضل من التعلم الجزئي النقي الذي تعلمته المجموعة التجريبية الأولى في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية من (٥-٦) سنوات. (٩)

٥- أجرت مایسة محمد عفیفی (٢٠١٠م) دراسة بعنوان " بناء موقع تعليمی وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق "، واستهدفت هذه الدراسة بناء موقع تعليمی لتعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، ومن أدوات البحث اختبار القدرة العقلية من إعداد فاروق موسى، البرنامج التعليمی المصمم من قبل الباحثة، ومن أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت نمط التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني - التعليم التقليدي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العلمی) في جوانب التعلم الثلاث (المهاري، المعرفي، الوجداني) لسباحة الصدر. (١١)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة متبعا القياس القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق والبالغ عددهن (٢٣٠) طالبة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من عدد (٤٠) طالبة تم سحب عدد (١٠) طالبات للدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٣٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (١٥) طالبة والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث	عينة البحث	عينة الدراسة الاستطلاعية	التجريبية	الضابطة
٢٣٠	٤٠	١٠	١٥	١٥

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن-الطول-الوزن) ومستوى سباحة الصدر للتأكد من اعتداليتها والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

تجانس مجتمع البحث في المتغيرات (قيد البحث)

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	سنة	١٧.٥٦	١٧.٨٠	٠.٤٦	-١.٥٧
الطول	سم	١٦٤.٩٥	١٦٥	٣.٥٧	٠.٠٦
الوزن	كجم	٦١.٥٩	٦١.٥٠	٤.٨٢	٠.٠٦
مستوى أداء سباحة الصدر	درجة	٤.٠٧	٤	٠.٨٦	٠.٢٤

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث قد تراوحت بين (-١.٥٧ ، ٠.٢٤) أي انحصرت ما بين (+٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

أدوات البحث:

استعاننت الباحثة ببعض الأدوات ومنها :

الأجهزة والأدوات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول " سم".
- ميزان طبي لقياس الوزن "كجم".
- ساعة إيقاف.
- لوحات طوف و عوامات الشد الطافية.

الاستمارات:

- استمارة المحتوى الخاص بسباحة الصدر.
- استمارة قياس مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر إعداد د/ وفيقة سالم.

قياس مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم مستوى الأداء المهاري من خلال استخدام استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري الخاصة بسباحة الصدر حيث تتضمن مفرداتها مراحل الأداء الفني لسباحة الصدر، وتم أخذ آراء الخبراء في هذه الاستمارة والدرجة الكلية هي (١٧) درجة وكل مفردة درجة واحدة، تم إعطاء هذه الدرجة من قبل لجنة مكونة من ثلاثة خبراء في مجال السباحة لتقييم الطالبات فيها.

الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الاحد ٢٦/٩/٢٠٢١ إلى الاثنين ٤/١٠/٢٠٢١م على أفراد العينة الإستطلاعية وعددهم (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، واستهدفت إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

أولاً: حساب صدق الاستمارة:

تم إيجاد صدق الاستمارة عن طريق صدق التمايز بتطبيقها على مجموعتين إحداهما مميزة وهن طالبات الفرقة الرابعة والأخرى غير مميزة وهن طالبات الدراسة الإستطلاعية، والجدول التالي يوضح صدق الاستمارة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين العينتين المميزة وغير المميزة في تقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر

$$n_1 = n_2 = 10$$

قيمة "ت"	غير المميزة		العينة المميزة		وحدة القياس	مراحل الأداء لسباحة الصدر
	ع	س	ع	س		
٨.٧٥	٠.١٢	٠.٦٧	٠.٠٢	٠.٩٩	درجة	الجسم يكون وضعه إنسيابياً على سطح الماء
٧.٤٩	٠.١٢	٠.٧٠	٠.٠٢	٠.٩٨	درجة	الذراعين والرجلين ممتدتين في وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتها
١٠.١٧	٠.١٢	٠.٦٠	٠.٠٣	٠.٩٨	درجة	وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.
١١.٨٤	٠.١٧	٠.٢٦	٠.٠٦	٠.٩٤	درجة	فرد الذراعين أماماً مع مواجه الكفين للخارج بزوايا بحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس
٦.٣٦	٠.١٨	٠.٢٥	٠.٢٤	٠.٨٦	درجة	مسك الماء بمواجهة الكفين للماء
٢٢.٢٤	٠.٠٩	٠.١٠	٠.٠٧	٠.٩٣	درجة	الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين
١٧.٦٢	٠.٠٧	٠.٠٧	٠.١١	٠.٨١	درجة	شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة
٢٨.١٤	٠.٠٦	٠.٧	٠.٧	٠.٨٨	درجة	الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.
١٤.١٣	٠.١٥	٠.١٠	٠.١٠	٠.٩٠	درجة	تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخضع الرأس قليلاً في الماء.
١١.١٠	٠.١٨	٠.١٢	٠.٠٩	٠.٨٨	درجة	ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً
٢٥.٧٣	٠.٠٥	٠.٠٧	٠.٠٩	٠.٩١	درجة	دفع الماء بواسطة الجانب الداخلي من الساق والقدم بقوة
١٦.٥٥	٠.١٣	٠.١١	٠.٠٨	٠.٩٣	درجة	ضم الرجلين في حركة دائرية كرابجية سريعة والوصول لوضع الطفوق.
١٠	٠.٢٠	٠.٢٧	٠.٠٦	٠.٩٣	درجة	ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة
١٦.١٢	٠.١٣	٠.١٧	٠.٠٧	٠.٩٤	درجة	يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة
٩.٦١	٠.٢٢	٠.٢٠	٠.٠٩	٩٠.٥٠	درجة	إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً في الماء أثناء مرحلة الشد وامتداد الذراعين للأمام
٢٢.٩٨	٠.٠٩	٠.١٢	٠.٠٧	٠.٩٤	درجة	عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشيق وتبدأ الرجلين في الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين
٢٦.٩٧	٠.٠٣	٠.٠٤	٠.٠٩	٠.٨٥	درجة	التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموع المميزة مما يدل على صدق الاستمارة للقياس.

ثانياً: معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاستمارة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمني قدره أسبوع والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمارة تقييم مستوى

الأداء المهاري لسباحة الصدر ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	مراحل الأداء لسباحة الصدر
	ع	س	ع	س		
٠.٩٣٥	٠.١١	٠.٦٨	٠.١٢	٠.٦٧	درجة	الجسم يكون وضعه إنشائياً على سطح الماء
٠.٩٧٤	٠.١٠	٠.٧١	٠.١٢	٠.٧٤٠	درجة	الذراعين والرجلين ممتدتين في وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتها
٠.٩٢٦	٠.١١	٠.٦١	٠.١٢	٠.٦٠	درجة	وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.
٠.٩٧٦	٠.٢٢	٠.٣٣	٠.١٧	٠.٢٦	درجة	فرد الذراعين أماماً مع مواجه الكفين للخارج بزاوية بحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس
٠.٩٧١	٠.١٧	٠.٢٩	٠.١٨	٠.٢٥	درجة	مسك الماء بمواجهة الكفين للماء
٠.٩١٨	٠.٠٩	٠.١٥	٠.٠٩	٠.١٠	درجة	الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين
٠.٩٨٠	٠.٠٨	٠.١٠	٠.٠٧	٠.٠٧	درجة	شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة
٠.٩٦١	٠.٠٧	٠.٠٩	٠.٠٦	٠.٧	درجة	الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.
٠.٩٧١	٠.١٦	٠.١٣	٠.١٥	٠.١٠	درجة	تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفف الرأس قليلاً في الماء.
٠.٩٨٩	٠.٢٠	٠.١٧	٠.١٨	٠.١٢	درجة	ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثني القدمين تجاه المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً
٠.٩٤٧	٠.٠٦	٠.١١	٠.٠٥	٠.٠٧	درجة	دفع الماء بواسطة الجانب الداخلي من الساق والقدم بقوة
٠.٩٦٧	٠.١٤	٠.١٥	٠.١٣	٠.١١	درجة	ضم الرجلين في حركة دائرية كرجاجية سريعة والوصول لوضع الطفو.
٠.٩٤٢	٠.٢٠	٠.٢٨	٠.٢٠	٠.٢٧	درجة	ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة
٠.٩٦٨	٠.١١	٠.١٩	٠.١٣	٠.١٧	درجة	يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة
٠.٩٨٥	٠.١٨	٠.٢١	٠.٢٢	٠.٢٠	درجة	إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً في الماء أثناء مرحلة الشد وامتداد الذراعين للأمام
٠.٩٣٤	٠.١١	٠.١٥	٠.٠٩	٠.١٢	درجة	عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشيق وتبدأ الرجلين في الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين
٠.٩١٥	٠.٠٢	٠.٠٦	٠.٠٣	٠.٠٤	درجة	التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت بين (٠.٩١٥ - ٠.٩٨٩) مما يدل على ثبات الاستمارة.

الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات :

١- تحديد الأهداف العامة للوحدات:

يعد تحديد الأهداف هي أول خطوة إعداد أى وحدات تعليمية، ولا بد أن تتسم الأهداف بالوضوح والواقعية كما يجب أن تكون محددة حتى يسهل اختيار الأنشطة التي تؤثر في التعلم وتحقيق الأهداف، وهذه الأهداف يجب أن تصاغ في صورة أغراض تربوية سلوكية يمكن قياسها لأن هذه الأهداف تعبر بصورة عامة عن التعلم الذي يتوقع أن يحققه المتعلم وقد حدد الباحثة الأهداف التالية:

- إكساب الطالبات المعلومات المعرفية من المفاهيم والمصطلحات والحقائق المرتبطة بمهارة سباحة الصدر.
- إكساب الطالبات المراحل التعليمية لمهارة سباحة الصدر.
- إكساب الطالبات اتجاهات ايجابية نحو استخدام أسلوب التطبيق الذاتي في تعلم سباحة الصدر.

٢- تحديد أغراض الوحدات التعليمية:

حددت الباحثة أغراض وحداته التعليمية فيما يلي:

- أن تتعلم الطالبات عينة البحث أداء سباحة الصدر.
- أن يساعد الطالبات على أداء المهارات بالتدرج الأسهل بالنسبة لهم.
- أن يساعد الطالبات على تخيل الأداء الصحيح لمهارة سباحة الصدر.
- أن يساعد الطالبات أن تكون مخزون معرفي عن مهارة سباحة الصدر قبل تأديتها مما يساعدهم على الأداء الصحيح.
- تنمية التفكير لدى الطالبات.
- أن تعلم الطالبات أن أداء كل جزء من أجزاء المهارة بمستوى جيد مرتبط بالمعلومات المختلفة عن الأداء.
- أن تتعود الطالبات على أن تفكر بإبداع للوصول لأداء المهارة بطريقة سهلة وتدرج مناسب.
- أن تكتسب الطالبات الثقة في ذاتها وعدم الخجل من إبداء رأيها.

٣- تحديد محتوى الوحدات التعليمية:

استعانت الباحثة عند تحديد المحتوى بالعديد من المراجع والبحوث والدراسات التي اهتمت بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات بالإضافة إلى المراجع والبحوث والدراسات الأكاديمية في مهارة سباحة الصدر حتى يمكن أن يكون المحتوى:

- ١- مرتبط بالأهداف التي تسعى الوحدات التعليمية إلى تحقيقها.
- ٢- صادقاً وله دلالة.
- ٣- ملائماً لخبرات الطالبات وحاجتهم وقدراتهم.
- ٤- به صفة التتابع والاستمرارية والتكامل.
- ٥- مراعيًا للدقة العلمية.
- ٦- يساعد على إعطاء فرصة للطالبات للتفكير.

ومن خلال آراء الخبراء توصلت الباحثة إلى المحتوى التالي:

- جزء خاص بالأداء المهارى لسباحة الصدر قيد البحث وهى (وضع الجسم – حركات الذراعين – حركات الرجلين – التنفس – التوقيت والتوافق – مستوى أداء مهارة سباحة الصدر) التوزيع الزمني للوحدات التعليمية:

بالاستناد إلى التوزيع الزمني لأجزاء دروس السباحة عند كل من وفيقة مصطفى سالم (١٩٩٧م) (٢٢ : ٢٠٠ - ٢٠٢)، محمد على القط (٢٠٠٤م) (١٨ : ٦٦) فان المدة الزمنية للوحدات التعليمية عشرة أسابيع ، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة موزعة إلى الأجزاء التالية:

أولاً: الجزء التمهيدي ويتضمن:

أ- أعمال إدارية (١٠) دقائق.

ب- إحماء (١٠) دقائق.

ثانياً: الجزء الرئيسي ويتضمن:

أ- إعداد بدنى (١٥) دقائق.

ب- النشاط التطبيقي (٥٠) دقيقة.

ثالثاً: الجزء الختامي ويتضمن:

أ- تمرينات استرخاء (٥) دقائق.

ب- الخروج من الحمام.

الدراسة الأساسية

القياس القبلي:

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) لاختبارات المهارات الأساسية قيد البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الفترة من الثلاثاء ١٠/٥/٢٠٢١ إلى الأربعاء ١٠/٦/٢٠٢١م على النحو التالي:

- مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر من خلال استخدام استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى من إعداد وفيقة سالم (١٩٩٧م).
- تم التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) في

مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر

$$n_1 = n_2 = 30$$

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	مراحل الأداء لسباحة الصدر
	ع	س	ع	س		
٠.٣٨	٠.١٣	٠.٦٥	٠.١١	٠.٦٦	درجة	الجسم يكون وضعه إنسيابياً على سطح الماء
٠.٢٤	٠.١٢	٠.٦٤	٠.١٠	٠.٦٥	درجة	الذراعين والرجلين ممتدتين في وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتها
٠.١٠	٠.١٩	٠.٦١	٠.١٠	٠.٦١	درجة	وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.
٠.٣٨	٠.١٥	٠.١٨	٠.١٤	٠.٢٠	درجة	فرد الذراعين أماماً مع مواجه الكفين للخارج بزوايا بحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس
٠.٤٤	٠.١٣	٠.١٤	٠.١٢	٠.١٦	درجة	مسك الماء بمواجهة الكفين للماء
١.٤٧	٠.١١	٠.١٢	٠.١١	٠.١٨	درجة	الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين
٠.٩٣	٠.١٣	٠.١٥	٠.١٠	٠.١٩	درجة	شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجبين أسفل الوجه مباشرة
٠.٤٤	٠.١١	٠.١٨	٠.١٤	٠.٢٠	درجة	الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.
٠.١٥	٠.١٢	٠.١٥	٠.١٢	٠.١٦	درجة	تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخضع الرأس قليلاً في الماء.
٠.٦٢	٠.١١	٠.١٣	٠.١٢	٠.١٦	درجة	ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً
٠.٧٨	٠.١١	٠.١٥	٠.١٣	٠.١٨	درجة	دفع الماء بواسطة الجانب الداخلي من الساق والقدم بقوة
٠.٩١	٠.١٣	٠.١٨	٠.١١	٠.٢٢	درجة	ضم الرجلين في حركة دائرية كرجاجية سريعة و الوصول لوضع الطفوف.
٠.٤٣	٠.١٣	٠.١٥	٠.١٢	٠.١٧	درجة	ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة
٠.٦٨	٠.١٣	٠.١٢	٠.١٤	٠.١٥	درجة	يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة
٠.٧١	٠.١٢	٠.١٦	٠.١٤	٠.١٩	درجة	إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً في الماء أثناء مرحلة الشد وامتداد الذراعين للأمام
٠.٩٦	٠.١٢	٠.١٤	٠.١٢	٠.١٥	درجة	عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق وتبدأ الرجلين في الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين
٠.١٨	٠.١٠	٠.١٠	٠.١٠	٠.١١	درجة	التوقيت المناسب بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤها في هذه القياسات.

تطبيق البرنامج التعليمي:

بعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) قامت بتطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة من الاحد ٢٠٢١/١٠/٣م إلى السبت ٢٠٢١/١٢/١٨م بواقع (١٠) أسابيع بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً لمدة ٩٠ دقيقة على أفراد المجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات أما المجموعة الضابطة فقد تم تنفيذ الطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج) عليها.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من الاحد ٢٠٢١/١٢/١٩م إلى الاثنين ٢٠٢١/١٢/٢٠م وبنفس شروط وظروف القياسات القبالية.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار (ت).

عرض ومناقشة النتائج
أولاً: عرض النتائج

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر

ن = ١٥

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		مراحل الأداء لسباحة الصدر	
	ع	س	ع	س		
١٧.١٩	٠.٠٩	٠.٨٨	٠.١١	٠.٦٦	الجسم يكون وضعه إنسيابياً على سطح الماء	وضع الجسم
١٤.٣٤	٠.٠٧	٠.٨٨	٠.١٠	٠.٦٥	الذراعين والرجلين ممتدتين في وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتها	
١٨.٠٥	٠.٠٨	٠.٨٩	٠.١	٠.٦١	وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.	
٢٨.٥٥	٠.١١	٠.٨٣	٠.١٤	٠.٢٠	فرد الذراعين أماماً مع مواجه الكفين للخارج بزاوية بحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس	حركات الذراعين
٢٥.٢٥	٠.١١	٠.٨٣	٠.١٢	٠.١٦	مسك الماء بمواجهة الكفين للماء	
١٧.٢٠	٠.١١	٠.٨٤	٠.١١	٠.١٨	الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين	
٢٦.٩٤	٠.١٠	٠.٨٦	٠.١٠	٠.١٩	شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة	
٢٠.٧٩	٠.٠٩	٠.٨٥	٠.١٤	٠.٢٠	الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.	
٢٧.١١	٠.١	٠.٨٥	٠.١٢	٠.١٦	تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفص الرأس قليلاً في الماء.	
٢٩.٢٨	٠.٩	٠.٨٦	٠.١٢	٠.١٦	ثنى الركبتين لسحب الكعجين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتبادل الكعجين والركبتين قليلاً	
٢٣.٤٨	٠.٠٩	٠.٨٤	٠.١٣	٠.١٨	دفع الماء بواسطة الجانب الداخلي من الساق والقدم بقوة	
٢٢.٢٣	٠.١٠	٠.٨٦	٠.١١	٠.٢٢	ضم الرجلين في حركة دائرية كرجاجية سريعة والوصول لوضع المطفوف.	
١٨.٥٢	٠.١١	٠.٨٧	٠.١٢	٠.١٧	ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة	التنفس
٢٠.٨٨	٠.٠٨	٠.٨٨	٠.١٤	٠.١٥	يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة	
٢٠.٣١	٠.١٢	٠.٨٥	٠.١٤	٠.١٩	إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً في الماء أثناء مرحلة الشد وامتداد الذراعين للأمام	
١٩.٩٨	٠.٠٦	٠.٧٨	٠.١٢	٠.١٥	عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق وتبدأ الرجلين في الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين	التنفس
٢٦.٤٣	٠.٠٨	٠.٧٧	٠.١٠	٠.١١	التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في
مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر ن=١٥

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		مراحل الأداء لسباحة الصدر
	ع	س	ع	س	
٥.١٢	٠.٠٨	٠.٧٩	٠.١٣	٠.٦٥	الجسم يكون وضعه إنسيابياً على سطح الماء
٩.٧٧	٠.١٠	٠.٧٨	٠.١٢	٠.٦٤	الذراعين والرجلين ممتدتين في وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتها
٦.١٤	٠.١٠	٠.٧٧	٠.١٩	٠.٦١	وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.
١٨.١٤	٠.٠٨	٠.٦٣	٠.١٥	٠.١٨	فرد الذراعين أماماً مع مواجه الكفين للخارج بزاوية بحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس
٢١.٩٢	٠.٠٧	٠.٦٢	٠.١٣	٠.١٤	مسك الماء بمواجهة الكفين للماء
٢٠.٠٦	٠.٠٦	٠.٥٦	٠.١١	٠.١٢	الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين
٢١.٦٢	٠.١٠	٠.٦١	٠.١٣	٠.١٥	شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة
١٧.٧٩	٠.١١	٠.٦٣	٠.١١	٠.١٨	الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.
٢٨.٤٢	٠.١٣	٠.٦٥	٠.١٢	٠.١٥	تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفص الرأس قليلاً في الماء.
٣١.٩٣	٠.٠٨	٠.٥٩	٠.١١	٠.١٣	ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً
٢٦.٣١	٠.١٢	٠.٦٠	٠.١١	٠.١٥	دفع الماء بواسطة الجانب الداخلي من الساق والقدم بقوة
٢٨.٢٣	٠.٠٩	٠.٦٢	٠.١٣	٠.١٨	ضم الرجلين في حركة دائرية كرابجية سريعة والوصول لوضع الطفو.
٢٢.٢١	٠.١٠	٠.٦٦	٠.١٣	٠.١٥	ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة
٢٦.٧٩	٠.١٠	٠.٦٠	٠.١٣	٠.١٢	يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة
٢٧.٥٦	٠.١٠	٠.٦٠	٠.١٢	٠.١٦	إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً في الماء أثناء مرحلة الشد وامتداد الذراعين للأمام
٢٢	٠.٠٩	٠.٥٣	٠.١٢	٠.١٤	عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق وتبدأ الرجلين في الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين
١٨.٥٥	٠.٠٨	٠.٥٢	٠.١٠	٠.١٠	التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر

ن=١=٢=١٥

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		مراحل الأداء لسباحة الصدر
	ع	س	ع	س	
٢.٧٧	٠.٠٨	٠.٧٩	٠.٠٩	٠.٨٨	الجسم يكون وضعه إنسيابياً على سطح الماء
٣	٠.١٠	٠.٧٨	٠.٠٧	٠.٨٨	الذراعين والرجلين ممتدتين في وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتها
٣.٥٦	٠.١٠	٠.٧٧	٠.٠٨	٠.٨٩	وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.
٥.٦٣	٠.٠٨	٠.٦٣	٠.١١	٠.٨٣	فرد الذراعين أماماً مع مواجه الكفين للخارج بزاوية بحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس
٦.٣٢	٠.٠٧	٠.٦٢	٠.١١	٠.٨٣	مسك الماء بمواجهة الكفين للماء
٨.٤٦	٠.٠٦	٠.٥٦	٠.١١	٠.٨٤	الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين
٦.٩٣	٠.١٠	٠.٦١	٠.١٠	٠.٨٦	شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة
٥.٩٨	٠.١١	٠.٦٣	٠.٠٩	٠.٨٥	الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.
٤.٦٧	٠.١٣	٠.٦٥	٠.١	٠.٨٥	تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفص الرأس قليلاً في الماء.
٨.٨٩	٠.٠٨	٠.٥٩	٠.٩	٠.٨٦	ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً
٦.٤٥	٠.١٢	٠.٦٠	٠.٠٩	٠.٨٤	دفع الماء بواسطة الجانب الداخلي من الساق والقدم بقوة
٦.٦٨	٠.٠٩	٠.٦٢	٠.١٠	٠.٨٦	ضم الرجلين في حركة دائرية كرابجية سريعة والوصول لوضع الطفو.
٥.٥٦	٠.١٠	٠.٦٦	٠.١١	٠.٨٧	ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة
٨.٣٤	٠.١٠	٠.٦٠	٠.٠٨	٠.٨٨	يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة
٦.٢٤	٠.١٠	٠.٦٠	٠.١٢	٠.٨٥	إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً في الماء أثناء مرحلة الشد وامتداد الذراعين للأمام
٨.٩٨	٠.٠٩	٠.٥٣	٠.٠٦	٠.٧٨	عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق وتبدأ الرجلين في الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين
٨.٠٣	٠.٠٨	٠.٥٢	٠.٠٨	٠.٧٧	التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر وذلك لصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى البرنامج التعليم باستخدام أسلوب التطبيق متعدد المستويات والذي يهتم بتقسيم المهارة الحركية إلى واجبات ينتقى فيها المتعلم ما يتناسب مع قدراته واستعداداته كخطوة أولى ثم ينتقل من واجب إلى واجب آخر وهكذا حتى يستطيع المتعلم حل كل واجبات المهارة الحركية، وبالتالي يستطيع الإيفاء بكل المتطلبات التقنية الخاصة بأدائها، وترى الباحثة أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يركز على تحديد الأولويات التقنية لأداء أى مهارة وكذلك يهتم بفعالية المتعلم ويظهر إلى حد كبير القدرات الفردية المميزة له ويطلق لديه العنان للإبداع والتفوق والتميز فى أداء الواجب الحركى لكل جزء من أجزاء مهارة سباحة الصدر قيد البحث.

وهذا ما يوضحه سعيد خليل الشاهد (١٩٩٧م) (٥)، عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٠م) (٧) أنه من خلال التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يجد المعلم الوقت الكافى نتيجة لتحرره من مسئولية اتخاذ القرار وبالتالي يمكن أن يستغل هذا الوقت فى ملاحظة وتصحيح الأخطاء التى يصعب على التلميذ تصحيحها بنفسه، وتشجيع الأداء الجيد ودفع التلاميذ على بذل جهد أكبر، كما أن التعلم بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات يسمح لكل تلميذ باختيار المستوى الذى يتناسب مع قدراته وبذلك يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع التلاميذ فى عملية التعلم كل طبقاً لقدراته مما يؤدي إلى نتائج أفضل وهذا ما تناشده الاتجاهات التربوية الحديثة من خلال التعلم الذاتى الذى ينقل محور الاهتمام إلى المتعلم باعتباره المستفيد الأول من العملية التعليمية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من أوسوزن وجريسيل Osthuizen & Griesel (١٩٩٢م) (١٧)، سليلنج ومارى Schilling & Mary (٢٠٠٠م) (١٨)، رشيد بن عبد الله (٢٠٠٧م) (٢) أن استخدام أسلوب الواجبات الحركية يؤثر بشكل فعال فى تعلم المهارات الحركية، وهذا ما تؤكد عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٤م) من أن أسلوب الواجبات الحركية مناسباً للبدء به ثم بعد ذلك تستخدم الأساليب الأخرى. (٧ : ١٣٧)

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي، وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية والتي تقوم على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى ثم قيام الطالبات بالممارسة والتكرار للمهارات، ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم، كل ذلك يوفر للطالبة فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهارى لسباحة الصدر لدى الطالبات، كما ترجع الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى تعود الطالبات على هذه الطريقة (الطريقة التقليدية) فى تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة، وأيضاً تعلمهم فى شكل جماعى أثار دافعتهم للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الآخر، مما جعلهم يؤدون سباحة الصدر بأفضل شكل ممكن.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة مايسة محمد عفيفي (٢٠٠٦م) (١٠)، والتي أكدت نتائجهم إلى أن الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح وأداء النموذج العملي أدت إلى استيعاب التلميذ لسباحة الصدر وتعلمها بشكل ايجابي.

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبية، وترى الباحثة أن هذه الفروق ترجع إلى استخدام المجموعة التجريبية البرنامج التعليمى المطبق باستخدام أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات والذى يعتمد على مراعاة مستويات الطالبات أثناء التعليم من خلال تقديم المهارة فى شكل خطوات تعليمية متدرجة فى الصعوبة لتتنقي منها الطالبة ما يتناسب مع قدراتها كخطوة أولى يخطو منها إلى الواجب التالى حتى تصل إلى تحقيق متطلبات الواجب الأخير، كما أن أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات يحتوى على أساليب متعددة تثرى الناحية المعرفية لدى المتعلمين من خلال تنمية القدرة على النقد والتحليل والملاحظة لتفاصيل المهارة من خلال ورقة المعيار الخاصة بالبرنامج التعليمى المقترح.

وبذلك يكون قد تحقق صحة فرض البحث والذي نص على " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي للمجموعتين".

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

- ١- إن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في تعلم مهارة سباحة الصدر كان له أثر ايجابي على أفراد المجموعة التجريبية، لما يحتويه من أساليب متعددة تثري الناحية المهارية من خلال تنمية القدرة على النقد والتحليل والملاحظة لتفاصيل المهارة من خلال البرنامج التعليمي المقترح.
- ٢- إن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات ساعد في اختصار الزمن المخصص لتعليم مهارة سباحة الصدر قيد البحث.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة سباحة الصدر قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج القياسات البعيدة في مستوى أداء مهارة سباحة الصدر قيد البحث.

ثانياً: التوصيات

- ١- ضرورة استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات عند تعليم مهارات وأنواع السباحات المختلفة.
- ٢- ضرورة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة المناسبة والتي تساعد في سرعة تعلم وإتقان المهارات وزيادة فاعلية دروس السباحة.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة أثر استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في سرعة تعلم وإتقان مهارات وأنواع السباحة للفئات العمرية الأخرى.

المراجع

- ١- أشرف عثمان عبد المطلب (١٩٩٩): تأثير أسلوب الواجبات الحركية على الأداء المهارى فى درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢- رشيد بن عبد الله محمد البداح (٢٠٠٧): تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات فى دروس التربية البدنية على الجانب المهارى والانفعالى لدى طلاب الصف السادس الأبتدائى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- ٣- زينب إسماعيل محمد، خالد عزت (١٩٩٨): أثر استخدام أسلوبى التعلم (الأقران - متعدد المستويات) على اكتساب مهارة التصويب بالسقوط فى كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا، المؤتمر العلمى الأول، الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤- سعاد محمد أحمد (١٩٩٢): أثر استخدام استراتيجيات التدريس بأساليب مختلفة على التذكر الحركى فى كرة اليد، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢ م.
- ٥- سعيد خليل الشاهد (١٩٩٧): طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة الطلبة، القاهرة
- ٦- عبد السلام مصطفى (٢٠٠٠): أساسيات التدريس والتطوير المهنى للمعلم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٤): التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية (أساليب واستراتيجيات وتقويم)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨- علا عبد العال إبراهيم (٢٠١٠): فعالية أسلوبى التطبيق الذاتى المتعدد المستويات والاكتشاف الموجه على تعلم بعض مهارات الجمباز لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٩- عماد عزيز نشمى (٢٠١٠): أثر أسلوبين من التعلم الجزئى النقي والمتدرج فى تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية من (٥ - ٦) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثانى، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٠- مایسة محمد عفیفى (٢٠٠٦): فاعلية استخدام الهبيرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتدئات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١١- مایسة محمد عفیفى (٢٠١٠): بناء موقع تعليمى وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢- محمد حسين عبد المنعم (٢٠٠٩): تدريس السباحة فى مناهج التربية الرياضية، الإسكندرية.
- ١٣- محمد عبد القادر الشرقاوى (٢٠٠٥): تأثير دمج بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية للمبتدئين فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- ١٤- ميرفت على خفاجة (١٩٩٢): دراسة مقارنة لتأثير بعض أساليب التدريس فى التربية البدنية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بالمرحلة الإعدادية، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 15- Joyce M., Harrison (1996): Instructional strategies for secondary school Physical Education, 4ed, Braun Benchmark
- 16- Kamel, E, (1990): The effect using closer of teaching stales on teacher and congress, cuneal Italy, July
- 17- Osthuizen, M., Griesel, J., (1992): The effect of the command reciprocal and inclusion teaching styles on the realization of objective in physical education for high school boys, S.A. Journal for research, in sport physical education
- 18- Schilling, L., Mary, L., (2000): The effect of three styles of teaching on the university student's sports performance, [http cricir .sys. Education Pluels](http://cricir.sys.Education.Pluels)

مستخلص البحث

تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية

همت مصطفى عبد الفتاح عثمان الباجورى

استهدف البحث التعرف على تأثير التدريس بأسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات على مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة متبعا القياس القبلي والبعدي لمناسبه لطبيعة البحث. وتم تطبيق تجربة البحث على (٤٠) طالبة تم سحب عدد (١٠) طالبات للدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٣٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة (١٥) طالبة.

وقد تم تقييم مستوى الأداء المهاري من خلال استخدام استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري الخاصة بسباحة الصدر حيث تتضمن مفرداتها مراحل الأداء الفني لسباحة الصدر، وتم أخذ آراء الخبراء في هذه الاستمارة والدرجة الكلية هي (١٧) درجة وكل مفردة درجة واحدة، تم إعطاء هذه الدرجة من قبل لجنة مكونة من ثلاثة خبراء في مجال السباحة لتقييم الطالبات فيها. وكان من أهم النتائج:

- ٥- إن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات في تعلم مهارة سباحة الصدر كان له أثر ايجابي على أفراد المجموعة التجريبية، لما يحتويه من أساليب متعددة تثري الناحية المهارية من خلال تنمية القدرة على النقد والتحليل والملاحظة لتفاصيل المهارة من خلال البرنامج التعليمي المقترح.
- ٦- إن استخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات ساعد في اختصار الزمن المخصص لتعليم مهارة سباحة الصدر قيد البحث.
- ٧- توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة سباحة الصدر قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٨- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج القياسات البعيدة في مستوى أداء مهارة سباحة الصدر قيد البحث.

The effect of an educational program using the multi-level self-application method on the level of skill performance in breaststroke for female students of the Faculty of Physical Education

Hemat Mostafa Abdel Fattah Othman El Bagoury

The research aimed to identify the impact of teaching in a multi-level self-application style on the level of skill performance in breaststroke swimming for female students of the Faculty of Physical Education. The research experiment was applied to (40) female students, and (10) female students were withdrawn for the exploratory study, so that the basic research sample became (30) female students, who were divided into two equal groups, each group consisted of (15) female students.

The level of skillful performance was assessed through the use of a form for assessing the level of skillful performance of breaststroke swimming, as its vocabulary includes the stages of technical performance of breaststroke swimming. Before a committee consisting of three experts in the field of swimming to evaluate the students in it. Among the most important results were:

- 1- The use of the multi-level self-application method in learning the breaststroke skill had a positive impact on the members of the experimental group, because it contains multiple methods that enrich the skill aspect by developing the ability to criticize, analyze and observe the details of the skill through the proposed educational program.
- 2- The use of the multi-level self-application method helped shorten the time allotted for teaching the breaststroke skill under study.
- 3- There are statistically significant differences at the level of 0.05 between the results of the pre and post measurements of the experimental group and the control group in the performance level of the breaststroke skill under study in favor of the post measurement.
- 4- The experimental group was superior to the control group in the results of the dimensional measurements in the performance level of the breaststroke skill under study