

” تأثير برنامج تعليمي للسباحة علي مستوى الأداء المهاري وتقدير الذات والكفاءة الرياضية المدركة ”

* د / مصطفى سامي عميرة

مقدمة البحث:

يمارس السباحة الجنسين بمختلف أعمارهم و حسب قدراتهم فهي تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى إذ إن الوسط المائي فيها يعدّ أساساً للتقدم عن طريق الاستعانة بالذراعين والرجلين والذراع ومن ناحية أخرى فهي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع الوسط المائي الذي يختلف تماماً عن الوسط اليابس الذي يعيش عليه.

ورغم وجود أداء فني أمثل لطرق السباحة يتقيد به كل متعلم في أداء هذه الحركة إلا أن هناك اختلاف بين متعلم وآخر في إمكانياته الوظيفية ولذلك فقد يناسب ذلك الأداء بعض السباحين ولا يناسب البعض الآخر.(٦٢:٣)

لقد أصبح علم النفس ضرورة لا بد منها في المجال الرياضي حيث تناوله علماء النفس باهتمام واسع ولقد صاحب تطور البحوث في علم النفس الرياضي ارتفاع ملحوظ في مستوى الإنجاز الرياضي مما يدل على أهمية هذا العلم وتأثيره على مستوى الإنجاز وكحصيلة لهذه البحوث اتضحت حقائق علمية عديدة تخص المجال الرياضي منها أن لكل رياضة خصائص نفسية تميزها عن اللعبة الأخرى وإهمال هذه الحقيقة يؤدي إلى سوء اختيار المؤهلين مما يؤدي بالنتيجة إلى هبوط المستوى الرياضي.(٢٢:٣١٧)(٣:١٨)

وفي رياضة السباحة حيث أن التطور الحاصل في الأداء الفني والمستوى الرقمي هو تطور هائل لا يمكن أن يكون سببه فقط تطور في النواحي البدنية لولا وجود تطور في النواحي النفسية واختيار سليم للمؤهلين وتناسب خصائصهم النفسية مع متطلبات اللعبة وحتى ضمن رياضة السباحة فان وجود تعددية في الحمامات من حيث الحجم والعمق وامكانيات التدفئة والأدوات يعني أن هناك فوارق في المتطلبات النفسية لكل منها لذا يجب أن ينتبه لها المختصون بالتعليم والتدريب (١٠٢:١)(١١٨:١٧)

ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية في رياضة السباحة كونها تؤهل السباح لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة ، كما تتميز السباحة عن باقي الرياضات بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب الأخرى من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة.(١٠٢:٢٣)

* استاذ مساعد بقسم المنازلات و الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعه المنوفية .

ولقد انتشر مفهوم تقدير الذات في الآونة الأخيرة، إذ تناولوه الباحثون بالدراسة وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية. (٥٥:١٢)

ولقد حظي تقدير الذات باهتمامات واضحة في البحوث والدراسات الحديثة، وبخاصة في علاقته بالعديد من المتغيرات لدرجة أن بعض الباحثين ينظرون إليه كسمة محورية لقطاعات عديدة من السلوك الإنساني. (١٨ :٢١)

ولتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو. (٥٢:٤)

كما أن نتائج العديد من الدراسات السابقة (٦)،(٨)،(١١)،(١٥)،(١٦)،(٢٤) أشارت أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى الثقة في أحكامهم وآرائهم، وهم أقل تعرضاً للقلق بسبب تلك الأحكام والآراء ، ولديهم استعداداً منخفضاً للإقناع وللتأثر بآراء الآخرين، وفي مقابل ذلك تشير جيهان رشتي أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض يتسمون بالافتقار إلى الثقة بالنفس، وعدم الثقة في الآراء الشخصية والشعور بالخجل وعدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية والقلق الزائد عن الحد. (٥٤٦ :٧)

كما تجدر الإشارة الي اهمية الكفاءة الرياضية المدركة والتي تعني "مدى شعور اللاعب بأنه يستطيع أن يكمل متطلبات الأداء بنجاح في موقف رياضي ما، ويتم تقييم ذلك اعتماداً على إدراك اللاعب للجوانب البدنية المعرفية في رياضته وقدرته الرياضية، وقدرته على تعلم المهارات الرياضية" (١٣:٧)

وتتوزع الألعاب الرياضية خلال سنوات الدراسة بأقسام التربية الرياضية ليكتسب منها الطلاب مهارات كل لعبة من الألعاب من خلال اكتساب هذه المهارات وتطبيقها ، يتم اكتساب الخطط المختلفة وكذلك القانون الخاص بها وتحكيم المباريات الخاصة بتلك اللعبة. (٦٥:٢٠)

تعد رياضة السباحة من الرياضات المهمة التي يتعلمها طلاب قسم التربية الرياضية كما تعد من الرياضات الترويحية و التنافسية المحببة للكثير وعليه يتلقى الطلاب دروساً عملية في هذه الرياضة من خلال مقرر دراسي علمي ممنهج لماده السباحة وذلك يجسد أهمية هذا المقرر وموقعه بالنسبة للمقررات الرياضية المختلفة حيث يختلف عن باقي المقررات بتدريسه في وسط مائي مختلفا عن الأوساط اليابسة لباقي المقررات الدراسي. (٦٢:٥)(٥٢:٢٢)

وللوقوف على حقيقة وواقع أداء طلاب قسم التربية الرياضية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة صحار بسلطنة عمان أثناء المراحل الدراسية الأولى لمهارات السباحة وخصوصا المهارات الأساسية (الطفو على البطن- ضربات الرجلين - الانزلاق داخل الماء - الوقوف في الماء العميق) وكذلك الوقوف على مستوي كفاءتهم المدركة وشعورهم بجودة العمل وعلاقة ذلك بتطوير أدائهم للمهارات المذكورة ومن ثم الوصول الي تقدير ايجابي لذواتهم ، فالطلاب الذين يستطيعون أداء المهارات الأساسية المختلفة في السباحة كالطفو والوقوف في الماء العميق وسباحة البطن والظهر قد يتميزون عن غيرهم بصفات نفسية كالشعور بالرضا وتحقيق الذات وكذلك الشعور بجودة أداء يعود أصلا للسبب فيها لإتقان بعض المهارات الحركية في السباحة ، وعلي العكس من الطلاب الذين لا يستطيعون الاداء رهبا وخجلا فضلا عن كبر السن والخبرات السلبية .

كما يعتبر عدم تتابع دروس السباحة (أكثر من مقرر) ضمن المراحل الدراسية المختلفة لقسم التربية الرياضية من الممكن أن يشكل عاملا فارقا لطلاب القسم في ضروره ترسيخ تعلم واكتساب مهارات السباحة بالشكل المطلوب لعدم وجود فرصه لدراستها مره أخرى ، الأمر الذي قد يكون له مردودات نفسية متباينة منها الايجابي مثل تحقيق الذات والشعور بالأداء المهاري الجيد ، والآخر سلبي مثل الخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس ، فعدم معرفة الواقع الحقيقي لطلاب القسم بالمهارات الأساسية في السباحة وخاصة أنهم غير ممارسون للسباحه من قبل وكذلك لكبر سنهم مما يؤثر سلبيا علي استعداداتهم وكفاءاتهم الرياضية المدركة ومن ثم تقدير سبلي لذواتهم .

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من الدراسات(٢)،(٦)،(٨)،(١١)،،(١٨)،(٢٠)،(٢١) والتي أشارات إلى أهمية تقدير الذات في تحسن مستوى الأداء المهاري أثناء العملية التعليمية ومن خلال عمل الباحث مدرس لمقرر السباحة بقسم التربية الرياضية بكلية العلوم الانسانيه والاجتماعية بجامعة صحار وبالملاحظة الموضوعية للباحث خلال المحاضرات العملية لاحظ ضعف المستوى المهاري للطلاب في تعلم المهارات الأولية لمادة السباحة على الرغم من سهولة المهارات التعليمية المقررة نسبيا فضلا عن كبر سن الطلاب نسبيا وشعورهم بالحرج الشديد من شعورهم بالفشل في الأداء وعدم ثقتهم بأنفسهم في الوسط المائي ، وقد يرجع ذلك لما تتطلبه طبيعة السباحة من درجه عالية من اللياقة البدنية والتوافق والإلمام بالجانب المعرفي مما دفع الباحث إلى القيام بهذة الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تعليمي للسباحة علي مستوى الأداء المهاري وتقدير الذات والكفاءة الرياضية المدركة. للطلاب في محاولة منة يمكن ان تؤدي إلى تحسن المستوى المهاري لطلاب قسم التربية الرياضية بكلية العلوم الانسانيه والاجتماعية بجامعة صحار بسلطنه عمان.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية ومنها إدراك الكفاءة وتقدير الذات لتأثيرهما الكبير في تطوير حالة المتعلمين النفسية بما يعزز ثقتهم بقدراتهم البدنية والمهارية.
- ٢- ضرورة تفعيل العمل المشترك بين المعلم والطالب في الإعداد لمتطلبات المستوى المهاري والبدني بما يخدم العملية التعليمية.
- ٣- الاهتمام بالجوانب النفسية قد يعطى حلول للمشاكل التي تواجه العملية التدريسية للمقررات العمليه ذات الطبيعة الخاصة مثل السباحة داخل أقسام وكليات التربية الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج تعليمي للسباحة علي مستوى الأداء المهاري وتقدير الذات والكفاءة الرياضية المدركة لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة صحار بسلطنة عمان وذلك من خلال التعرف على :-

- ١- الفروق في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة ، و مستوى تقدير الذات والكفاءة الرياضية المدركة.
- ٢- العلاقة بين مستوى الأداء المهاري في السباحة ، مستوى تقدير الذات ، والكفاءة الرياضية المدركة .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لصالح القياسات البعديه في مستوى بعض المهارات الأساسية في السباحة ، والكفاءة الرياضية المدركة و مستوى تقدير الذات .
- ٢- توجد علاقة بين مستوى الأداء المهاري في السباحة ، مستوى تقدير الذات ، والكفاءة الرياضية المدركة.

المصطلحات الواردة في البحث:

تقدير الذات : كيفية تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها (٢٢:١٤)

الكفاءة الرياضية المدركة : "مدى شعور اللاعب بأنه يستطيع أن يكمل متطلبات الأداء بنجاح في موقف رياضي ما، ويتم تقييم ذلك اعتماداً على إدراك اللاعب للجوانب البدنية المعرفية في رياضته وقدرته الرياضية، وقدرته على تعلم المهارات الرياضية"(١٦:١٣)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث: نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لهما.

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في طلاب المستوي الثالث بقسم التربية الرياضية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة صحار بسلطنة عمان للعام الدراسي ٢٠٠٩م/٢٠١٠م ، والبالغ عددهم (٣٨) طالب .

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب بقسم التربية الرياضية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة صحار بسلطنة عمان للعام الدراسي ٢٠٠٩م/٢٠١٠م ، والبالغ عددها (٢٨) طالب مقسمين عشوائياً إلى مجموعتين بالتساوي بالإضافة إلى ١٠ طلاب لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن = ٢٨)

المجموعة التجريبية (ن = ١٤)				المجموعة الضابطة (ن = ١٤)				وحدة القياس	المتغيرات	
معدل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط	معدل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط			
١.٨٥	٢.٣٦	٢٢	٢٢.٢	١.٩٩	٢.٦	٢٢.٨	٢٢.٩	سنة	السن	معدلات النمو
٢.٢	٢.٩٧	١٧١.٧	١٧١.٩	١.٩٩	٢.٨٨	١٧٠.٥	١٧٠.٥	سم	الطول	
١.١٢-	٤.٧	٦١.٦	٦٠.٥	١.١١	٤.١	٦٢	٦١.٢	كجم	الوزن	
١.٨٥	١.٦٥	٩	٩.٢	١.٣٢	١.٢٥	٨.٥	٨.٨	سم	مرونة مفصل الكتف	المتغيرات البدنية
١.٥٤	١.٣٢	١١.٥	١١.٦	١.٩٥	٤.٢	١١	١١.٢	سم	مرونة مفصل القدم	
١.٠١	٢.١١	٦	٦.١	٠.٩٨	١.١٢	٥.٥	٥.٩	درجة	مرونة الجذع	
١.٠١	١.٦٥	٧٠.٢	٧٢.٢	١.١٥	٢.٣٠	٧٠	٧٠.١	كجم	قوة عضلية للرجلين	
١.٩٨	٢.٦٥	٥٣	٥٣.٢	١.٩٨	٢.٢١	٥٢.٢	٥٢.٩	كجم	قوة عضلية للجذع	
٠.٩٨	٠.٨٢	٣.٥	٣.٦	٠.٩٤	٠.٨٠	٣.٢	٣.٣	درجة	السباحة ١٥ متر	المتغيرات الحركية
١.٦٥	١.١٩	١٩٠	١.٩٥	٠.٩٦	١.٠١	١.٨٥	١.٩٠	متر	مسافة الانزلاق	
١.٣٣	١.٠١	١٥.٠	١٥.٨	١.٦٣	١.٢٥	١٥.٥	١٦.٢	ث	ضربات الرجلين من وضع الطفو ١٢.٥ متر	
٠.٩٢	١.٩٨	٢.١٤	١.٥٨	١.٧٠	٢.١٥	١.٥٥	١.٥٩	دقيقة	الوقوف في الماء العميق	
٠.٦٥	١.٩٨	٣٢	٣٢.١	٠.٩٨	٢.١٧	٣١	٣١.٣	درجة	مستوى تقدير الذات	
١.٩١	٣.١٧	١٠.٢	١٠.٤	١.٢٨	٣.٠٦	١٠.٢	١٠.٣	درجة	مستوى الكفاءة الرياضية المدركة	

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمتغيرات (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهاريه - مستوى تقدير الذات - مستوى الكفاءة الرياضيه المدركة) لدى أفراد العينة قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث:-

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التالية (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهاريه - مستوى تقدير الذات - مستوى الكفاءة الرياضيه المدركة) قيد البحث و جدول (٢) يوضح ذلك:-

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث (ن = ٢٨)

الدالة الإحصائية	القيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ١٤)		المجموعة الضابطة (ن = ١٤)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
معدلات النمو	٠.٩٢	٢.٣٦	٢٢.٢	٢.٦	٢٢.٩	سنة	السن	
	٠.١٨	٢.٩٧	١٧١.٩	٢.٨٨	١٧٠.٥	سم	الطول	
	١.١٢	٤.٧	٦٠.٥	٤.١	٦١.٢	كجم	الوزن	
المتغيرات البدنية	٠.٩٥	١.٦٥	٩.٢	١.٢٥	٨.٨	سم	مرونة مفصل الكتف	
	٠.٦٥	١.٣٢	١١.٦	٤.٢	١١.٢	سم	مرونة مفصل القدم	
	٠.٨٥	٢.١١	٦.١	١.١٢	٥.٩		مرونة الجذع	
	٠.٥٤	١.٦٥	٧٢.٢	٢.٣٠	٧٠.١	كجم	قوة عضلية للرجلين	
	٠.٦٥	٢.٦٥	٥٣.٢	٢.٢١	٥٢.٩	كجم	قوة عضلية للجذع	
غير دال	٠.٢٨	٠.٨٢	٣.٦	٠.٨٠	٣.٣	درجة	السباحة ١٥ متر	المتغيرات المهارية
	١.١٥	١.١٩	١.٩٥	١.٠١	١.٩٠	متر	مسافة الانزلاق	
	٠.١٧	١.٠١	١٥.٨	١.٢٥	١٦.٢	ث	ضربات الرجلين من وضع الطفو ٢.٥ متر	
	٠.٧٨	١.٩٨	١.٥٨	٢.١٥	١.٥٩	دقيقة	الوقوف في الماء العميق	
	١.٥٤	١.٩٨	٣٢.١	٢.١٧	٣١.٣	درجة	مستوى تقدير الذات	
٠.٩٧	٣.١٧	١٠.٤	٣.٠٦	١٠.٣	درجة	مستوى الكفاءة الرياضية المدركة		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 1.81$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل المتغيرات قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

* جهاز الرستامير لقياس ارتفاع القامة	* ميزان طبي معايير لقياس الوزن	* شريط قياس
* ديناموميتر لقياس قوة العضلات	* ساعة رقميه	* حزام طفو
* لوح ضربات الرجلين	* عوامة للكنتفين	* حوض سباحة

ثانياً: استطلاع آراء الخبراء والمسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في التدريس بصفة عامة وفي تدريس وتعليم السباحة بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات المهارية التي يمكن استخدامها في البحث، بالإضافة الي استطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية لهم عن (١٠) سنوات في مجال التدريس وتدريب السباحة للوقوف على انسب الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث وفقاً لخصائص العينة- مرفق (٢) - .

ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث: مرفق (٣)

- ١- اختبار سباحة ١٥ متر.
 - ٢- اختبار مسافه الانزلاق داخل الماء.
 - ٣- اختبار ضربات الرجلين من وضع الطفو ٢.٥ متر.
 - ٤- اختبار الوقوف في الماء العميق .
- رابعاً :** مقياس تقدير الذات إعداد(كوبر سميث) يهدف المقياس إلى معرفة مدى تقدير الطالب لنفسه بطريقة ذاتية أي كما يرى نفسه ويتكون المقياس من(٢٥) عبارته منهم(٩) عبارات ايجابية و(١٦) عبارة سلبية علي ميزان تقدير ثنائي ، مرفق (٤)
- خامساً:** مقياس الكفاءة الرياضيه المدركة تعريب وإعداد (مصطفى عميرة) . مرفق (٥)
- سادساً:** البرنامج التعليمي المقترح. مرفق (٦)

نسب الموافقة علي الاختبارات المهارية ن=١٠

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	نسبة التكرارات
	المتغيرات المهارية	السباحة ١٥ متر	درجة	%١٠٠
		مسافة الانزلاق	متر	%٩٠
		ضربات الرجلين من وضع الطفو ٢٠.٥ متر	ث	%٨٠
		الوقوف في الماء العميق	دقيقة	%٩٠

يتضح من الجدول السابق نسب الموافقة علي الاختبارات المهارية المختارة
الدراسة الاستطلاعية : قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٠/٢/١م إلى
٢٠١٠/٢/١٣م وذلك على عينة قوامها (١٠) طلاب من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة
البحث الأساسية بهدف حساب المعاملات العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة بالبحث.

أولاً: المعاملات العلمية لمقياس تقدير الذات قيد البحث:-

أ - الصدق : استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لإيجاد هذه العلاقة الارتباطية بين العبارة
والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة العبارة و الدرجة الكلية للمقياس ن=١٠

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٦٩٧	دال	١٤	٠.٦٧٠	دال
٢	٠.٧٤٨	دال	١٥	٠.٧١٨	دال
٣	٠.٨٩٥	دال	١٦	٠.٧٥٩	دال
٤	٠.٧٥٠	دال	١٧	٠.٧٠٩	دال
٥	٠.٨٠٧	دال	١٨	٠.٨٩٧	دال
٦	٠.٧٨٨	دال	١٩	٠.٦٤٩	دال
٧	٠.٨٧٤	دال	٢٠	٠.٨٧٨	دال
٨	٠.٦٨٩	دال	٢١	٠.٨١١	دال
٩	٠.٧٦٦	دال	٢٢	٠.٨٠٥	دال
١٠	٠.٧٠٩	دال	٢٣	٠.٧٤٦	دال
١١	٠.٧٠٧	دال	٢٤	٠.٧٣٣	دال
١٢	٠.٨٠٧	دال	٢٥	٠.٨٠٥	دال
١٣	٠.٧٢١	دال			

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات ذات دالة إحصائية مما يشير الي تمتع المقياس بمعامل صدق مرتفع .

ب- الثبات :-

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الاستطلاعية ثم أعادت تطبيقه عليهم بفاصل زمني قدرة عشرة ايام ، ثم إيجاد معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس تقدير الذات ن = ١٠

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٨٦٧	١.٩٥	٣٠.٨	١.٩٣	٣٠.٤	تقدير الذات

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجات الطلاب في التطبيق الاول و الثاني ، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات .

ثانيا: المعاملات العلمية لمقياس الكفاءة الرياضية المدركة قيد البحث:-

استخدم الباحث مقياس الكفاءة الرياضية المدركة هو احد محاور قائمه كارولينا للثقه الرياضيه ، اعداد وتعريب مصطفى عميره (٢٠٠٣م)، و يمكن استخدامه كمحور مستقل وفقا لما اشارت اليه الدراره والمعاملات العلميه للمقياس في البيئه الرياضيه العربية (١٦).

من اجل اعداد المقياس ليكون ملائماً لخصائص مجتمع وعينة البحث وخاصة أنهم طلاب جامعيين ، وأيضا تتوافر فيه الخصائص العلمية قام الباحث بتعديل بسيط في صياغة بعض العبارات بما يتناسب مع تعليم السباحه ولا يتعارض مع المضمون الاصلي لمفهوم العبارات .

أ : صدق المقياس:

استخدام الباحث صدق الاتساق الداخلي لإيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس المستخدم .

جدول (٦)

ن=١٠

صدق الاتساق الداخلي بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠.٦٦١	دال
٢	٠.٧٢١	دال
٣	٠.٧٣٢	دال
٤	٠.٦٩٥	دال
٥	٠.٦٥٢	دال
٦	٠.٦٥٤	دال

القيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٠.٦٣٢)

يتضح من الجدول السابق ان جميع قيم معامل الارتباط داله احصائيا وقد تراوحت ما بين ٠.٦٥٢ الي ٠.٧٣٢ وهو ما يشير الي ان المقياس يتمتع بمعامل صدق عال.

٢- الثبات :-

تم حساب معامل ثبات مقياس الكفاءة الرياضية المدركة باستخدام معامل الفا كما بالجدول التالي:

جدول (٧)

معامل الفا لمقياس الكفاءة الرياضية المدركة

الرقم	المقياس	حجم العينة	معامل الثبات
١	الكفاءة الرياضية المدركة	١٠	٠.٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥=٠.٦٣٢ عند درجات حرية ٨ حيث ن=١٠

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات للمقياس بلغت ٠.٦٨ مما يدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع.

ثالثا: المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث على عينة الاستطلاعية قوامها ١٠ طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

١- الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة للاختبارات المهارية الأساسية في السباحة قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة

غير المميّزة (صدق التمايز) للاختبارات المهارية (قيد البحث) ن = ١ = ٢ = ٥

نوع الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المهارات الأساسية	السباحة ١٥ متر	درجة	٣.٣	٠.٨٠	٣.٢	٠.٩١	٢.٤٠	دال
	مسافة الانزلاق	متر	١.٩٠	١.٠١	١.٥٠	٢.١١	٢.٣١	دال
	ضربات الرجلين من وضع الطفو ١٢.٥ متر	ث	١٦.٢	١.٢٥	١٨.٦	٢.١٥	٣.١٠	دال
	الوقوف في الماء العميق	دقيقة	١.٥٩	٢.١٥	١.٣٠	١.٠٢	٣.٢٨	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات المهارية الأساسية قيد البحث لصالح المجموعة المميّزة مما يدل على صدق الاختبارات المهارية (قيد البحث) وقدراتها علي التمييز بين المجموعتين المختلفتين.

ب - ثبات الاختبارات :

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test - Re test) علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٠) طلاب بفارق عشرة أيام بين التطبيقين .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات (قيد البحث) (ن = ١٠)

نوع الاختبارات	أسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المهارية	السباحة ١٥ متر	درجة	٣.٣	٠.٨٠	٣.١	٠.٩٨	٠.٨٦٥	دال
	مسافة الانزلاق	متر	١.٩٠	١.٠١	١.٩٢	٠.٩٢	٠.٨٣٢	دال
	ضربات الرجلين من وضع الطفو ١٢.٥ متر	ث	١٦.٢	١.٢٥	١٥.٥	١.٣٣	٠.٩٦٥	دال
	الوقوف في الماء العميق	دقيقة	١.٦٠	٢.١٥	١.٦٣	١.١٥	٠.٨٧١	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية قيد البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠.٨٣٢ - ٠.٩٦٥) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج التعليمي المقترح :

يهدف البرنامج المقترح ومدته ٨ اسابيع ويحتوي على ١٦ وحدة تعليمية إلى تنمية مستوى المهارات الأساسية في السباحة لطلاب المستوى الثالث بقسم التربية الرياضية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة صحار بسلطنة عمان .

التوزيع الزمني (المحاضرة) للوحدة التعليمية المقترحة :

- *التهيئة البدنية (الإحماء). (٥) ق
- *الإطالة والمرونة . (١٠) ق
- *الوحدة التعليمية. (٤٠) ق
- * التهيئة والختام . (٥) ق

الدراسة الأساسية :

- اجريت القياسات القبلية لجميع متغيرات البحث خلال الفترة من ٢٠١٠/٢/١٤ وحتى ٢٠١٠/٢/١٥ م .
- تم تنفيذ وحدات البرنامج التعليمي المقترح في الفترة من ٢٠١٠/ ٢/١٥ وحتى ٢٠١٠/٤/١٤ م على أفراد المجموعة التجريبية بواقع شهرين .
- اجريت القياسات البعدية لجميع متغيرات البحث خلال الفترة من ٢٠١٠/٤/١٤ وحتى ٢٠١٠/٤/١٥ م .

الاساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- * الوسيط
- * اختبار (ت) *معامل الارتباط
- * النسبة المئوية للتحسن

عرض ومناقشة النتائج

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء المهاري ومستوى تقدير الذات والكفاءة الرياضيه المدركة

ن=١٤

وحدة	القياس القبلي	القياس البعدى	الفرق بين	نسبة	قيمة (ت)	مستوى
------	---------------	---------------	-----------	------	----------	-------

الاختبارات	القياس	س	ع±	س	ع±	المتوسطين	التحسن	الدالة
السباحة ١٥ متر	درجة	٣.٦	٠.٨٢	١٣.٦	١.١٥	١٠.٠٠	%٧٣.٥	٤.١٢
مسافة الانزلاق	متر	١.٩٥	١.١٩	٨.٣	٢.١٠	٦.٣٥	%٧٦.٥	٣.٦٥
ضربات الرجلين من الطفو ١٢.٥ متر	ث	١٥.٨	١.٠١	٧.٦	١.٦٥	٨.٢٠	%١٠٧.٨	٤.٠١
الوقوف في الماء العميق	دقيقة	١.٥٨	١.٩٨	٣.١٥	١.٠٢	١.٧٧	%٥٦.١	٤.١٢
مستوى تقدير الذات	درجة	٣٢.١	١.٩٨	٤١.٣	٢.٩	٩.٢	%٢٢.٢	٤.١١
الكفاءة الرياضية المدركة	درجة	١٠.٤	٣.١٧	١٨.٢	٢.٦	٧.٨	%٤٢.٨	٥.١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (١.٧٧)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارية ومستوى تقدير الذات والكفاءة الرياضية المدركة لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

كما يتضح من الجدول أيضاً زيادة نسب التحسن في مستوى المتغيرات المهارية حيث تراوحت نسب التحسن من (٥٦.١ إلى ١٠٧.٨%) وإيضاً بلغت نسبة التحسن في مستوى تقدير الذات (٢٢.٢%) ، وكذلك بلغت نسبة التحسن في مستوى الكفاءة الرياضية المدركة لدى طلاب المستوى الثالث بقسم التربية الرياضية (٤٢.٨%).

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى البرنامج التعليمي المقترح والذي يحتوى على تمارين وحركات داخل الماء بواسطة العوامات وأدوات الطفو المحببة إلى نفس الطالب وبسيطة يستطيع أداؤها بسهولة إضافة إلى عامل التشويق والتشجيع والترغيب وممارسة مبدأ الثواب دون العقاب لكي يشعر الطالب بذاته، كما أن إدخال عامل المنافسة في المنهج والألعاب في السباقات البسيطة بين الطلاب بعرض حمام السباحة قد ساعد في تطوير الحركات والمهارات الأساسية قيد البحث لدى الطلاب فضلاً عن الطريقة التي اتبعت في إعطائهم الوحدات التعليمية دون أن يشعروا أن ذلك واجب حركي عليه أداؤه.

وتشير نبيلة احمد محمود (٢٠٠١م) أن استثارة دوافع الطلاب لتنمية المهارات الحركية واستخدام الوسائل المساعدة يساعد الطالب على اكتشاف الحركات الأساسية في أثناء تطبيق التمارين بأنماط حركية مختلفة يستمتع بأدائها. (٢٥:١٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه جيهان رشتي (١٩٩٣م) أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى الثقة في أحكامهم وآرائهم، وهم أقل تعرضاً للقلق بسبب تلك الأحكام والآراء، ولديهم استعداداً منخفضاً للإقناع وللتأثر بآراء الآخرين، وفي مقابل ذلك نجد أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض يتسمون بالافتقار إلى الثقة بالنفس، وعدم الثقة في الآراء الشخصية والشعور بالخجل وعدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية والقلق الزائد عن الحد. (٥٤٦ :٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كلا من الآن قادر رسول (٢٠٠٤م) (٦)، كمال عارف ، سعاد عبد الكريم (٢٠٠١م) (١١) في أن التأكيد على "عدم تدخل المدرس في عملية التعلم والتدريب مباشرة بل يجب أن يترك المجال للطلاب لاستكشاف ما يستطيع اكتشافه من خبرات ومعارف جديدة وان يقوم هو بدور المفسر والمصحح لما قد يكتشفه الطالب بنفسه". فضلاً عن إعطائهم الفرصة في أن يتعرفو على إمكانياتهم و مهاراتهم المختلفة مما ساعدهم على شعورهم تدريجياً بمستوي كفاءتهم الرياضية المدركة ومن ثم تحسن مستوي تقدير الذات لهم.

جدول (١١)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الأداء المهاري ومستوى تقدير الذات البدنية و الكفاءة الرياضية المدركة ن = ١٤

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
				س	ع±	س	ع±		
دال	٣٠.٢	%٦١.١	٥.٢	١.٢٠	٨.٥	٠.٨٠	٣.٣	درجة	السباحة ١٥ متر
دال	٣.١٧	%٥٤.٧	٢.٣	٢.٦٢	٤.٢	١.٠١	١.٩٠	متر	مسافة الانزلاق
دال	٣.١١	%٥٧.٢	٥.٩	٢.٥٤	١٠.٣	١.٢٥	١٦.٢	ث	ضربات الرجلين من وضع الطفو ٢.٥ متر
دال	٢.٩٩	%٣٨.٩	١.٠٢	٢.١٤	٢.٦٢	٢.١٥	١.٥٩	دقيقة	الوقوف في الماء العميق
دال	٢.٩٨	%١١.٥	٤.١	١.١١	٣٥.٤	٢.١٧	٣١.٣	درجة	تقدير الذات
دال	٢.٧٧	%١٨.٢	٢.٣	٢.٨١	١٢.٦	٣.٠٦	١٠.٣	درجة	الكفاءة الرياضية المدركة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (١.٧٧)

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات المهاري ومستوى تقدير الذات ومستوي الكفاءة الرياضية المدركة لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

كما يتضح من الجدول ايضا وجود نسب تحسن في مستوى المتغيرات المهارية حيث تراوحت نسب التحسن من (٣٨.٩ إلى ٦١.١%) وايضا بلغت نسبة التحسن في مستوى تقدير الذات (١١.٥%) ، وكذلك بلغت نسبة التحسن في مستوى الكفاءة الرياضية المدركة لدى طلاب المستوى الثالث بقسم التربية الرياضية (١٨.٢%).

ويعزو الباحث التقدم في مستوى تقدير الذات ومستوى الأداء المهاري قيد البحث ومستوى الكفاءة الرياضية المدركة للمجموعة الضابطة إلى ان المحاضرات العملية التطبيقية التي استخدمتها المجموعة الضابطة تحتوي على مجموعة من الاداءات المهارية التعليمية المناسبة لهذه المرحلة. حيث يشير في هذا الصدد كل من "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣)، " أن المرحلة الأولى من الممارسة الرياضية تتوجه فيها دوافع الممارسة نحو إشباع الحاجة للنشاط والحركة، التعلم الحركي، وإظهار القدرة مما يجعل الممارسون يقومون بالمزيد من الحركات لاثبات الذات والتميز على أقرانه (٩: ٥٥).

كما يعزو الباحث التقدم في مستوى المهاري قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث أن المجموعة الضابطة أستخدمت مجموعة من التدريبات داخل الماء متنوعة ذات الطابع التنافسي والمناسبة لهذه المرحلة والتي أثارت دوافع الطلاب نحو الممارسة من أجل التعلم بعد قيامهم بالعود على الدخول في الماء وكسر حاجز الخوف في التعلم.

في هذا الصدد يؤكد "على نكي" (١٩٩٨م)، في أن أداء الطلاب للمهارات الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بأدوات أو بدون تثير حواس الطلاب للأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء في الماء بشكل ديناميكي منظم فيصبح مدرك للفراغ داخل الماء الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمني لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم في تحسين الأداء المهاري الناتج عن الاستمرار في الأداء (١٠: ٢٥)

ويرى الباحث أن الحركات الرياضية المتنوعة والمتغيرة التي يقوم بها الطالب في هذه المرحلة الأولى من التعلم تسبب أثارات عصبية معينة تؤثر على أجهزتها الحيوية مما يعمل على تطور وتحسن المقدرة على الأداء، بالإضافة إلى وعى المعلم وإدراكه لمفهوم حمل التدريب ودرجاته عند تكرار التدريبات البدنية والمهارية المعطاة للمجموعة الضابطة داخل وخارج الماء والاستمرار والانتظام فيها والطابع التنافسي بين الطلاب الذي تتميز به هذه المرحلة الأولى من التعلم لمحاولة إظهار أفضل المستويات والقدرة على الأداء المميز إلى حد ما ليثبتوا للمعلم قدراتهم على الأداء كان له بالغ الأثر في تحسين المستوى النفسي ومستوى المهارات الأساسية في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة.

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة

في الاختبارات المهارية ومستوى تقدير الذات و الكفاءة الرياضيه المدركة ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
السباحة ١٥ متر	درجة	١٣.٦	١.١٥	٨.٥	١.٢٠	٥.١	٣.١٢
مسافة الانزلاق	متر	٨.٣	٢.١٠	٤.٢	٢.٦٢	٤.١	٣.٥٦
ضربات الرجلين من الطفو ١٢.٥متر	ث	٧.٦	١.٦٥	١٠.٣	٢.٥٤	٢.٧	٢.٧٧
الوقوف في الماء	دقيقة	٣.١٥	١.٠٢	٢.٦٢	٢.١٤	٠.٥٣	٢.٥٣
مستوى تقدير الذات	درجة	٤١.٣	٢.٩	٣٥.٤	١.١١	٥.٩	٢.٩٩
الكفاءة الرياضيه المدركة	درجة	١٨.٢	٢.٦	١٢.٦	٢.٨١	٥.٦	٢.٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة الضابطة والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث في مستوى الأداء المهاري (قيد البحث) وايضا في مستوى تقدير الذات والكفاءة المدركة جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

ويعزى الباحث وجود تحسن في مستوى الأداء المهاري في السباحة ومستوى تقدير الذات ،ومستوي الكفاءة الرياضية المدركة لدى الطلاب عينة البحث التجريبية إلى استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعزيز والتشجيع وتصليح الاخطاء وكذلك تعويدهم علي كيفية اكتشاف الخطأ ودراسة مدي تأثيره علي الاداء واقتراح كيفية تصحيحه ، الامر الذي يسهم بشكل كبير في تعلم المهارات الأساسية في السباحة بشكل سريع وجيد ، كما ان الانتظام بعملية التعليم داخل المحاضرة العملية قد اثر ايجابيا على مستوى الصفات المهارية لدى طلاب مجموعة البحث التجريبية وبالتالي تحسين مستوى الكفاءة الرياضية المدركة حيث يتحسن شعور الطالب بأنه يستطيع أن يكمل متطلبات الأداء المهاري بنجاح ، ويتم تقييم ذلك اعتماداً على إدراك اللاعب للجوانب البدنية المعرفية في السباحة وكذلك وقدراته واستعداداته الرياضية، فضلا علي قدرته على تعلم المهارات الرياضية.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه علاوي (١٩٩٧م) ان " التقدير الإيجابي للذات يتحقق عن طريق رؤية اللاعب لنفسه كشخص جدير بالاحترام والكفاءة والقيمة واثقاً من نفسه، بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة. (١٣ : ٩١) ، وايضا تتفق مع ما اشار اليه حجاج (٢٠٠٠م) إن تقدير الذات عبارة عن تقويم من الفرد لذاته في سعى منه نحو التمسك بهذا التقويم بما

يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته، مقارنةً بنفسه بالآخرين وبما يتضمنه هذا التقويم أيضاً من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منها. (١٥ : ٩) ويستنتج الباحث من جدول رقم (١٠) و(١١) و(١٢) أيضاً وجود علاقة طردية بين تحسن المهارات الأساسية للسباحة لدى طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة و بين ارتفاع مستوى الكفاءة الرياضية المدركة وايضا ارتفاع مستوى تقدير الذات ولكن التحسن جاء بفروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح وهو ما اشارت الية نسب التحسن المؤية.

الاستخلاصات:-

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة واستنادا إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى أن :

١- البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن المستوى المهاري في السباحة لطلاب المستوى الثالث بمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بنسب تحسن مختلفة ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت للمجموعة التجريبية بين (٥٦.١ إلى ١٠٧.٨%) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة بين (٣٨.٩ إلى ٦١.١%).

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المستوى المهاري ومستوى تقدير الذات والكفاءة الرياضية المدركة.

٣- وجود علاقة طردية بين متغيرات البحث الثلاثة بمعنى انه كلما ارتفع مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في السباحة كلما ارتفع مستوى الكفاءة الرياضية المدركة وبالتالي يرتفع مستوى تقدير الذات للطلاب .

التوصيات

١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على الطلاب بالمستويات الدراسية الاخرى عند تدريس هذا المساق .

٢- التأكيد على ضرورة إجراء اختبارات دورية لمقياس تقدير الذات والكفاءة المدركة.

٣- الاهتمام بتدعيم العوامل التي تؤثر على تقدير مفهوم الذات بصورة ايجابية للطلاب والتخلي عن خبرات الفشل وذلك من خلال العمل على اكتساب الخبرات والثقافة والوعي الرياضي.

٤- الاهتمام بالتعزيز والتشجيع الايجابي للاداء المهاري حيث يؤثر ذلك علي شعور الطلاب بتطوير مهارتهم وقدراتهم ومن ثم الوثوق في كفاءاتهم المهارية مما ينعكس علي ارتفاع مستوى الكفاءة البدنية المدركة لديهم .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد ، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧م) : "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- احمد مؤيد حسين علي (٢٠١١م) : " بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع،المجلد الرابع.
- ٣-أسامة كامل راتب (١٩٩٩م) : تعليم السباحة ، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، ط٢ القاهرة دار الفكر العربي.
- ٥- أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م) : " تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي" ط٢، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٦- ألان قادر رسول (٢٠٠٤م) : " مفهوم الذات وعلاقته بالسلوك التنافسي والأداء المهاري الفني لدى لاعبي كرة القدم"، رسالة دكتوراه ، كلية صلاح الدين ، العراق.
- ٧- جيهان رشتي (١٩٩٣م) :الأسس العلمية لنظريات الأعلام، دار النهضة، القاهرة.
- ٨- نائر رشيد حسن (٢٠٠٥م) : " تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة التربية الرياضية،المجلد الرابع عشر، العدد الثاني،كلية التربية الرياضية،جامعة ديالى، العراق.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) :التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات"، منشأة المعارف، القاهرة، ط١١،الإسكندرية.
- ١٠- على نكي محمد، أسامة كامل راتب (١٩٩٨م) : تدريب السباحة ، ط٦ ، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- كمال عارف،سعاد عبد الكريم (٢٠٠١م) : "مقارنة تقدير مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبات كرة اليد والكرة الطائرة،بحث علمي منشور، مجلة التربية الرياضية،المجلد العاشر، العدد الرابع،كلية التربية الرياضية،جامعة ديالى، العراق.

- ١٢- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) : " مدخل في علم النفس الرياضي " مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٧م) : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠م) : "الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٦- مصطفى سامي عميره (٢٠٠٣م) : "فعالية الثقة الرياضية على حالات قلق المنافسة وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة" رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعته الزقازيق.
- ١٧- موسى فهمي إبراهيم (١٩٩٦ م) : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، الإعداد البدني، ط١، دار الفكر العربي.
- ١٨- ناهده عبد زيد الدليمي (٢٠١٠ م) : " تأثير منهج حركي بدني بكرة السلة في تطوير بعض الحركات الأساسية وتقدير الذات للطلبات بعمر (١٣-١٤) سنة، بحث علمي منشور، مجلة التربية الرياضية والبدنية ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى ، العراق .
- ١٩- نبيلة احمد محمود (٢٠٠١م): المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية" بحث علمي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٠- هوشيار عبد الرحمن محمد (٢٠١٠م) : " تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، العراق.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 21- Abroms, D. & Hogg, M. (1988): Comments on the Motivational status of self esteem in social identity and inter-group discrimination, European journal of social psychology (PP. 18-34), U.S.A
- 22- Alderman, R.B. (1994): Psychological Behavior in sport , Toronto ,WB Saunders company.

- 23- Bandura, A; (1992) :** self Efficiency mechanism in Human AGENCY American psychologist, vol 32, No2.
- 24-Manzo, L.G. (1994):** Psychometric Assessment of the Carolina sport confidence Inventory, University of North Carolina at chapel Hill Department of Physical Education, Exercise and sport Science., U.S.A