

تصميم برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور العقلي لتعلم سباحة الزحف على الظهر

*أ.د/ كمال سليمان حسن

**أ.د/ عماد سمير محمود

***أ.م.د/عزة كمال بدر عبد العال

****م/عمرو أسامة حسن

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر طبيعة التدريس أحد الركائز الأساسية في جوانب العملية التعليمية، فهي أداة للربط بين المعلم والمتعلم، فمن خلالها ينقل المعلم المعلومات والمعارف والأفكار إلى التلاميذ، ويكسبهم الكثير من المهارات والمفاهيم، بهدف تحسين وتطوير مستوى أدائهم وتحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريس.

ويذكر "أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعى" (٢٠٠٠م) أن برامج التربية البدنية المعاصرة أصبحت مرادفاً مقبولاً لمناهج التربية البدنية فإن كانت المناهج تعبر عن الوجه البنائى فإن البرامج تعبر عن الوجه التنفيذى وهما كالعلة الواحدة ذات الوجهين، حيث يصعب فصل أحدهما عن الآخر. (٩ : ٣٠)

وتعتبر البرامج التعليمية وحدة تنظيمه خاصة بالمادة الدراسية وطرق التدريس لتضع المتعلمين فى موقف تعليمي متكامل يثير اهتماماتهم، ويتطلب منهم نشاطاً متنوعاً يتناسب معهم ويراعي ما بينهم من فروق فردية ويتضمن مرورهم بخبرات تربوية معينة ويؤدي بهم إلى مستوى معين من ميادين المعرفة مع اكسابهم مهارات وعادات واتجاهات وقيم مرغوب فيها والبرنامج مصدر المقترحات والأفكار يستفيد منه المدرس بما يناسب ظروفه المحلية فى مدرسته. (٨ : ٨٨)

ولقد ذكر "فوزي طه، رجب الكلزة" (٢٠٠٠م) نقلاً عن (Kikohr) أن البرنامج التعليمي "عبارة عن مجموعة منظمة من الإقتراحات حول بعض المشكلات العريضة والخبرات والموضوعات، وينظم بحيث يخدم المعلم أثناء تدريسه ، ويعتبر مصدراً للأداء والطرائق، وأوجه النشاط"، ويحول دون الخلط والارتجال عند تنفيذ الأنشطة، ويساعد على مرونة التنفيذ"، بالإضافة إلى ذلك فإن البرنامج التعليمي يساعد المتعلمين بكفاءة عالية فى التخطيط والإرشاد لتدريس المحتوى المراد تحقيقه. (١٧ : ٢٦٢)

* أستاذ تدريس كرة اليد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب - كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط..

** أستاذ ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

*** أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية تخصص (تدريس سباحة) - كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

**** معيد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية تخصص (تدريس سباحة) - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

ويؤكد "محمود عبد الحليم عبد الكريم" (٢٠٠٦م) أن البرنامج هي عبارة عن تخطيط مكتوب لتدريس محتوى محدود من خطة طويلة المدى لمجموعة من التلاميذ وأن شكل الوحدة التعليمية يتحدد عبر سلسلة من الخطط العريضة المكونة لخطة الوحدة وهي متنوعة ومتعددة وذلك لحرص معلمي التربية على التخطيط من أجل التقدم وتحسين التدريس وقدراتهم على مواجهة الحاجات المرتبطة بنمو التلاميذ كما تحتوى الوحدة التعليمية على عدد من الدروس ويحتوى كل درس منها على مجموعة من الأهداف والأنشطة المختارة وفعاليات تنفيذها ثم التهيئة العامة والخاصة ويليها محور الدرس (ركيزة الدرس) والذي يحتوى بداخله على المهارة المتعلمة والتمرينات التطبيقية الخاصة بها والتي تساهم بشكل فعال في تعليم المهارات بشكل أفضل ثم النشاط الختامي (٢٦: ١٣٣)

وترى منال أبو المجد (٢٠٠١م) أن التربية الرياضية قد طرقت في الآونة الأخيرة أبواب التكنولوجيا الحديثة حيث يتسابق الباحثين في تصميم برامج تعليمية باستخدام أحدث النظريات العلمية للوصول بالعملية التعليمية إلى أعلى مستوى لذا فإن التقدم والتطور الكبير في مجالات الرياضة المختلفة أدى بطبيعة الحال إلى التقدم والتطور في رياضة السباحة ونتيجة لذلك استلزم الأمر التطوير في أساليب واستخدام التقنيات الحديثة والإطلاع على أحدث ما وصل له العلم في مجال السباحة لتساير رياضة السباحة ذلك التقدم والتطور. (٢٨: ٢)

ويعتبر التصور العقلي أحد طرق العملية التعليمية وانه من العمليات العقلية الهامة في حياتنا اليومية وإعتباره واحداً من الأساليب الأكثر إستخداماً، وهو نوع من المحاكاه التي تتم ذهنياً، ولاشك أن الجميع يستخدمون هذا الأسلوب بشكل أو بآخر بصورة مقصودة ومنظمة أو غير مقصودة، فعلى سبيل المثال دائماً ما نقوم بالإسترجاع الذهني عندما نريد أن نذهب إلى مكان ما أو نقوم بعمل ما فنرسم صورته كامله إلى ذلك المكان وكيفية تنفيذ العمل. (٢١: ٢٠)

وفى المجال الرياضى يعتبر التصور العقلي من العمليات العقلية الهامة عند إسترجاع أو إستذكار لخبرات تعلمها الطالب يعتمد على رسم صورة فى الذاكرة للحركة أو المهارة المراد تأديتها مما يؤدى إلى تحسين أداء الحركة أو المهارة ويمنح التصور العقلي للطالب الوقوف على المشكلة وكيفية التعامل معها بشكل أفضل والتغلب عليها. (١٨ : ٢٢٦)

وتعتبر رياضة السباحة إحدى الرياضات المائية بل هي الأساس لجميع أنواع الرياضات المائية المدرجة ضمن المسابقات الأولمبية، فلقد مر الأداء بتطور ملحوظ منذ اكتشاف هذه اللعبة حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق لتحقيق أفضل المستويات الرقمية وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم الخاصة بكل سباحة.

وتتميز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد مسافاتها ومسابقتها، كما إنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذى تمارس فيه ووضع الجسم أثناء الأداء، وطريقة التنفس ودرجة الحرارة، ومقدار الطاقة التى يستهلكها الجسم أثناء الأداء، ويهتم معلمى السباحة بالبحث عن أفضل الوسائل التى بها يمكنهم الوصول بالسباحين الى أعلى المستويات لتحطيم الأرقام، لهذا تعددت طرق التعليم فى السباحة أكثر من أي نشاط رياضي آخر، ومن الضروري الاستمرار فى تعليم وتدريب واستخدام الأساليب والطرق الحديثة المختلفة لخلق حالة من التعليم الجيد للمتعلمين. (١٣ : ٩)

وتعد المهارات الأساسية فى السباحة هي تلك المهارات التى يجب ان يكتسبها الطفل تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة، وتتضمن "التعود على الوسط المائى، الغطس تحت الماء مع فتح العينين، القفز الى الماء من أماكن مختلفة الارتفاع والوقوف فيه، الطفو على البطن والظهر والوقوف منه، الانزلاق على البطن والظهر مع أداء ضربات الرجلين التبادلية، التنفس المنتظم من شهيق وزفير .

ويشير كل من سامي الشربيني وحسام الدين فاروق (٢٠٠٤م) أن من النقاط الفنية الهامة فى سباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم - حركات الذراعين - ضربات الرجلين - حركة الرأس والتنفس - التوافق). (١٢ : ٣١)

ويشير "محمد فتحى البحرأوي" (٢٠٠٧م) أن سباحة الزحف على الظهر تختلف عن سائر السباحات بأن يأخذ السباح وضع الإنطلاق وهو فى الماء، مواجهاً لمكعبات الإنطلاق، وعند الإشارة ينطلق بدفع قوي بالقدمين للخلف، ويبقى طول السباق على ظهره، بإستثناء لحظة الدوران تسهياً لإختيار توقيت القيام بها يثبت حبل فوق الحوض ويعرضه كي يتمكن السباح من معرفة متى يجب عليه الدوران وذلك حيث يقوم السباح بالإندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران. (٢٣ : ٤١)

وقد لاحظ بعض الباحثون من خلال عملهم فى تدريس مقرر السباحة لطلاب المرحلة التخصصية لتدريس السباحة، وجود أخطاء من قبل الطلاب فى مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر والتى قد تكون بسبب عدم إسترجاع وتصور للمهارات الحركية قبل أدائها وعدم التحليل السليم للنواحي الفنية التى تتكون منها المهارة، وكذلك وجود بعض الطلاب فى تعلم السباحة يتمتعون بقدرات كبيرة فى المتغيرات البدنية والمهارية بدرجة تصل إلى الأداء المثالى فى أنواع السباحات الأخرى ومع ذلك لا يستطيعون أداء سباحة الزحف على الظهر بنفس القدر من الإتقان والمثالية التى تمنحها لهم قدرتهم البدنية والمهارية.

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن التصور العقلي لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في تعليم السباحة لتلك المرحلة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط إلى جانب ذلك قلة الإهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية - السمعية - الحسية) والتي تعد وسائل مهمة وفعالة في تعلم مهارات السباحة إذا ما أقرنت بالتصور العقلي

ومن هنا فإن الإرتقاء بتطوير الجانب النفسى للطلاب فى هذه المرحلة التخصصية لتعليم رياضة السباحة من خلال برنامج تعليمي بإستخدام التصور العقلي قد يساعد فى زيادة فاعلية أداء سباحة الزحف على الظهر كذلك رأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال إستخدام تدريبات التصور العقلي كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والإرتقاء بالعملية التعليمية، حيث أن التصور العقلي يمثل أحد الأبعاد الهامة فى سرعة التعلم والوصول إلى مرحلة الإتقان فى تعلم السباحة، وقد زاد إنتشاره وتطبيقه بعد أن دعمته نتائج البحوث والدراسات السابقة التى لها الدور الإيجابي الذى تقوم به فى مجال إكتساب وتنمية المهارات الحركية، وما يقدمه من إستراتيجيات عقلية تلعب دوراً أساسياً فى تحقيق التفوق والإنجاز مثل دراسة "أحمد عوض عبد الهادي" (٢٠١٣م) (٧)، خالد عبد الرؤوف حافظ" (٢٠١٣م) (١٠)، محمد سامى السطوحى" (٢٠١١م) (٢٢)، مؤمن عبدالرحيم محمود" (٢٠١١م) (٣١)، "محمد محمود حسن" (٢٠٠٨م) (٢٥)، "منال جويدة ابو المجد" (٢٠٠٧م) (٢٨)، "نايجل رسى، أف Nagel, CF" (٢٠٠٢م) (٣٥).

ومما سبق دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة بهدف تصميم برنامج تعليمى بأستخدام تدريبات التصور العقلي لتعلم سباحة الزحف على الظهر.

أهمية البحث والحاجة إليه :

- تطوير البرامج التعليمية لرياضة السباحة.
- مساعدة المعلم على استخدام الأسلوب المنهجى فى تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية فى السباحة (التعود على الماء - الطفو - ضربات الرجلين - ضربات الذراعين) .
- تبصير وإرشاد المعلم بخطوات تنفيذ الوحدة التعليمية بما يتناسب مع عملية التعلم لأى وحدة تعليمية من وحدات مدارس السباحة.
- التوصل لمجموعة من تدريبات التصور العقلي قد تساعد فى رفع مستوى طلاب كلية التربية الرياضية تخصص سباحة
- بيان أهمية تدريبات التصور العقلي فى سباحة الزحف على الظهر.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التصور العقلي لتعلم سباحة الزحف على الظهر.

تساؤل البحث:

١- ما البرنامج التعليمي المقترح لتعليم سباحة الزحف على الظهر باستخدام تدريبات التصور العقلي؟

المصطلحات الواردة بالبحث:

البرنامج: Program

هو مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتجح من المنهاج وكل ما يتعلق بتمييزه من (معلم - متعلم - طرق التدريس - الإمكانيات - الزمن - تكنولوجيا التعليم - المحتوى - التقويم). (٢٤ : ٤٨)

Educationally Program : البرنامج التعليمي

هو تنظيم في مادة الدراسة يضع الطلاب في موقف تعليمي متكامل يثير إهتمامهم ويتطلب نشاطاً متنوعاً يؤدي إلى مرورهم في خبرات معينة وإلا تعلمهم تعليماً خاصاً ويترتب على ذلك كله أنواع من الأهداف الأساسية المرغوب فيها. (٦ : ٤١)

Mental Visualization : التصور العقلي

إعادة تكوين أو إسترجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح بدرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أداؤها عملياً. (٢١ : ٢١٠)

Backstroke Swimming : سباحة الزحف على الظهر

هي سباحة يشبه الأداء الحركي فيها سباحة الزحف على البطن ولكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء. (٣٦)

خطة واجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة واجراءات البحث.

ثانياً: مجالات البحث

١- المجال الزمني

أجريت جميع إجراءات البحث في الفترة من ١٨ / ٩ / ٢٠٢٠م وحتى ٤ / ١٢ / ٢٠٢٠م.
٢- المجال البشري

أجريت الدراسة على خبراء في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس الرياضي.

ثالثاً: مجتمع وعينة البحث

١- مجتمع البحث

خبراء في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس الرياضي.

٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وأشتملت عينة البحث على عدد ١٠ خبراء في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس الرياضي.

رابعاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

استعان الباحث في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالآتي:

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ البرنامج التعليمي:

حمام سباحة.

- لوحة تثبيت رجلين. - زعانف. - بونيه.

- أدوات الطفوف. - أدوات الإنقاذ. - حبال وثنب.

- أقماع بلاستيك. - ساعة إيقاف. - نظرات مياه.

- أعلام صغيرة. - أطوق. - كرات طبية.

٢- المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة:

استخدم الباحثون للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بالمتغيرات (قيد البحث) والتي تهتم بالبرامج التعليمية وخاصة في مجال تعليم السباحة.

٣- المقابلة الشخصية:

قام الباحثون بإجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس والسباحة من عرض استمارات الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة وعددهم (١٠) خبراء.

٤- استمارات الاستبيانات المستخدمة في البحث :

قام الباحثون بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- (١) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول أهداف البرنامج التعليمي المقترح (مرفق ١)
- (٢) تحديد التدريبات المهارية المناسبة لتعليم سباحة الزحف على الظهر مرفق (٢)
- (٣) استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول برنامج تدريبات التصور العقلي المقترح. (مرفق ٣)
- (٤) إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول محاور وفترات البرنامج الزمني المقترح لتعليم سباحة الزحف على الظهر. (مرفق ٤)
- (٥) إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس البرنامج التعليمي. (مرفق ٥)
- (٦) إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول أساليب التقويم المستخدمة فى البرنامج التعليمي المقترح (مرفق ٦)

خامساً: البرنامج التعليمي المقترح: (مرفق ٧)

١- أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح:

لقد تبني الباحثون مجموعة من الأسس العلمية الخاصة بالبرنامج التعليمي المقترح والتي تتمثل في

- أن يحقق محتوى البرنامج الهدف العام منه وهو تعليم مهاره سباحه الزحف على الظهر
- أن يتصف البرنامج بالشمول والتنوع والاستمراريه.
- أن يراعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الطلاب.
- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية.
- أن يكون محتوى البرنامج قابل للتغيير والتعديل طبقاً لظروف التطبيق.
- توفير عنصر التشويق والاثاره فى الأنشطة المختارة فى البرنامج.
- أختيار المحتوى بما يتناسب مع رغبات واستعدادات الطلاب فى البرنامج.
- أختيار الأنشطة المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج.
- أن يكون البرنامج مصمماً طبقاً للأماكن المتاحة لمتطلبات البرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر.
- مراعاة المستوى الثقافى والتعليمى وسنوات الخبره لدى الملتحقين بمجال تدريس السباحة.
- أثاره دوافع الطلاب نحو تعلم سباحة الزحف على الظهر.

٢- خطوات بناء البرنامج التعليمي لسباحة الزحف على الظهر:

(١) تحديد الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي لسباحة الزحف على الظهر:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح إلى محاولة تحسين مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر لطلاب المرحلة التخصصية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط من خلال إكساب الطلاب المعلومات والمعارف والقوانين المرتبطة بمهارة سباحة الزحف على الظهر وتنمية مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر من خلال تنمية المهارات العقلية (التصور العقلي- الاسترخاء العضلي - تركيز الانتباه) المرتبطة بسباحة الزحف على الظهر.

ولتحديد الأهداف الفرعية (المعرفية- النفس حركية- الوجدانية) البرنامج التعليمي لسباحة الزحف على الظهر قام الباحثون بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال (المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، والسباحة) ومنها، " إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٦ م) (١)، إبراهيم عبد ربه خليفة وآخرون (٢٠٠٨ م) (٢)، أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٣ م) (٣)، أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦ م) (٥)، نكي محمد حسن (٢٠٠٠ م) (١١)، عبد الحميد شرف (٢٠٠٢ م) (١٤)، عمرو حسن بدران (٢٠٠٦ م) (١٦)، محمد السيد صديق (٢٠٠٩ م) (٢٠)، محمد سامى السطوحى (٢٠١١ م) (٢٢)، محمد فتحى البجراوى (٢٠٠٧) (٢٣)، ناهده عيد زيد الدليمى (٢٠١٢ م) (٣٢).

وبعد الإطلاع على تلك المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة قام الباحثون بإعداد إستمارة استبيان لتحديد الأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي لسباحة الزحف على الظهر مرفق (١) ثم تم عرضها على عدد (10) من الخبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، وأيضاً في مجال السباحة لإبداء آرائهم حول محاور الإستمارة مرفق (٨).

وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء حول ما هو مناسب وما هو غير مناسب من العبارات فى كل هدف وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر من موافقة الخبراء، وجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية للأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي في سباحة الزحف على الظهر (ن-١٠)

م	الأهداف	عدد الخبراء الموافقون	النسبة المئوية
أولاً: الأهداف المعرفية:			
١	ان يعرف الطالب خطوات الطفو على الظهر	١٠	١٠٠%
٢	ان يعرف الطالب الطريقه الصحيحه للانزلاق في سباحه الزحف على الظهر	٩	٩٠%
٣	ان يعرف الطالب الاداء الصحيح لحركات الرجلين والذراعين في سباحه الزحف على الظهر	١٠	١٠٠%
٤	تنميه بعض المهارات العقلية الاساسيه (الاسترخاء العضلى والعقلى - التصور العقلى - الانتباه)	٧	٧٠%
٥	تعليم الاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم فى الجهاز العضلى	٨	٨٠%
٦	المساعده على تكوين صوره عقلية اوليه والتدرج بها لتكوين صوره عقلية واضحه	٧	٧٠%
ثانياً: الأهداف النفس حركية أو المهارية:			
١	ان يودى الطالب الطفو على الظهر بطريقه صحيحه	١٠	١٠٠%
٢	ان يودى الطالب ضربات الرجلين فى سباحه الزحف على الظهر بطريقه صحيحه	٩	٩٠%
٣	ان يودى الطالب عمليه التنفس بطريقه صحيحه	٨	٨٠%
٤	ان يودى الطالب حركات الذراعين والرجلين مع التنفس بتوافق صحيح	١٠	١٠٠%
٥	ان يودى الطالب الانزلاق على الظهر	١٠	١٠٠%
٦	ان يتابع الطالب سباحه الزحف على الظهر بعد الانزلاق فى الماء	٩	٩٠%
٧	تحسين مستوى اداء المبتدئين لمهاره سباحه الزحف على الظهر من خلال تنميه بعض المهارات العقلية المرتبطه بالمهاره	٧	٧٠%
ثالثاً الأهداف الوجدانيه :			
١	ان يلتزم الطالب بالنظام والانضباط اثناء الدرس التعليمى	٨	٨٠%
٢	ان يحافظ الطالب على الادوات المستخدمه فى الدرس التعليمى	٧	٧٠%
٣	ان يبرز الطالب القدرات الفرديه والدقه فى الاداء المطلوب	٨	٨٠%
٤	ان يتحلى الطالب بالصبر والشجاعه والثقه فى النفس عند الاداء المهارى	٩	٩٠%
٥	ان يتحلى الطالب بروح المنافسه الشريفه مع زملائه فى الدرس	٨	٨٠%
٦	ان يتعاون الطلاب مع زملائهم اثناء الاداء المهارى فى الدرس التعليمى	٩	٩٠%
٧	انخفاض مستوى التوتر والقلق	٨	٨٠%
٨	زياده قدره على تركيز الانتباه	١٠	١٠٠%

يتضح من نتائج جدول (١) إلى أن آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بالأهداف العامة للبرنامج التعليمي في لسباحة الزحف على الظهر، فقد ارتضى الباحث بالأهداف التي حصلت على نسبة مئوية أعلى من (٧٠%) من اتفاق الخبراء عليها، حيث بلغت النسبة المئوية للأهداف (المعرفية، والنفس حركية، والوجدانية) ما بين (٧٠%) و (١٠٠%) ولم يستبعد أى من هذه الأهداف.

(٢) تحديد التدريبات المهارية المناسبة لتعليم سباحة الزحف على الظهر مرفق (٢)

قام الباحثون بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة لتحديد التدريبات المهارية المناسبة لتعليم سباحة الزحف على الظهر، مثل "عادل فوزى جمال" (٢٠٠٠م) (١٣)، محمد فتحي البحراوى" (٢٠٠٧م) (٢٣)، "محمد فتحي الكردي" (٢٠١٤م) (٢٤)، ثم قام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب التدريبات المهارية المناسبة لتعليم سباحة الزحف على الظهر مرفق (٢).

تم تم عرض الاستمارة على عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال السباحة مرفق (٨) لإبداء آرائهم وتحديد أنسب التدريبات المهارية وقد توصل الباحثون إلى عدد (٤٦) تدريب، تشمل (٦ تدريبات) لمهارة الطفو، وعدد (٢٣) تدريب) لضربات الرجلين، وعدد (١٥) تدريب) لضربات الذراعين، وعدد (٢) تدريب) للتوافق وذلك بعد الحذف والاضافة من قبل الخبراء، وقد ارتضى الباحث بنسبة (٧٠%) فأكثر من موافقة الخبراء وجدول رقم (٢) التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بتدريبات الأداء المهارى للبرنامج التعليمي

في سباحة الزحف على الظهر ن=١٠

م	المرحلة الفنية	شرح التمرين	رأى الخبير	
			الدرجة المقدره	النسبه المئويه
١	الطفو	من وضع القرفصاء داخل الماء مسك حافه الحمام باليد اليمنى واليد اليسرى ممسكه بلوح الطفو دفع الحائط ثم اداء الطفو على الظهر ثم التركيز على الوضع الانسيابي الأفقي على الظهر	٧	٧٠%
٢		نفس التمرين السابق بدون لوحه الطفو مع وضع الذراعين جانب الجسم والاحتفاظ بالوضع الافقى المائل على الظهر والراس فى وضعه الطبيعي والذقن قريبا من الصدر والنظر متجها لاعلى وللإمام	٩	٩٠%
٣		من وضع الوقوف يقوم اللاعب بدفع الارض وأداء الطفو على الظهر مع التركيز على إن تكون الرجلين تحت سطح الماء بحوالي ١٠ سم والصدر والوجه ظاهرين فوق سطح	٨	٨٠%

		الماء .	
--	--	---------	--

تابع جدول (٢)
آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بتدريبات الاداء المهارى للبرنامج التعليمي
في سباحه الزحف على الظهر

م	المرحلة الفنية	شرح التمرين	رأى الخبير	
			النسبة المئوية	الدرجة المقدره
٤	الطفو	دفع الحائط ثم عمل الطفو على الظهر مع التركيز على إن يكون الرأس فى وضعه الطبيعي والذقن قريباً من الصدر والنظر متجها لأعلي وللأمام.	٩٠%	٩
		نفس التمرين السابق ولكن مع فرد الذراعين خلفا	٧٠%	٧
		دفع الحائط ثم عمل الطفو على الظهر مع التركيز على إن يكون الرأس فى وضعه الطبيعي والذقن قريباً من الصدر والنظر متجها لأعلي وللأمام.	٩٠%	٩
١	ضربات الرجلين	أداء ضربات الرجلين من الاستلقاء على الظهر وفرد الذراعين خلفا خارج الحمام	٨٠%	٨
		نزول الماء ومسك لوح الطفو بالذراعين الممدودين اماما واداء ضربات الرجلين مع التركيز على عدم خروج القدمين من الماء	١٠٠%	١٠
		تثبيت الذراعين لأعلي وأداء ضربات الرجلين بالزعانف لأطول مسافة.	١٠٠%	١٠
		ضربات رجلين من الوضع الجانبي مع الامساك بالبورد مع التركيز على التكنيك الصحيح.	٧٠%	٧
		نفس الاداء السابق ولكن مع ترك لوحه الطفو	٧٠%	٧
		أداء ضربات الرجلين خارج الحمام من وضع الرقود والذراعين خلفا	٨٠%	٨
		نزول الماء واداء ضربات الرجلين من مسك لوح الطفو والذراعين ممدودين خلفا	٩٠%	٩
		نفس الاداء السابق مع ترك لوحه الطفو وضم الذراعين خلف الراس	٨٠%	٨
		اداء ضربات الرجلين مع وضع الذراع اليمني خلفا ووضع الذراع اليسري جانبا والعكس	٧٠%	٧
		نفس التمرين السابق مع وضع الذراعين جانبا مع عمل (Body Roll)	٨٠%	٨
		٢٥ م ضربات رجلين من الوضع الجانبي مع التركيز على التكنيك الصحيح واستخدام لوح الطفو بالذراعين الممدودين اماما	٧٠%	٧
		٢٥×٢ م ضربات رجلين من الوضع الجانبي مع وضع الذراعين خلفا ممسكه بلوح الطفو مع التركيز على ان تكون الركبه مفروده وان محور الحركه هو مفصل الفخذ.	٧٠%	٧
		نفس التمرين السابق مع ترك لوح الطفو.	٩٠%	٩
		تثبيت الذراعين لأعلي وأداء ضربات الرجلين بالزعانف لأطول مسافة.	٧٠%	٧
		٢٥ م ضربات رجلين (باستخدام اللوحه) مع التركيز على التوازن المتبادل فى حركة الرجلين.	٨٠%	٨
		٢٥×٢ م ضربات رجلين من الوضع الجانبي مع التركيز على التكنيك الصحيح.	٨٠%	٨
		٥٠ م ضربات رجلين مع وضع الذراعين متلاصقين بالجسم مع التركيز على إن تظل الركبه والقدم تحت سطح الماء وعدم ثني الركبه وأن يكون محور الحركة من مفصل الفخذ.	٧٠%	٧

١٨		أداء الطفو مع تثبيت الذراعين بلوحة طفو مع التركيز إن تتم ضربات الرجلين والجسم على الظهر وتظل دائماً تحت الماء .	٩	%٩٠
١٩		تثبيت الذراعين لأعلي وأداء ضربات الرجلين بالزعانف لأطول مسافة.	٧	%٧٠
٢٠		٢٥×٢م ضربات رجلين (باستخدام اللوحة) ممدوده خلف الراس مع التركيز على التوازن المتبادل في حركة الرجلين.	٧	%٧٠
٢١		٥٠م ضربات رجلين من الوضع الجانبي مع التركيز على التكنيك الصحيح.	٨	%٨٠
٢٢		٥٠م ضربات رجلين مع وضع الذراعين متلاصقين بالجسم مع التركيز على إن تظل الركبة والقدم تحت سطح الماء وعدم ثني الركبة وأن يكون محور الحركة من مفصل الفخذ.	٨	%٨٠
٢٣		أداء الطفو مع تثبيت الذراعين بلوحة طفو مع التركيز إن تتم ضربات الرجلين والجسم على الظهر وتظل دائماً تحت الماء .	٩	%٩٠

تابع جدول (٢)

آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بتدريبات الاداء المهارى للبرنامج التعليمي

في سباحة الزحف على الظهر

م	المرحلة الفنية	شرح التمرين	رأى الخبير	
			الدرجة المقدره	النسبه المئويه
١		من وضع الوقوف خارج الماء اداء حركات الذراعين بالتكنيك الصحيح.	١٠	%١٠٠
٢		من وضع الطفو على الظهر وتثبيت الرجلين بلوحة طفو دخول الذراع الماء في نقطة أمام الكتف بأصبع الخنصر ثم الرجوع والتعديل	٩	%٩٠
٣		اداء ضربات الذراعين مع التركيز على ان تكون راحة اليد للخارج وتخرج بجانب الجسم.	٨	%٨٠
٤		٥٠م ضربات ذراعين مع التركيز على ان الشد في اتجاه الجسم والكوع زاوية فاتحة مع الساعد والكف مواجه لجسم السباح ويكون الشد بالقرب من سطح الماء وليس عميق.	٧	%٧٠
٥		٥٠م ضربات ذراعين مع التركيز على ان الشد بعد فترة قصيرة يبدأ المرفق في الانثناء واليد والذراع تستمران في الانخفاض لأسفل وللأمام.	٨	%٨٠
٦		٥٠م ضربات ذراعين مع التركيز على ان الشد في اتجاه الجسم والكوع زاوية فاتحة مع الساعد والكف مواجه لجسم السباح ويكون الشد بالقرب من سطح الماء وليس عميق.	٧	%٧٠
٧		٥٠م ضربات ذراعين مع التركيز على ان الشد بعد فترة قصيرة يبدأ المرفق في الانثناء واليد والذراع تستمران في الانخفاض لأسفل وللأمام.	٩	%٩٠
٨		٥٠م حركة الذراع اليميني مع تثبيت الذراع اليسري للخلف بإداة طفو مع التركيز على ارتفاع الكتف المقابل للذراع التي تقوم بالشد(الأيمن) مع دوران الجسم.	٧	%٧٠
٩		٥٠م باستخدام الذراع اليسري مع تثبيت الذراع اليميني مع التركيز على مرحلة الشد.	٩	%٩٠
١٠		٥٠م ضربات رجلين والذراعين عمودية مع الجسم مع تحريك الذراع العاملة ولف الكف للخارج لبدء الدخول الماء بالخنصر ثم أرجاع الذراع وضع عمودي مع الجسم وتحريك الذراع الأخرى.	١٠	%١٠٠
١١		٥٠م باستخدام الذراع اليسري مع تثبيت الذراع اليميني مع التركيز على مرحلة الشد.	٩	%٩٠
١٢	ضربات الذراعين	٥٠م ضربات رجلين والذراعين عمودية مع الجسم مع تحريك الذراع العاملة ولف الكف للخارج لبدء الدخول الماء بالخنصر ثم أرجاع الذراع وضع عمودي مع الجسم وتحريك الذراع الأخرى.	١٠	%١٠٠
١٣		٥٠م ضربات ذراعين مع تثبيت الرجلين مع التركيز على عدم الفصل بين مرحلة الشد والدفع حيث إن استمرار عملية الشد بعد خط الكتفين الجانبي هو عملية دفع وتكون كراباجية حتى تصل إلى أسفل الفخذ ويكون محور الحركة الساعد والرسغ واليد ثم خروج اليد بأصبع الإبهام.	١٠	%١٠٠
١٤		اداء ٥٠م ضربات الذراعين مع التركيز على بدأ التخلص والحركة الرجوعية بوصول الكف بجانب الجسم وعقب خروج اليد من الماء يحدث أنشاء بسيط في المرفق ولا يرتفع الذراع كثيراً عن سطح الماء لبدأ حركة العودة من جديد.	٩	%٩٠
١٥		٥٠م ضربات الذراعين مع التركيز على انها حركة تبادلية حيث يقوم ذراع بمرحلة الشد والآخر بالمرحلة الرجوعية وتكون لاعلي ملاصقة الذراع للآدن.	٩	%٩٠
١٦		١٠٠م سباحة على الظهر مع التركيز إن يكون الشهيق من الفم أثناء الحركة	١٠	%١٠٠

		الرجوعية للذراع والذفير من الفم والانف اثناء الحركة الرجوعية للذراع الأخرى.	
٢	١٠	٢٠٠م سباحة الزحف على الظهر مع التركيز على ان يكون الشهيق من الفم والذفير من الفم والانف اثناء الحركة الرجوعية	١٠٠%

ينضح من نتائج جدول (٢) إلى أن آراء السادة الخبراء فى المحاور وعباراتها المرتبطة بتدريبات الأداء المهارى للبرنامج التعليمي فى سباحة الزحف على الظهر تراوحت ما بين (٧٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بالتدريبات التى حصلت على نسبة مئوية أعلى من (٧٠%) من اتفاق الخبراء عليها وبذلك ولم يستبعد أى من هذه التدريبات.

(٣) تحديد تدريبات التصور العقلى المناسبة لتعليم سباحة الزحف على الظهر مرفق (٣)
استعان الباحثون لتحديد تدريبات التصور العقلى المستخدمة برسالة الدكتوراه الخاصة بالباحث موسى محمد حسانين علام ومن اعداده (٢٠٠٧) (٣٠) وذلك نظرا لمناسبتها لظروف البحث (مرفق ٣)
- تطبيق بعض التدريبات على العينة لمعرفة مدى مناسبتها للعينة قيد البحث.

(٤) أساليب تنفيذ البرنامج:

إعتمد الباحثون على الأساليب التالية فى تنفيذ البرنامج:

- التمرينات الفردية لكل طالب على حدة.
- التمرينات الزوجية لكل طالبين مع بعضهما.
- التمرين الجماعى.

(٥) التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى لتعليم سباحة الزحف على الظهر (مرفق ٤)

قام الباحثون بتحليل بعض الدراسات والبحوث المرتبطة بمجال البحث والمراجع العلمية المتخصصة فى مجال السباحة لتحديد الرنامج الزمنى لتعليم سباحة الزحف على الظهر ونذكر منهما أحمد عوض عبد الهادي" (٢٠١٣م) (٧)، خالد عبد الرؤوف حافظ " (٢٠١٣م) (١٠) ، عبد الحميد شرف (٢٠٠٢م) (١٤)، محمد سامى السطوحى" (٢٠١١م) (٢٢)، " محمد فتحى البجراوى (٢٠٠٧) (٢٣)، "محمد محمود حسن" (٢٠٠٨م) (٢٥)، وجدان محمد إبراهيم" (٢٠١٠م) (٣٤).

وبعد اطلاع الباحثون على تلك المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة قام الباحثون بإعداد إستمارة استبيان لعناصر البرنامج الزمنى لتعليم سباحة الزحف على

الظهر مرفق (٤) ثم تم عرضها على عدد (١٠) من الخبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، وأيضاً مجال السباحة لإبداء آرائهم حول محاور الإستمارة (مرفق ٨).

وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء حول البرنامج الزمني لتعليم سباحة الزحف على الظهر، وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر من موافقة الخبراء، وجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء على عناصر البرنامج الزمني لتعليم سباحة الزحف على الظهر (ن-١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التعليمى المقترح ٦ أسابيع (شهر ونصف)	٨	٨٠%
٢	عدد الوحدات التعليمية فى الأسبوع (٢) وحدات.	٩	٩٠%
٣	زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.	٧	٧٠%
٤	متوسط زمن التدريبات المائية من (٦٠) دقيقة.	٩	٩٠%
٥	متوسط زمن التصور العقلى (٣٠) دقيقة.	١٠	١٠٠%

- قام الباحثون بتصميم البرنامج التعليمى المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التعليمى:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التعليمى بستة أسابيع (شهر ونصف).

- تحديد عدد الوحدات التعليمية خلال البرنامج التعليمى :

تم تحديد عدد الوحدات التعليمية بواقع (٢) وحده خلال الأسبوع التعليمى للعيينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات التعليمية خلال البرنامج (١٢) وحدة تعليمية.

- تحديد زمن الوحدة التعليمية:

زمن الوحدة التعليمية = ٩٠ دقيقة، مقسمة كالتالى:

- ٣٠ دقيقة تدريبات تصور عقلى
- ١٠ دقيقة جزء تمهيدى أو تمرينات الإحماء
- ٤٠ دقيقة الجزء الرئيسى لتعليم سباحة الزحف على الظهر وتكرار المحاولات
- ١٠ دقائق جزء ختامى

- تحديد الزمن الكلى للبرنامج العام = ٦ × ٢ × ٩٠ = ١٠٨٠ دقيقة.

• تدريبات التصور العقلى:

تم تحديد زمن تدريبات التصور العقلى ب(٣٠ دقيقة) فى بداية الوحدة التعليمية وتم تقسيمها إلى مجموعة من التدريبات داخل الوحدة التعليمية.

• **تمريبات الجزء التمهيدي أو تمريبات الإحماء؛**

تم تحديد زمن تمريبات الجزء التمهيدي أو تمريبات الإحماء ب (١٠ دقائق) حيث يبدأ الطلاب بالجري لمدة ثلاث دقائق ثم يقوم الطلاب بعمل الاطلاات الخاصة بالمهارة التخصصية بالوحدة لمدة دقيقتان ثم (٥ دقائق) شرح المهارة وعمل نموذج لها .

• **الجزء الرئيسى؛**

تم تحديد زمن الوحدة التعليمية بـ (٤٠ ق) الرئيسى لتعليم سباحة الزحف على الظهر وتكرار المحاولات.

• **الجزء الختامى :**

تم تحديد زمن تمريبات الختام بـ (١٠) دقيقة بعد كل وحدة تعليمية وقد اشتمل على مجموعة من التمريبات الخاصة بتصحيح أخطاء الأداء، وكذلك تمريبات للإسترخاء والتي كان لها دوراً هاماً فى التخلص من العبء الواقع على اللاعب من الناحية البدنية والنفسية وذلك عن طريق:

- تمريبات مختلفة مركزة على أخطاء الأداء.

- تمريبات تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.

(٦) **محتوى البرنامج التعليمى المقترح (مرفق ٧)**

ويشتمل البرنامج التعليمى المقترح على جانبين رئيسيين وهم:

أ- **الجانب المهارى:** لتحسين مستوى اداء مهاره الزحف على الظهر وقد تم ذلك من خلال مجموعة من الوحدات التدريبية المائية وعددهم (١٢) وحده استهدفت تعليم سباحة الزحف على الظهر.

ب- **الجانب العقلى:** لاكتساب وتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة وحتى يمكن تحقيق أهداف البرنامج التعليمى أقترح الباحثون (١٢) وحدة تدريب عقلى لتنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة بسباحة الزحف على الظهر. واشتملت الوحدات على:

(١) **الأسترخاء العضلى والعقلى**

- للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلى بهدف التمييز بين التوتر والانبساط العضلى، وذلك عن طريق الانقباضات العضلية لمجموعة من العضلات يتبعها استرخاء تام، ثم الانتقال إلى مجموعة أخرى من العضلات.. وهكذا.. إلى أن يتم التوصل إلى الاسترخاء التام لجميع عضلات الجسم.
- وقد تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس للوصول إلى أفضل مستوى من الأسترخاء العقلى وتقوية الشعور والأحاساس بالراحه أثناء الأداء بالإضافة إلى السيطرة على العقل عن طريق الأعتماذ على أداء مجموعة من تدريبات التنفس والتحكم فى الأحساس بوزن ودفء الجسم للوصول للأسترخاء العقلى.

(٢) التصور العقلى:

- ويتضمن هذا البعد ما يلى:-
- التصور العقلى الأساسى.
- تم التوصل الى التصور العقلى الأساسى عن طريق تدريبات وضوح التصور والتحكم فى التصور، وذلك لتكوين صوره عقليه اوليه والتدرج بها لتكوين صوره عقلية واضحة.
- التصور العقلى متعدد الأبعاد
- تم إستخدام تدريبات التصور (السمعى - البصرى - الحس حركى - الانفعالى) للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلى وذلك عن طريق إستدعاء صورة واقعية للأداء الحركى المهارى لسباحة الزحف على الظهر دون الأداء الفعلى لها.
- على سبيل المثال .
- تصور الطالب الأداء الحركى لسباحة الزحف على الظهر .
- يرى فيه الزملاء من حوله.
- ويسمع صوتهم.
- ويشعر بعضلاته وهو يؤدي سباحة الزحف على الظهر .
- مع الوعى بحالته الأنفعالية سواء كان متحمساً أو متوتراً، وذلك بهدف تحسين درجة ونقاء الصورة، مع وضوح أصوات الزملاء والمعلم، والأحاساس بالعضلات العاملة فى الأداء، مع زيادة التحكم فى الحالة الانفعالية.

(٣) تركيز الانتباه:

- تم استخدام هذا البعد لتدريب الطالب على كيفية أكتساب القدره على تثبيت الانتباه على مفردات وتفصيلات المهاره الحركيه والتركيز فى الجوانب الهامة أثناء الأداء، وتعتبر هذه

المهاره العقلية أحد الأبعاد الهامة لما لها من تأثير حيوى على نجاح كل من عملية التعليم والتعلم.

(٧) أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس البرنامج التعليمي مرفق (٥)

قام الباحثون بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال (المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، والسباحة) ومنها، " ، أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٣م) (٣)، أحمد ابراهيم قنديل (٢٠٠٨ م) (٤)، ذكى محمد حسن (٢٠٠٠م) (١١)، عبد الحميد شرف (٢٠٠٢ م) (١٤)، عفاف عثمان عثمان واخرون (٢٠٠٨ م) (١٥)، قاسم لزام صبر (٢٠٠٥ م) (١٨)، موسى محمد حسنين (٢٠٠٧ م) (٣٠).

وبعد الإطلاع على تلك المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة قام الباحثون بإعداد إستمارة استبيان لتحديد الأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي لسباحة الزحف على الظهر مرفق (٥) ثم تم عرضها على عدد (10) من الخبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، وأيضاً في مجال السباحة لإبداء آرائهم حول الإستمارة مرفق (٨).

وتم حساب النسبة المئوية لآراء الخبراء حول ما هو مناسب وما هو غير مناسب من العبارات فى كل هدف وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر من موافقة الخبراء، وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لأساليب التدريس المقترحة فى دروس مرجع الوحدة (ن=١٠)

النسبة المئوية	الدرجة المقدره	ويتضمن الدرس ثلاثة أجزاء
١٠٠ %	٥٠	أساليب التدريس المباشرة - أسلوب الأمر
٥٠ %	٢٥	- أسلوب الممارسة
٩٦ %	٤٨	- أسلوب العرض و التوضيح
٦٦ %	٣٣	- أسلوب التعلم التبادلى
٦٠ %	٣٠	- أسلوب التميز
٣٢ %	١٦	- أسلوب التدريس الذاتى
١٠٠ %	٥٠	أساليب التدريس غير المباشرة - أسلوب الاكتشاف
٩٢ %	٤٦	- أسلوب التفكير الابداعى

أسلوب حل المشكلات	٥٠	% ١٠٠
-------------------	----	-------

تشير نتائج جدول (4) إلى إتفاق آراء الخبراء حول أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس مرجع الوحدة حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٢٠%) و(١٠٠%)، وقد إرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية أعلى من (٧٠%) من إتفاق آراء الخبراء عليها. وبذلك تم تحديد أساليب التدريس المستخدمة لتنفيذ دروس مرجع الوحدة وهى (الأمر - العرض والتوضيح - الاكتشاف - حل المشكلات).

(٨) أساليب التقويم المستخدمة فى البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٦)

قام الباحثون بتحليل المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة بمجال (المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، والسباحة) ومنها، " أحمد عوض عبد الهادى (٢٠١٣ م) (٧)، خالد عبد الروؤف حافظ (٢٠١٣ م) (١٠)، سامى محمد الشربيني (٢٠٠٤ م) (١٢)، عادل فوزى جمال (٢٠٠٠ م) (١٣)، محمد سامى السطوحى (٢٠١١ م) (٢٢)، محمد فتحى البحراوى (٢٠٠٧ م) (٢٣)، محمد فتحى الكردانى واخرون (٢٠١٤ م) (٢٤)، منال جويده ابو المجد (٢٠٠٧ م) (٢٨)، موسى محمد حسانين (٢٠٠٧ م) (٣٠).

وبعد الإطلاع على تلك المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث المرتبطة قام الباحثون بإعداد إستمارة استبيان لتحديد الأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي لسباحة الزحف على الظهر مرفق (٦) ثم تم عرضها على عدد (10) من الخبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، وأيضاً في مجال السباحة لإبداء آرائهم حول محاور الإستمارة مرفق (٨).

جدول (٥)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أساليب التقويم المناسبة للبرنامج التعليمي (ن = ١٠)

م	أساليب التقويم	آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	أختبار وفيقة سالم لسباحة الزحف على الظهر	٩	%٩٠
٢	إختبار الصليب الأحمر الأمريكي	٦	%٦٠
٣	إختبار الأتحاد المصري للسباحة	٨	%٨٠

يتضح من جدول (٥) أن نسبة إتفاق آراء الخبراء على أسلوب التقييم المناسب لمحتوى البرنامج التعليمي وقد كانت لصالح أختبار وفيقة سالم بنسبة مئوية قدرها (٩٠%).

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الدرجة المقدرة.
- النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

في ضوء المنهج المستخدم وتحقيقاً لهدف البحث واختيار لما وضعة الباحثون من تساؤل يقوم الباحثون بالإجابة على تساؤل البحث وهو:

تحقيقاً لأهداف البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحثون من معلومات وبيانات من خلال التحليل الإحصائي ووصولاً للإجابة على تساؤل البحث يقدم الباحث ما توصل إليه من نتائج على النحو التالي:

ما البرنامج التعليمي المقترح لتعليم مهارة سباحة الزحف على الظهر باستخدام التصور العقلي؟

من الجداول (١)، (٢)، (٤)، (٥) توصل الباحثون إلى البرنامج التعليمي المقترح لتعلم سباحة الزحف على الظهر باستخدام تدريبات التصور العقلي مرفق (٧)

حيث يتضح من نتائج جدول (١) إلى أن آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بالأهداف العامة للبرنامج التعليمي في لسباحة الزحف على الظهر، فقد ارتضى الباحث بالأهداف التي حصلت على نسبة مئوية أعلى من (٧٠%) من اتفاق الخبراء عليها، حيث بلغت النسبة المئوية للأهداف (المعرفية، والنفس حركية، والوجدانية) ما بين (٧٠%) و (١٠٠%) ولم يستبعد أى من هذه الأهداف.

ويرى الباحثون أن التعريف بالمهارات الأساسية في السباحة يعتبر من الأهداف المهمة في البحث حيث يتم فيه إكساب الطلاب معلومات ومعارف متصلة بمهارات السباحة مثل الطرق الفنية لأدائها وطرق تعليمها لأنهما يمثلان حجر الأساس والقاعدة التي يركز عليها محتوى البرنامج التعليمي المقترح.

وفى هذا الصدد تشير "مكارم حلمى أبو هرجة"، "محمد سعد زغلول" (١٩٩٩م) إلى أن مناهج التربية الرياضية يجب أن تهتم بشكل كبير بالجوانب المعرفية الخاصة بالأنشطة التي تحتويها، حيث تأخذ الأنشطة من خلالها معنأً جديداً وفى نفس الوقت فإن حصيلة المعارف المكتسبة تعطى كل متعلم الخلفية النظرية المناسبة لتفسير المواقف الجديدة التي تقابله.

(٢٧ : ٧٩)

كما تراوحت النسبة المئوية الأهداف النفس حركية ما بين (٧٠% - ١٠٠%) مما يشير إلى أهمية الأهداف النفس حركية فى بناء وحدة تعليمية فى السباحة.

ويرى "محمود عبد الحليم عبد الكريم" (٢٠٠٦م) أن الهدف النفس حركى يتضمن الأنشطة الحركية التي تعتمد على الإستجابات البدنية، وأن العمليات العقلية تمثل جانباً أساسياً فى توجيه الإستجابات البدنية حيث أن عمليات الأعمال النفس - حركية تتضمن مهارات وقدرات مرتبطة بحركة الإنسان فى مجالات نشاطه المختلفة. (٢٦ : ٢٠٤)

وتراوحت النسبة المئوية للأهداف الوجدانية ما بين (٧٠% - ١٠٠%)، وإحتل الهدف (زياده القدره على تركيز الانتباه) الترتيب الأول على مستوى الأهداف الإنفعالية بنسبة مئوية بلغت (١٠٠%).

وفى هذا الصدد يؤكد "أمين أنور الخولى"، "جمال الدين الشافعى" (٢٠٠٠م) على أن المنهج الناجح فى التربية البدنية والرياضة ، هو ذلك الذى يؤكد على الإرتقاء بوجود الإنسان ويهتم بسلوكه ويكسبه الخلق القويم والمبادئ السامية ويتعهد ويحترم الشعائر الدينية والروحية.

(٩ : ٧٧)

وقد راعى الباحثون أن تغطى الأهداف جميع جوانب الخبرة المعرفية والنفس حركية والإنفعالية، ويرى الباحث أن حصول جميع الأهداف على نسب مئوية أعلى من ٧٠% يؤكد وضوحها ومناسبتها لعينة البحث وأن التفاوت فى النسبة المئوية لأهمية الأهداف يتفق مع التفاوت فى نسبة تحقيق هذه الأهداف حيث لا تتحقق بنسب متساوية.

وتذكر كلاً من "مكارم حلمى أبو هرجة"، "محمد سعد زغلول" (١٩٩٩م) على أن صياغة الأهداف هى تحديد الأهداف التعليمية المختلفة فى صورة سلوكية أو التعبير عن الهدف بعبارات توضح الحصائل المتوقعة من العملية التعليمية. (٢٧ : ٣٤)

ويستخلص الباحثون مما سبق أن الأهداف هي نقطة البداية لأي عمل سواء كان هذا العمل في إطار النظام التربوي، أو أي نظام آخر، ولذا يجب أن تكون الأهداف محددة وواضحة يمكن تحقيقها وقياسها.

ومن خلال تحديد الأهداف العامة للبرنامج التعليمي في السباحة يتم توجيه العملية التعليمية وعن طريقها يتم تحديد المحتوى المناسب لكل هدف ومدى مناسبته لكل مرحلة من المراحل التعليمية، فتحدد الأهداف بدقة يمثل الضوء الذي يسير عليه القائمون على بناء المناهج وتطويرها، وفي تحديد معالم العملية التربوية من حيث تحديد المحتوى التعليمي الذي يحقق الأهداف، وكذلك أساليب وطرق التدريس المناسبة لتنفيذ هذا المحتوى، والإمكانات البشرية والمادية وأساليب التقويم، وتعتبر الأهداف أولى مدخلات العملية التعليمية، فهي وصف للتغير المتوقع حدوثه في سلوك المتعلم نتيجة لتزويده بالخبرات التعليمية وتفاعله مع المواقف التعليمية المحددة.

كما يتضح من نتائج جدول (٢) إلى أن آراء السادة الخبراء في المحاور وعباراتها المرتبطة بتدريبات الأداء المهارى للبرنامج التعليمي فى سباحة الزحف على الظهر تراوحت ما بين (٧٠% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بالتدريبات التي حصلت على نسبة مئوية أعلى من (٧٠%) من اتفاق الخبراء عليها وبذلك ولم يستبعد أى من هذه التدريبات.

وفي هذا الصدد يشير "أمين أنور الخولى"، "جمال الدين الشافعى" (٢٠٠٠م) إلى أن المحتوى هو مدخل المادة الدراسية وهو من أهم العناصر لتصميم المنهاج، حيث أن إختيار الخبرات التعليمية والأنشطة يسهل تحقيق الحاصل المرغوبة والتي ترتبط بمجالات السلوك (المعرفى - النفس حركى - الوجدانى) ويؤكدان أن مدى التعلم وتحصيل الأهداف يعتمدان على الإختيار الدقيق لمواد التعلم وخبراته. (٣٨٢:٩)

ويرى "أحمد إبراهيم قنديل" (٢٠٠٨م) أن المحتوى يشمل المادة العلمية، والمهارات التي تحويها الكتب المقررة، فضلاً عن الجوانب الوجدانية التي تشير إليها محتويات الكتب أحياناً ويرى المربون ضرورة إنمائها من خلال عملية التدريس. (٢٥:٤)

كما يتضح من نتائج جدول (4) إلى إتفاق آراء الخبراء حول أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس الوحدات التعليمية حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (٢٠%) و(١٠٠%)، وبذلك تم تحديد أساليب التدريس المستخدمة لتنفيذ دروس الوحدات التعليمية وهي (الأمر - العرض والتوضيح - الاكتشاف - حل المشكلات) وهي التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر.

ويشير " فوزي طه إبراهيم"، "رجب أحمد الكثرة" (١٩٩٩م) أن الطريقة الجيدة هي التي تؤدي إلى وضوح الهدف منها أمام المتعلمين وتستثير دوافعهم على القيام بأوجه نشاط التعليم وتعودهم على كيفية الحكم على النتائج. (١١٣:١٧)

ويرى الباحثون أن إرتفاع نسبة إتفاق السادة الخبراء على أساليب التدريس (الأمر - العرض والتوضيح - الإكتشاف - حل المشكلات - التفكير الأبداعي) لأن هذه الأساليب مناسبة لنوع التدريبات المستخدمة في البرنامج والخاصة بالتصور العقلي حيث لا بد من استخدام أسلوب الأمر للسيطرة على الطلاب والعرض والتوضيح لشرح المهارة المتعلمة بشكل مبسط للطلاب.

ويستخلص الباحثون مما سبق أن الدرس الواحد عند تنفيذه لا يقتصر المدرس على الإعتماد على أسلوب تدريس واحد فقط وإنما يتم التنوع في أساليب التدريس بما يتناسب مع طبيعة الخبرات المتعلمة ، حيث قام الباحثون بالتنوع في أساليب التدريس عند تنفيذ البرنامج التعليمي في السباحة للطلاب.

كما أن استخدام الوسائل التعليمية بفاعلية يمثل دعامة أساسية للبعد عن حدوث التعلم الصمى أو اللامعقول لأنها تتعامل مع طبيعة الإنسان كإنسان له عين أذن ولسان وجسد، لا تتعامل مع أذنه فقط باللفظية أو مع بصره فقط باستخدام محدود للوسائل البصرية، ومن هنا تبرز أهمية ومبررات استخدام وتصميم الوسائل التعليمية في المجال التربوي، لأن التعلم من خلالها يكون باقى الأثر وليس وقتياً. (١١٢:٢٩)

ويتضح من نتائج جدول (٥) أن نسبة إتفاق آراء الخبراء على أسلوب التقويم المناسب لمحتوى البرنامج التعليمي قد كانت لصالح أختبار وفيقة سالم بنسبة مئوية قدرها (٩٠%).

وفي هذا الصدد يشير كلا من **عفاف عثمان عثمان، نادية رشاد داوود، مصطفى كامل الزنكلوني(٢٠٠٨م)** إلى أن التقويم هو أحد عناصر المنهج التربوي الذي يهدف إلى معرفة ما تحقق من أهداف تدريس المادة، وإن التقويم يلعب دوراً فعالاً ومؤثراً في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين وتؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة. (١٥ : ١٢٨)

وتذكر **ليلى عبد العزيز زهران(٢٠٠٢م)** أن تقويم التلميذ يتم من عدة جوانب هي الجانب البدني ويتم بواسطة اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية(خاصة، عامة)، الجانب المهارى ويتم بواسطة اختبارات العناصر المهارية المختارة سواء في الأنشطة الجماعية أو الفردية، والجانب المعرفي عن طريق اختبارات تحريرية أو شفوية تتعلق بجوانب الأنشطة المختلفة(قانون- خطط-

نواحي صحية)، والجانب النفسي يتم عن طريق اختبارات نفسية سبق إعدادها بواسطة متخصصين في علم النفس الرياضي.(١٩ : ٩٣)

ويرى الباحثون أن أساليب التقويم تعتبر من المقومات الأساسية للعملية التعليمية، حيث من خلال التقويم يمكن التعرف على مدى تحقيق المحتوى التي يتضمنه البرنامج التعليمي والذي يحقق الأهداف الموضوعية للبرنامج التعليمي بجميع جوانبها، وكذلك تحديد مستوى المتعلم وماتم تحصيله من نواتج التعلم، كما أنه بمثابة عملية تعزيز لأداء المتعلمين فهو ينمي لديهم الدوافع لمزيد من العمل والإنتاج، فتعزيز السلوك الإيجابي يدعمه ويثبته ويؤدي في نفس الوقت إلى تصحيح السلوك الخاطئ مما يعمل على تحسين وتطوير العملية التعليمية، فبدون التقويم لا يمكن وصول العملية التعليمية إلى أهدافها.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات:

في حدود وطبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء تساؤلات وفروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- بناء برنامج تعليمي لتعليم سباحة الزحف على الظهر في رياضة السباحة لطلاب تخصص تدريس الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية.

ثانياً: التوصيات:

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحث التوصيات التالية:

- ١- الإهتمام بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح داخل كليات التربية الرياضية.
- ٢- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية مختلفة وأيضاً لتعليم المهارات الأساسية للرياضات المختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفه: التأهيل النفسي للاعب المصاب (المدخل النظري- أساليب التطبيق)، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإصدار الثالث، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفه، وآخرون: علم النفس الرياضي، الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين: المناهج فى التربية الرياضية (الأسوياء والخواص)، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٤- أحمد إبراهيم قنديل: المناهج الدراسية (الواقع والمستقبل)، ط١، مصر العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٥- أحمد أمين فوزى: مبادئ علم النفس الرياضي: المفاهيم- التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٦- أحمد حسنين الجمل: معجم المصطلحات التربوية والمعرفية، علم الكتب، القاهرة، ١٩٩٦م
- ٧- أحمد عوض عبد الهادي: تأثير إستراتيجيات التدريب العقلي بإستخدام التغذية الراجعة الحيوية على بعض متغيرات الأداء لناشئ السباحة، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣م.
- ٨- اعتماد علي محمد عطيه: "وحدة مرجعية فى التصميمات الزخرفية وأثرها على التحصيل المعرفي والقدرة للطلاب الصم من الإعدادية المهنية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الفنية، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.

- ٩- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مدينة نصر، ٢٠٠٠م.
- ١٠- خالد عبد الرؤوف حافظ: برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضة السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٣م.
- ١١- ذكى محمد حسن: تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ٢٠٠٠م
- ١٢- سامي محمد الشر بيني وحسام الدين فاروق : أسس ونظريات رياضية السباحة، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٤م
- ١٣- عادل فوزي جمال: تكنيك سباحة المنافسة، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٤- عبد الحميد شرف: البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط٢، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
- ١٥- عفاف عثمان عثمان، ناديه رشاد داوود، مصطفى كامل الزنكلوني: أضواء على مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء ، الأسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٦- عمرو حسن بدران: علم نفس التدريب الرياضى، ط٢، دار الإسلام للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ١٧- فوزى طه إبراهيم، رجب أحمد الكلز: "المناهج المعاصرة"، ط١، منشأة المعارف بالإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٨- قاسم لزوم صبر: موضوعات التعلم الحركي، مطبعة كلية التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٥م
- ١٩- ليلى عبد العزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية، دار زهران للنشر و التوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٠- محمد السيد صديق: التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات العدد الثاني دراسات نفسيه معهد الدراسات التربوية والنفسية، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٢١- محمد العربى شمعون: الإعداد العقلى للمنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضى، الإصدار الثاني، مارس، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- ٢٢- **محمد سامى السطوحى**: تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء الفني لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر، رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ٢٣- **محمد فتحى البجراوى**: تدريس السباحة بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٢٤- **محمد فتحى الكردانى وآخرون**: السباحة (تعليم- تدريس-برامج)، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٤م
- ٢٥- **محمد محمود حسن**: تأثير إستخدام التصور العقلي بواسطة الحاسب الآلى على تعلم سباحة الصدر، ٢٠٠٨م.
- ٢٦- **محمود عبد الحليم عبد الكريم**: "ديناميكية تدريس التربية الرياضية"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢٧- **مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول**: مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٨- **منال جويده ابو المجد**: "تأثير التمرينات النوعية الخاصة على تحسين مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر للبراعم"، المجلة العلمية لنظريات وتطبيقات التربية الرياضية المجلد (٦٢)، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م.
- ٢٩- **مهدي محمود سالم**: تقنيات ووسائل التعليم، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣٠- **موسى محمد حسانين علام** : تأثير برنامج تعليمي بأستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات السباحة للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط ، رسالة دكتوراه ، قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
- ٣١- **مؤمن عبد الرحيم محمود**: فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلي في تعلم الجمل الحركية للعروض الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
- ٣٢- **ناهدة عيد زيد الدليمي**: أساليب التعلم الحركي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ٢٠١٢م.

٣٣- نجوى عبد الرحيم شاهين، محمد صابر سليم: أساسيات وتطبيقات في علم المناهج، ط١،

دار القاهرة للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م

٣٤- وجدان محمد إبراهيم: تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الإدراكات الحس حركية على

مستوي الأداء الفني للدوران في سباحة الزحف على الظهر للبراعم، رسالة

ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

35- Nagel, CF: The Effect of Relaxation training, Vialio observation, and mental imagery upon the reeducation of freestyle swimming errors of youth competitive female swimmers Eagent, 2002.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات:

36- www.FiNa.org.