

تأثير استخدام أسلوب التعلم بالممارسة على الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر وزيادة الدافعية نحو التعلم للطالبات

أ.م.د/ الشيماء السيد عبد اللطيف السيد

مشكلة البحث وأهميته:

إن اختيار طريقة التعلم مهمة صعبة تعتمد على عناصر أهمها الهدف من الموضوع (نوع المتعلم - أسلوب التعلم - البيئة التعليمية - نوع المهارة - المستوى المعرفي للفرد بالمهارة - الإمكانيات) مما يفرض اختيار طريقة معينة، فالمتعلم يمكنه تحديد الأسلوب الذي يناسب وحداته التعليمية، حيث أنه لا يوجد أسلوب أو طريقة معينة تناسب جميع المتعلمين وتلائم كل الظروف فكل طريقة لها أهميتها. (٢٤ : ١٤)

وبالرغم من كثرة أساليب التدريس وتعددتها والتطور المستمر لها نتيجة الدراسات العلمية إلا أن أسلوب الممارسة يعد من أكثر الأساليب التي تحفز الإبداع والمعالجة الإبداعية لحل المشكلات فى حقول التربية وغيرها من الحقول التي تأخذ بأحدث مبتكرات العصر المستندة إلى المعرفة العلمية ونتائج البحث العلمى، وأسلوب الممارسة يعنى " استخدام العقل فى التصدى النشط للمشكلة"، وتهدف إلى توليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل المشكلة قيد البحث، ومن خلال استخدام أسلوب الممارسة فى تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر تزيد من الدافع الشخصى لديهن لتعلم هذه المهارات وتجعلها سهلة.

إن أسلوب الممارسة يوفر للمتعلم جو التعاون مع زملاءه وبنفس الوقت يعطيه ميزة الاعتماد على النفس والإبداع بوجود التغذية الراجعة التصحيحية من قبل المعلم وحتى بعض المتعلمين المتميزين إن دور المعلم فى هذا الأسلوب هو اتخاذ جميع القرارات لمرحلتى ما قبل الدرس (التحضير والتهيؤ) لمادة التعلم وما بعد الدرس (التقويم)، أما أثناء الدرس فدور المعلم هنا هو مراقبة الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لكل متعلم ومن مميزات هذا الأسلوب:

أ - يمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من المتعلمين.

ب- يساعد على ظهور المهارات الفردية والإبداع وإعطاء المتعلم الوقت الكافي للممارسة.

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

ج- يكتسب المتعلم فيه كيفية اتخاذ القرار الصحيح. (٦ : ١٢٦)

يتطلب الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر إلى توضيح دقيق وتدرج سهل فى تعلم الأداء الحركى لهذه المهارة، وذلك لأن كل حركة تعتمد على الحركات الأخرى، كما تحتاج هذه المهارات إلى توافر مخزون معرفى لتوجيه الطالبة لتنفيذ الواجب الحركى بأقل جهد وأقصر وقت ممكن وذلك من خلال طريقة شيقة وممتعة، كما أن الاتجاه الحديث فى العملية التعليمية يؤكد على ذاتية المتعلم فى الحصول على الخبرة التى يهبؤها له الموقف التعليمى الذى ينقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم، وترى الباحثة أن استخدام أسلوب الممارسة كأسلوب تعليمى يحقق هذا الهدف، كما يساعد الطالبة على تفهم أجزاء المهارة قبل تأديتها، مما يجعلها تؤدى المهارة بأفضل شكل، كما أن اعتماد أسلوب الممارسة على الأفكار المنبثقة من الطالبات كوسيلة للتدرج فى تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر يساعد على سرعة تعلم هذه المهارة.

حيث أن استخدام الوسائل التعليمية فى عملية تعلم المهارات الحركية يؤدى إلى بناء وتطور التصور الحركى عند الفرد المتعلم، وتحسين مواصفات الأداء والتأثير فى سرعة التعلم. (٤ : ٣٢)

وتعتبر سباحة الزحف على الظهر من طرق السباحة التى تكسب المتعلم الثقة فى النفس نظراً لسهولة التنفس لوجود الرأس خارج الماء، ولذلك فهى من السباحات المشوقة للمبتدئين، ولكن الصعوبة تكمن فى أن المبتدئين لا يستطيعون رؤية وجهة تحركهم فى الماء. (٢٠ : ٥١)

ونظراً لان سباحة الزحف على الظهر من طرق السباحة الأساسية المقررة على الفرقة الثانية والتي تختلف فى درجة صعوبتها عن طرق السباحة الأخرى، لذلك فهى تحتاج إلى فترة من التعلم للوصول إلى الأداء الصحيح ومن ثم رفع مستوى الأداء، لذا تبنت الباحثة تدريس سباحة الزحف على الظهر باستخدام أسلوب التعلم الممارسة باعتباره أسلوب مستحدث فى التعلم يساعد على سرعة تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر أملاً فى تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية بشكل أفضل، الأمر الذى دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية للتعرف على تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام أسلوب التعلم الممارسة على الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر وزيادة الدافعية نحو التعلم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالممارسة على:

١- الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين - التنفس المنتظم) لطلّبات الفرقة الثانية بالكلية.

٢- الدافعية نحو التعلم (التوجه الداخلى للهدف - التوجه الخارجى للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم - فعالية الذات فى التعلم والأداء - قلق الاختبار) لطلّبات الفرقة الثانية بالكلية.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة.

٤- توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة.

المصطلحات المستخدمة:

أسلوب الممارسة:

" أسلوب تعلم يتيح للمتعلمين الممارسة والأداء بشيئ من الاستقلالية من خلال تحويل بعض صلاحيات المعلم للمتعلمين من حيث وقت الممارسة وعدد التكرارات ووقت الراحة بين كل تكرار وآخر ". (٦ : ١٢٥)

سباحة الزحف على الظهر:

" بعض حركات تؤدي في الوسط المائي للتقدم عن طريق الذراعين الرجلين ويكونا متماثلتين وهي تعتبر من ضمن أسرع أنواع السباحة ". (٣ : ١٤٥)

الدافعية نحو التعلم*:

" حالة استثارة داخلية تحرك المتعلم لاستغلال أقصى طاقاته في أي موقف تعليمي يشترك فيه ويهدف إلى إشباع دوافعه للمعرفة ومواصلة تحقيق الذات ".
الدراسات المرتبطة :

- ١- أجرى عبد الله عبد الحسين حاجيه (٢٠١٤م) (٧) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائط المنفردة على تعلم سباحة الزحف على الظهر لتلاميذ المرحلة الأساسية بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ حجم العينة (٤٠) تلميذاً، ومن أدوات جمع البيانات اختبار الذكاء المصور واختبارات بدنية واستمارة تقييم مستوى أداء مهارة سباحة الزحف على الظهر، ومن أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط المنفردة له تأثير إيجابي دال إحصائياً على تعلم سباحة الزحف على الظهر، تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب معدل التغيير لسباحة الزحف على الظهر.
- ٢- أجرت مایسة محمد عفيفی (٢٠٠٦م) (١٠) دراسة بهدف وضع برنامج يتضمن البرمجية المعدة بتقنيه الهيبرميديا لتعلم سباحة الزحف على الظهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينه قوامها (٣٠) طالبه من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعہ الزقازيق، ومن أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برمجية الكمبيوتر المعدة بتقنيه الهيبرميديا على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) مما يدل على فاعليه البرمجية وتأثيرها على تعلم سباحة الزحف على الظهر.
- ٣- أجرى صلاح على عبد الله (٢٠١٤م) (٥) بدراسة بهدف استخدام أسلوب الممارسة كأسلوب تعليمي لتعلم بعض المهارات الأساسية والمعرفية في السباحة، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) تلميذ، ومن أدوات جمع البيانات اختبار بدنية ومعرفية المهارات الأساسية في السباحة، ومن أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الممارسة في تعليم المهارات الأساسية للسباحة كان له أثر ايجابي على أفراد المجموعة التجريبية، حيث أدى

* تعريف إجرائي

للشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس مما ساهم بشكل إيجابي في تعلم المهارات.

٤- أجرى محمد إبراهيم سلمان (٢٠١٥م) (٣٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير التعلم باستخدام أسلوب المنافسة على مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر والجانب المعرفى للتلاميذ بدولة الكويت، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طفل بمرحلة التعليم الأساسى، ومن أدوات جمع البيانات اختبار بدنية ومعرفية وتقييم مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر، ومن أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب المنافسة ساهم بطريقة ايجابية وفعالة فى تعلم سباحة الزحف على الظهر (الطفو والانزلاق - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس - الربط والتوافق) وتحسين مستوى التحصيل المعرفى لتلاميذ المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياسات القبلية والبعديّة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وعددهن (٩٥٠) طالبة، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهن (٧٠) طالبة، تم سحب عدد (٢٠) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددهن (٥٠) طالبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة قوام كل منهن (٢٥) طالبة، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العينة الأساسية	العينة المسحوبة			مجتمع البحث
		ضابطة	تجريبية	الاستطلاعية	
٥.٢٦%	٥٠	٢٥	٢٥	٢٠	٩٥٠

أسباب اختيار عينة البحث:

١- مقرر سباحة الزحف على الظهر من المقررات الأساسية فى الفصل الدراسى الثانى على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٢- تقوم الباحثة بتدريس مقرر السباحة لطلبات الفرقة الثانية بالكلية.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية (مرونة مفصل الكتفين - مرونة مفصل الفخذ الأيمن والأيسر - تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الجذع والظهر)، والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين - التنفس المنتظم) كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = ٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	٢٠.١٧	٠.٦٨٩	٢٠.١٠	٠.٣٠٥
	الطول	١٦١.١٥	٢.٢٣٤	١٦٠.٢٠	٠.٠٦٧-
	الوزن	٦٥.٨٠	٣.٤٦١	٦٥.٠٠	٠.٦٩٣
البدنية	مرونة مفصل الكتفين	٣٦.٧٠	٠.٧٥٦	٣٦.٦٠	٠.٣٩٧
	مرونة مفصل الفخذ الأيمن	٤١.١٢	٠.٤٦٣	٤١.٠٠	٠.٧٧٨
	مرونة مفصل الفخذ الأيسر	٣٩.٩٦	٠.٣٨٧	٣٩.٩٠	٠.٤٦٥
	تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح	١٦.٦٥	١.٣٥٨	١٦.٦٠	٠.١١١
	قوة عضلات الرجلين	٩٢.٢٢	٢.٨٦٩	٩٢.١٠	٠.١٢٦
سباحة الزحف على الظهر	قوة عضلات الجذع والظهر	٧٣.٤٠	٢.٨٣٢	٧٣.٣٠	٠.١٠٦
	الطفو والانزلاق على الظهر	٢.٢٠	٠.٧٢٠	٢.١٥	٠.٢٠٨
	ضربات الرجلين	٢.١٠	٠.٥٤٨	٢.٠٥	٠.٢٧٤
	حركة الذراع اليمنى	١.٧٠	٠.٤٧٩	١.٦٥	٠.٣١٨
	حركة الذراع اليسرى	١.٦٠	٠.٣٧٢	١.٥٥	٠.٤٠٣
	حركات الذراعين	١.٨٥	٠.٥٤٠	١.٨٠	٠.٢٧٨
	التنفس المنتظم	١.٩٥	٠.٦٢٣	١.٩٠	٠.٢٤١
سباحة الزحف على الظهر	درجة	١١.٣٠	٢.٩٨٢	١١.١٠	٠.٢٠١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) وبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث تراوحت ما بين (-٠.٠٦٧ : ٠.٧٧٨) أى أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً فى هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث

- جهاز الريستامير Restamer لقياس الطول بالسنتيمتر ووزن الجسم بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيته كأداة للقياس.
- شريط قياس لقياس المسافات بالسنتيمتر - ساعة إيقاف Stop watch لحساب الزمن (ثانية).
- حمام سباحة - لوحات طفو - لوح الكفين - لوح ضربات الرجلين - زعانف - عوامات الشد الطافية
- (حزام الطفو) - عوامات الطفو (للعضد) - حبل وعصا إنقاذ - حبال بطول ٥ متر.
- مكعبات بداية - أطواق بلاستيك.

ثانياً: اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث (ملحق ٣)

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة فى مجال السباحة والاختبارات والمقاييس، وذلك بهدف تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بسباحة الزحف على الظهر، وكذلك الاختبارات التى تقيسها، ثم قامت بتصميم استمارة لاستطلاع رأى (ملحق ١) وعرضها على السادة الخبراء فى مجال السباحة (ملحق ٢)، وجدول (٣) يوضح نتائج تلك الاستمارة.

جدول (٣)

نتائج استطلاع رأى الخبراء حول أهم الاختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغير البدنى	الاختبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
المرونة	- مرونة مفصل الكتفين	١٠	١٠٠٪
	- مرونة مفصل الفخذ الأيمن	١٠	١٠٠٪
	- مرونة مفصل الفخذ الأيسر	١٠	١٠٠٪
	- تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح.	٩	٩٠٪
القوة العضلية	- قوة عضلات الرجلين.	١٠	١٠٠٪
	- قوة عضلات الجذع والظهر.	١٠	١٠٠٪

- يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء فى المتغيرات البدنية المرتبطة بسباحة الزحف على الظهر انحصرت ما بين (٢٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفى ضوء ذلك تم تحديد المتغيرات البدنية التالية:
- اختبار مرونة مفصل الكتفين (لقياس مرونة مفصل الكتفين لأعلى بالسنتيمتر).
 - اختبار مرونة مفصل الفخذ الأيمن (لقياس مرونة مفصل الفخذ الأيمن بالسنتيمتر).
 - اختبار مرونة مفصل الفخذ الأيسر (لقياس مرونة مفصل الفخذ الأيسر بالسنتيمتر).
 - اختبار تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح (لقياس مرونة الجذع بالسنتيمتر).
 - اختبار القوة العضلية للرجلين (لقياس قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر)
 - اختبار القوة العضلية الجذع والظهر (لقياس قوة عضلات الجذع والظهر باستخدام الديناموميتر).

ثالثاً: اختبار الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر:

تم إجراء مسح للدراسات المرتبطة والمراجع العلمية التي تناولت كيفية قياس الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة (ملحق ٤)، وتم عرضها على السادة الخبراء فى مجال السباحة لتقييم الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر للمجموعتين التجريبية والضابطة من خلال لجنة تحكيم مكونة من ثلاث محكمين (ملحق ٢) وحددت الدرجة في كلا من القياسات القبلية والبعديّة وفقاً لآراء الخبراء، ثم قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات لدرجات المحكمين لكل طالبة، وتم توزيع الدرجات كالتالي:

- ١- الطفو والانزلاق على الظهر (٥) درجات. ٢- ضربات الرجلين (٥) درجات.
- ٣- حركة الذراع اليمنى (٥) درجات. ٤- حركة الذراع اليسرى (٥) درجات.
- ٥- حركات الذراعين (٥) درجات. ٦- التنفس المنتظم (٥) درجات.
- ٧- الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (٣٠) درجات.

رابعاً: مقياس الدافعية نحو التعلم (من تصميم الباحثة) (ملحق ٦)

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت هذا الموضوع، كما تم إجراء مقابلات مع المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية والتربية الرياضية للتعرف على أبعاد الدافعية نحو التعلم حيث حددت ستة أبعاد تقيس الدافعية وهي (التوجه الداخلى للهدف - التوجه الخارجى للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم - فعالية الذات فى التعلم والأداء - قلق الاختبار)، ثم قامت بعرض هذه الأبعاد فى استمارة استطلاع رأى على عدد (١٠) من السادة الخبراء (ملحق ٢) لمعرفة مدى ارتباطها بالدافعية نحو التعلم (ملحق ٥)، حيث إرتضت الباحثة نسبة (٨٠٪) فأكثر لقبول أبعاد المقياس، كما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤)

النسبة المئوية وفقاً لآراء الخبراء فى أبعاد مقياس الدافعية نحو التعلم

م	الأبعاد	النسبة المئوية
١	التوجه الداخلى للهدف.	١٠٠٪
٢	التوجه الخارجى للهدف.	١٠٠٪
٣	قيمة المهنة.	١٠٠٪
٤	ضبط معتقدات التعلم.	٩٠٪
٥	فعالية الذات فى التعلم والأداء.	٨٠٪
٦	قلق الإختبار.	١٠٠٪

يتضح من جدول (٤) أن نسبة آراء السادة الخبراء قد أشارت إلى قبول الأبعاد الستة حيث حصلوا على نسبة مئوية من (٨٠ : ١٠٠٪).

ثم قامت الباحثة بتحديد مجموعة من العبارات والتي تقيس أبعادها مقياس الدافعية نحو التعلم بعد إضافة بعض العبارات وحذف بعضها الآخر، وإعادة صياغتها، وعرضها على السادة الخبراء وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت هذا البعد، ويوضح جدول (٤) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية (٧٠٪) فأكثر.

جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات أبعاد مقياس الدافعية نحو التعلم

ن = ١٠

النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م
عبارات البعد الأول: التوجه الداخلى للهدف											
٩٠٪	٢	١٠٠٪	٣	٩٠٪	٤	١٠٠٪	٣	٩٠٪	١		
عبارات البعد الثانى: التوجه الخارجى للهدف.											
١٠٠٪	٢	٩٠٪	٣	٨٠٪	٤	١٠٠٪	٣	١٠٠٪	١		
عبارات البعد الثالث: قيمة المهنة.											
٧٠٪	٢	٩٠٪	٣	١٠٠٪	٤	١٠٠٪	٥	١٠٠٪	٦	١٠٠٪	١
عبارات البعد الرابع: ضبط معتقدات التعلم.											
١٠٠٪	٢	١٠٠٪	٣	٩٠٪	٤	٨٠٪	٣	١٠٠٪	١		
عبارات البعد الخامس: فعالية الذات فى التعلم والأداء.											
١٠٠٪	٢	١٠٠٪	٣	٧٠٪	٤	١٠٠٪	٥	٩٠٪	٦	١٠٠٪	١
١٠٠٪	٨	١٠٠٪	٧	١٠٠٪	١						
عبارات البعد السادس: قلق الاختبار.											
١٠٠٪	٢	٨٠٪	٣	١٠٠٪	٤	١٠٠٪	٥	٩٠٪	١		

يتضح من جدول (٥) أن نسبة آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول جميع العبارات المقترحة تحت أبعاد المقياس حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٧٠٪ - ١٠٠٪)، وبذلك يصبح المقياس مشتمل على عدد (٣١) عبارة موزعة على ستة أبعاد.

وقد روعي عند صياغة العبارات أن يكون البعض إيجابياً والآخر سلبياً حتى لا تجيب الطالبة على العبارات دون تركيز أو تفكير، وذلك من خلال طرح العبارات وحصول الاستجابات بواسطة الباحثة وبالتالي تضمن جدية الطالبة في الإجابة عن المقياس.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢/١٢ إلى ٢٠٢٣/٢/٢٣ م على عينة مكونة من (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التعرف على:

- ١- مدى ملائمة الاختبارات البدنية والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر ومقياس الدافعية نحو التعلم المستخدمان في البحث.
- ٢- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٤- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ١- تم التأكد من ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- ٢- تم تذليل الصعوبات التي واجهت الباحث قبل تنفيذ تجربة البحث الأساسية.
- ٣- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٤- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
- ٦- التأكد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية المستخدمة:

حساب الصدق:

تم حساب الصدق للاختبارات البدنية والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث عن طريق صدق التمايز لمجموعتين متساويتين قوام كل منهن (٢٠) طالبة، إحداهن تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى من طالبات الفرقة الثالثة بالكلية (مجموعة مميزة)، وذلك خلال يومي ١٢، ١٣/٢/٢٠٢٣م، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث

ن_١ = ٢٠ = ن_٢

قيمة "ت" المحسوبة	غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٦.٧٧٠	٠.٦٤٣	٣٦.٦٩	٠.٧٥٦	٣٥.٦٠	سم	مرونة مفصل الكتفين
*٧.٩٢٨	٠.٤٦٣	٤١.٠٠	٠.٤٢٧	٤١.٨١	سم	مرونة مفصل الفخذ الأيمن
*٥.٠٥٩	٠.٣٦٢	٣٩.٩٠	٠.٣٢٥	٤٠.٣٠	سم	مرونة مفصل الفخذ الأيسر
*٦.٤٣٣	١.٣٤٥	١٦.٦٠	٠.٧٣٦	١٨.٢٠	سم	تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح
*٣.٩١٤	٢.٨١١	٩٢.١٠	١.٦٨٢	٩٤.١٨	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٤.٨٨٧	٢.٧٢٣	٧٣.٣٠	١.٥٩١	٧٥.٨٠	كجم	قوة عضلات الجذع والظهر
*٩.٠٨١	٠.٧١٣	٢.١٥	٠.٣٩٤	٣.٣٥	درجة	الطفو والانزلاق على الظهر
*٩.٤٢٤	٠.٥٤٥	٢.٠٥	٠.٤١٨	٣.١٠	درجة	ضربات الرجلين
*٦.٤٣٦	٠.٤٧٦	١.٦٥	٠.٣٢٢	٢.٢٥	درجة	حركة الذراع اليمنى
*٧.٥٨٣	٠.٣٦٩	١.٥٥	٠.٣١٩	٢.١٥	درجة	حركة الذراع اليسرى
*٥.٦٧٩	٠.٥٣٨	١.٨٠	٠.٣٦٧	٢.٤٠	درجة	حركات الذراعين
*٩.٠٧٨	٠.٦١٧	١.٩٠	٠.٤٢١	٣.٠٠	درجة	التنفس المنتظم
*٨.٣٣٧	٣.٢٥٨	١١.١٠	١.٩٧١	١٦.٢٥	درجة	سباحة الزحف على الظهر

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق هذه المتغيرات لما وضعت من أجله.

ثانياً: حساب الثبات:

تم حساب معامل الثبات للمتغيرات البدنية والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على عينة البحث الاستطلاعية وقوامهن (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية فى الفترة من ٢/١٢ إلى ٢٠٢٣/٢/١٦م، وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط للمتغيرات البدنية والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث

ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٠.٨٦٩	٠.٧٥٥	٣٦.٦٤	٠.٦٤٣	٣٦.٦٩	سم	مرونة مفصل الكتفين
*٠.٨٧٥	٠.٤٦٢	٤١.٠٣	٠.٤٦٣	٤١.٠٠	سم	مرونة مفصل الفخذ الأيمن
*٠.٨٢٣	٠.٣٦٠	٣٩.٩٢	٠.٣٦٢	٣٩.٩٠	سم	مرونة مفصل الفخذ الأيسر
*٠.٧٩٩	١.٣٤٣	١٦.٦٢	١.٣٤٥	١٦.٦٠	سم	تقوس الجذع لأعلى من الانبطاح
*٠.٨٦٢	١.٨٠٧	٩٢.١٥	٢.٨١١	٩٢.١٠	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٠.٨٢٦	١.٧١٩	٧٣.٣٥	٢.٧٢٣	٧٣.٣٠	كجم	قوة عضلات الجذع والظهر
*٠.٧٥٩	٠.٧١١	٢.٢٠	٠.٧١٣	٢.١٥	درجة	الطفو والانزلاق على الظهر
*٠.٧٩٧	٠.٥٢٣	٢.١٠	٠.٥٤٥	٢.٠٥	درجة	ضربات الرجلين
*٠.٨٢٢	٠.٤٦٣	١.٧٠	٠.٤٧٦	١.٦٥	درجة	حركة الذراع اليمنى
*٠.٧٣٨	٠.٣٦٧	١.٦٠	٠.٣٦٩	١.٥٥	درجة	حركة الذراع اليسرى
*٠.٨٣٤	٠.٥٣٦	١.٨٥	٠.٥٣٨	١.٨٠	درجة	حركات الذراعين
*٠.٧٨٨	٠.٦١٥	١.٩٥	٠.٦١٧	١.٩٠	درجة	التنفس المنتظم
*٠.٧٦٦	٣.٢١٥	١١.٤٠	٣.٢٥٨	١١.١٠	درجة	سباحة الزحف على الظهر

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى فى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه المتغيرات عند القياس.
المعاملات العلمية لمقياس الدافعية نحو التعلم.

حساب الصدق Validity

تم حساب صدق مقياس الدافعية نحو التعلم على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة، عن طريق صدق الاتساق الداخلى وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد وبين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الدافعية نحو التعلم، وذلك يوم ٢٠٢٣/٢/١٢م، كما يوضحه جدول (٨).

جدول (٨)

معامل الصدق لعبارات أبعاد مقياس الدافعية نحو التعلم

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
التوجه الداخلى للهدف											
				*٠.٦٣٥	٤	*٠.٧١٢	٣	*٠.٦٤٨	٢	*٠.٦٧٩	١
التوجه الخارجى للهدف											
				*٠.٦١٧	٤	*٠.٧٦٠	٣	*٠.٦٥٧	٢	*٠.٧١٣	١
قيمة المهنة											
*٠.٦٣٩	٦	*٠.٦٥٤	٥	*٠.٦٩٥	٤	*٠.٦٤١	٣	*٠.٦٣١	٢	*٠.٧١٠	١
ضبط معتقدات التعلم											
				*٠.٦٣٧	٤	*٠.٦٤٨	٣	*٠.٧١٠	٢	*٠.٦٧٨	١
فعالية الذات فى التعلم والأداء											
*٠.٦٧٩	٦	*٠.٧٣١	٥	*٠.٧٢١	٤	*٠.٦٣٥	٣	*٠.٦٧٩	٢	*٠.٦٤٠	١
								*٠.٦٦٨	٨	*٠.٧٢١	٧
قلق الاختبار											
		*٠.٧٠٧	٥	*٠.٧٣٨	٤	*٠.٧٠٠	٣	*٠.٧٠٢	٢	*٠.٧٣٣	١

* دال عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد وبين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

حساب الثبات Reliability

تم إجراء الثبات لمقياس الدافعية نحو التعلم على العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه **Test – Retest** تحت نفس شروط التطبيق الأول، وبفارق زمنى ١٥ يوم وذلك فى الفترة من ٢/١٢ إلى ٢٠٢٣/٢/٢٣م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (٩)

جدول (٩)
معامل الثبات لأبعاد مقياس الدافعية نحو التعلم قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢
التوجه الداخلى للهدف	درجة	٢١.٦٩	٤.٣٦١	٢١.٨٧	٤.٣٤٢
التوجه الخارجى للهدف	درجة	٢٠.٢٨	٤.٩٦٧	٢٠.٣٥	٤.٧٩٦
قيمة المهنة	درجة	٢٨.٨٤	٤.٠١٠	٢٩.٠٠	٤.٠٩١
ضبط معتقدات التعلم	درجة	١٩.٦٧	٤.٦٩٣	١٩.٧٩	٤.٦١٠
فعالية الذات فى التعلم والأداء	درجة	٤٠.٧٨	٤.٢٠٤	٤١.٠٠	٤.١٦٥
قلق الاختبار	درجة	٢٥.٩٨	٢.٣٧٢	٢٦.٠٤	٢.٢٧٨
الدافعية نحو التعلم ككل	درجة	١٥٧.٢٤	١٤.٨٤١	١٥٨.٠٥	١٤.٦١٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين فى الدافعية نحو التعلم، مما يدل على ثبات المقاييس فى قياس ما وضع من أجله، وبذلك يكون مقياس الدافعية نحو التعلم بصورته النهائية أصبح جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية، حيث اشتملت عباراته على عدد (٣١) عبارة (ملحق ٦).

خامساً: الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أسلوب التعلم بالممارسة (ملحق ٧)

تم وضع مفردات الوحدات التعليمية بالاعتماد على المراجع العلمية المتخصصة مثل على زكى (٢٠٠٢م) (٩)، سمير عبد الله رزق (٢٠١٤م) (٣)، صلاح أحمد حسن (٢٠١٥م) (٤)، محمد على القط (٢٠١٥م) (١٤)، فرانك ودالتون Frank & Dalton (٢٠١٦م) (٢٠) بالإضافة إلى ذلك تم الاستعانة بآراء عدد من المتخصصين في مجال التدريس والتدريب وخبرة الباحثة الميدانية في مجال تدريس وتدريب مادة السباحة، وبناء على ذلك تم التعديل في محتوى الوحدات التعليمية حتى أصبحت في صورتها النهائية (٨) وحدات مشتملة على المهارات التالية:

تحديد الأهداف العامة للوحدات:

تحديد الأهداف هي أول خطوة لإعداد 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 تحققه المتعلمة وقد حددت الباحثة الأهداف التالية:

- إكساب الطالبات المعلومات المعرفية من المفاهيم والمصطلحات والحقائق المرتبطة بالأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (هدف معرفى).
- إكسابهن المراحل الفنية والتعليمية للأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (هدف مهارى).
- إكسابهن اتجاهات ايجابية نحو استخدام أسلوب التعلم بالممارسة فى تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (هدف وجدانى).

تحديد أغراض الوحدات التعليمية: حددت الباحثة أغراض وحداتها التعليمية فيما يلى:

- أن تتعلم الطالبات عينة البحث الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر.
- أن يساعد الطالبات على أداء المهارات بالتدرج الأسهل بالنسبة لهم.
- أن يساعد الطالبات على تصور الأداء الصحيح للأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر.
- أن تتعود الطالبات على أن تفكر بإبداع للوصول لأداء المهارة بطريقة سهلة وتدرج مناسب.
- أن تنمى القدرة على الإدراك والفهم والانتباه والتفكير.
- أن تكتسب الطالبات طرق جديدة لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر.

تحديد محتوى الوحدات التعليمية:

استعانت الباحثة عند تحديد المحتوى بالعديد من المراجع والبحوث والدراسات التي اهتمت بأسلوب التعلم بالممارسة بالإضافة إلى المراجع والبحوث والدراسات الأكاديمية في الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر حتى يمكن أن يكون المحتوى:

١- مرتبط بالأهداف التي تسعى الوحدات التعليمية إلى تحقيقها.

٢- صادقاً وله دلالاته، وملائماً لخبرات الطالبات وحاجتهن وقدراتهن.

٣- به صفة التتابع والاستمرارية والتكامل، ومراعياً للدقة العلمية.

٤- يساعد على إعطاء فرصة للطالبات للتفكير.

ومن خلال آراء الخبراء توصلت الباحثة إلى المحتوى التالي:

- جزء خاص بالأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر وهى (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين - التنفس المنتظم).

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

- تم تنفيذ البرنامج على الطالبات فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر من خلال وحدات تعليمية
- تطبيق محتوى البرنامج المقترح لمدة شهرين.
- عدد الأسابيع الخاصة بتطبيق البرنامج بلغ (٨) أسابيع.
- الأسبوع الواحد يشمل على عدد وحدة تعليمية واحدة وبالتالي اجمالى الوحدات التعليمية بالبرنامج يبلغ (٨) وحدات وزمن الوحدة التعليمية الاجمالي يبلغ (٩٠) دقيقة.

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة فى الفترة من ٢/٢٦ إلى ٢/٢٣/٢٠٢٣ م على المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياسات القبليّة للمجموعتين، كما يوضحه جدول (١٠).

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث

ن_١=ن_٢=٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
سباحة الزحف على الظهر	الطفو والانزلاق على الظهر	درجة	٢.١٦	٠.٦٥٧	٢.١٨	٠.٧١٣	٠.١٤٣
	ضربات الرجلين	درجة	٢.٠٧	٠.٥٣٩	٢.٠٤	٠.٥٣٠	٠.٢٧٥
	حركة الذراع اليمنى	درجة	١.٦٠	٠.٤٢٨	١.٦٤	٠.٤٥١	٠.٤٤٦
	حركة الذراع اليسرى	درجة	١.٥٧	٠.٣٦٥	١.٥٣	٠.٣٦٠	٠.٥٤١
	حركات الذراعين	درجة	١.٨٦	٠.٥٤١	١.٧٩	٠.٥٣٦	٠.٦٣٧
	التنفس المنتظم	درجة	١.٩٣	٠.٥٩٨	١.٩٦	٠.٦٠٤	٠.٢٤٥
	سباحة الزحف على الظهر	درجة	١١.١٩	٣.١٢٨	١١.١٤	٣.١٩٤	٠.٠٧٨
الدافعية نحو التعلم	التوجه الداخلى للهدف	درجة	٢١.٤٥	٢.٥٩٠	٢١.٢٧	٢.٥٣٨	٠.٤٥٩
	التوجه الخارجى للهدف	درجة	٢٠.١٥	٣.٢٤٦	١٩.٦٥	٣.١١١	٠.٧٧١
	قيمة المهنة	درجة	٢٩.٠٠	٢.٣٦١	٢٨.٦٣	٢.٣٤٨	٠.٧٧٠
	ضبط معتقدات التعلم	درجة	٢٠.١٤	٢.٥٠٩	١٩.٩٥	٢.٨٥٠	٠.٣٤٧
	فعالية الذات فى التعلم والأداء	درجة	٤١.٦٠	٢.٦٢٢	٤١.١٥	٢.٥٦٢	٠.٨٥٠
	قلق الاختبار	درجة	٢٦.١٠	١.٩٧٥	٢٦.٠٠	٢.٠٥١	٠.٢٤٣
	الدافعية نحو التعلم ككل	درجة	١٥٨.٤٤	١٥.٣٠٣	١٥٦.٦٥	١٥.٤٦٠	٠.٥٧٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية

والضابطة التي تستخدم في جميع المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج التعليمى باستخدام أسلوب الممارسة للمجموعة التجريبية، بينما قامت بالتدريس للمجموعة الضابطة باستخدام الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى)، وذلك خلال الفترة من ٣/٥ إلى ٢٧/٤/٢٣م لمدة ثمانية أسابيع بواقع وحدتان أسبوعيا وتراوحت مدة الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لجميع المتغيرات قيد البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء مدة البرنامج المقترح وذلك فى الفترة من ٤/٣٠ إلى ٤/٥/٢٠٢٣م، وبنفس الشروط التى اتبعت فى القياسات القبلىة.

الأسلوب الإحصائى المستخدم:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث.

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- الوسيط.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة التجريبية فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
الطفو والانزلاق على الظهر	درجة	٢.١٦	٠.٦٥٧	٤.١٠	٠.٤٧٢	*١١.٧٤٨
ضربات الرجلين	درجة	٢.٠٧	٠.٥٣٩	٣.٨٥	٠.٦٥٨	*١٠.٢٥٢
حركة الذراع اليمنى	درجة	١.٦٠	٠.٤٢٨	٣.٥٠	٠.٥٦٣	*١٣.١٦٢
حركة الذراع اليسرى	درجة	١.٥٧	٠.٣٦٥	٣.٤٠	٠.٦١٤	*١٢.٥٥١
حركات الذراعين	درجة	١.٨٦	٠.٥٤١	٣.٧٥	٠.٦٣٢	*١١.١٣٠
التنفس المنتظم	درجة	١.٩٣	٠.٥٩٨	٣.٨٠	٠.٧١٢	*٩.٨٥٣
سباحة الزحف على الظهر	درجة	١١.١٩	٣.١٢٨	٢٢.٤٠	٣.٦٢٤	*١١.٤٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة التجريبية فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة
في الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
الطفو والانزلاق على الظهر	درجة	٢.١٨	٠.٧١٣	٣.٠٥	٠.٨٩٣	*٣.٧٣٠
ضربات الرجلين	درجة	٢.٠٤	٠.٥٣٠	٢.٨٠	٠.٦٨٧	*٤.٢٩١
حركة الذراع اليمنى	درجة	١.٦٤	٠.٤٥١	٢.٢٥	٠.٥٤٦	*٤.٢١٩
حركة الذراع اليسرى	درجة	١.٥٣	٠.٣٦٠	٢.٢٠	٠.٥٣٩	*٥.٠٦٤
حركات الذراعين	درجة	١.٧٩	٠.٥٣٦	٢.٣٥	٠.٧٦٣	*٢.٩٤٢
التنفس المنتظم	درجة	١.٩٦	٠.٦٠٤	٣.٠٠	٠.٨٥٩	*٤.٨٥٢
سباحة الزحف على الظهر	درجة	١١.١٤	٣.١٩٤	١٥.٦٥	٤.٢٨٧	*٤.١٣٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية
في الدافعية نحو التعلم قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التوجه الداخلى للهدف	درجة	٢١.٤٥	٢.٥٩٠	٢٥.١٥	١.٣٦٣	*٦.١٩٣
التوجه الخارجى للهدف	درجة	٢٠.١٥	٣.٢٤٦	٢٤.٧٥	١.٤٠٧	*٦.٣٧٠
قيمة المهنة	درجة	٢٩.٠٠	٢.٣٦١	٣٤.٦٠	١.٣١٨	*١٠.١٤٦
ضبط معتقدات التعلم	درجة	٢٠.١٤	٢.٥٠٩	٢٥.٢٧	٠.٨٩٣	*٩.٤٣٧
فعالية الذات في التعلم والأداء	درجة	٤١.٦٠	٢.٦٢٢	٤٨.٨٠	١.٥٨٠	*١١.٥٢٢
قلق الاختبار	درجة	٢٦.١٠	١.٩٧٥	٣١.٦٥	٠.٩٩٦	*١٢.٢٩٢
الدافعية نحو التعلم ككل	درجة	١٥٨.٤٤	١٥.٣٠٣	١٩٠.٢٢	٧.٥٥٧	*١٠.٠٣٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٤)
دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
في الدافعية نحو التعلم قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التوجه الداخلى للهدف	درجة	٢١.٢٧	٢.٥٣٨	٢٣.٤٥	١.٦٣٢	*٣.٥٣٩
التوجه الخارجى للهدف	درجة	١٩.٦٥	٣.١١١	٢٢.٣٥	٢.٢٠٤	*٣.٤٦٩
قيمة المهنة	درجة	٢٨.٦٣	٢.٣٤٨	٣٠.٤٠	١.٩٢٣	*٢.٨٥٧
ضبط معتقدات التعلم	درجة	١٩.٩٥	٢.٨٥٠	٢٢.٦٠	١.٨١٠	*٣.٨٤٥
فعالية الذات فى التعلم والأداء	درجة	٤١.١٥	٢.٥٦٢	٤٣.٢٥	٢.١١٦	*٣.٠٩٦
قلق الاختبار	درجة	٢٦.٠٠	٢.٠٥١	٢٧.٣٢	١.٢٦٤	*٢.٦٨٤
الدافعية نحو التعلم ككل	درجة	١٥٦.٦٥	١٥.٤٦٠	١٦٩.٣٧	١٠.٩٣٩	*٣.٢٩٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٥)
دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
الطفو والانزلاق على الظهر	درجة	٤.١٠	٠.٤٧٢	٣.٠٥	٠.٨٩٣	*٧.٢٠٢
ضربات الرجلين	درجة	٣.٨٥	٠.٦٥٨	٢.٨٠	٠.٦٨٧	*٧.٦٤٧
حركة الذراع اليمنى	درجة	٣.٥٠	٠.٥٦٣	٢.٢٥	٠.٥٤٦	*١١.٠٤٢
حركة الذراع اليسرى	درجة	٣.٤٠	٠.٦١٤	٢.٢٠	٠.٥٣٩	*١٠.١٧٦
حركات الذراعين	درجة	٣.٧٥	٠.٦٣٢	٢.٣٥	٠.٧٦٣	*٩.٧٩٠
التنفس المنتظم	درجة	٣.٨٠	٠.٧١٢	٣.٠٠	٠.٨٥٩	*٤.٩٦٨
سباحة الزحف على الظهر	درجة	٢٢.٤٠	٣.٦٢٤	١٥.٦٥	٤.٢٨٧	*٨.٣٣١
التوجه الداخلى للهدف	درجة	٢٥.١٥	١.٣٦٣	٢٣.٤٥	١.٦٣٢	*٥.٥٣٩
التوجه الخارجى للهدف	درجة	٢٤.٧٥	١.٤٠٧	٢٢.٣٥	٢.٢٠٤	*٦.٣٥٩
قيمة المهنة	درجة	٣٤.٦٠	١.٣١٨	٣٠.٤٠	١.٩٢٣	*١٢.٤٨٢
ضبط معتقدات التعلم	درجة	٢٥.٢٧	٠.٨٩٣	٢٢.٦٠	١.٨١٠	*٩.١٦٥
فعالية الذات فى التعلم والأداء	درجة	٤٨.٨٠	١.٥٨٠	٤٣.٢٥	٢.١١٦	*١٤.٥٦١
قلق الاختبار	درجة	٣١.٦٥	٠.٩٩٦	٢٧.٣٢	١.٢٦٤	*١٨.٦٤٢
الدافعية نحو التعلم ككل	درجة	١٩٠.٢٢	٧.٥٥٧	١٦٩.٣٧	١٠.٩٣٩	*١٠.٨٦٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

تأثير استخدام أسلوب التعلم بالممارسة على الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر وزيادة الدافعية نحو التعلم للطلاب

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

نسب التحسن بين القياسات البعدية عن القبلىة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث

المتغيرات	التجريبية		نسب		الضابطة		نسب التحسن %	الفروق
	قبلى	بعدى	% التحسن	قبلى	بعدى			
سباحة الزحف على الظهر	٢.١٦	٤.١٠	٨٩.٨١	٢.١٨	٣.٠٥	٣٩.٩١	٤٩.٩٠	
	٢.٠٧	٣.٨٥	٥٧.٩٨	٢.٠٤	٢.٨٠	٣٧.٢٥	٢٠.٧٣	
	١.٦٠	٣.٥٠	١١٨.٧٥	١.٦٤	٢.٢٥	٣٧.٢٠	٨١.٥٥	
	١.٥٧	٣.٤٠	١١٦.٥٦	١.٥٣	٢.٢٠	٤٣.٧٩	٧٢.٧٧	
	١.٨٦	٣.٧٥	١٠١.٦١	١.٧٩	٢.٣٥	٣١.٢٨	٧٠.٣٣	
	١.٩٣	٣.٨٠	٩٦.٨٩	١.٩٦	٣.٠٠	٥٣.٠٦	٤٣.٨٣	
سباحة الزحف على الظهر	١١.١٩	٢٢.٤٠	١٠٠.١٨	١١.١٤	١٥.٦٥	٤٠.٤٨	٥٩.٧٠	

تابع جدول (١٦)

المتغيرات	التجريبية		نسب		الضابطة		نسب التحسن %	الفروق
	قبلى	بعدى	% التحسن	قبلى	بعدى			
الدافعية نحو التعلم	٢١.٤٥	٢٥.١٥	١٧.٢٥	٢١.٢٧	٢٣.٤٥	١٠.٧٧	٦.٤٨	
	٢٠.١٥	٢٤.٧٥	٢٢.٨٣	١٩.٦٥	٢٢.٣٥	١٣.٧٤	٩.٠٩	
	٢٩.٠٠	٣٤.٦٠	١٩.٣١	٢٨.٦٣	٣٠.٤٠	٦.١٨	١٣.١٣	
	٢٠.١٤	٢٥.٢٧	٢٥.٤٧	١٩.٩٥	٢٢.٦٠	١٣.٢٨	١٢.١٩	
	٤١.٦٠	٤٨.٨٠	١٦.٥١	٤١.١٥	٤٣.٢٥	٥.١٠	١١.٤١	
	٢٦.١٠	٣١.٦٥	٢١.٢٦	٢٦.٠٠	٢٧.٣٢	٤.٥٩	١٦.٦٧	
	١٥٨.٤٤	١٩٠.٢٢	٢٠.٠٦	١٥٦.٦٥	١٦٩.٣٧	٨.١٢	١١.٩٤	

يتضح من جدول (١٦) وجود نسب تحسن بين القياسات البعدية عن القبلىة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين - التنفس المنتظم) لصالح القياسات البعديّة، وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى استخدام أسلوب التعلم بالممارسة في الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر كان له أثر ايجابي عمل على جذب انتباه الطالبات وأثار اهتمامتهن وتشويقهن وكون لديهن اتجاهات ايجابية في العمل، إضافة إلى استثارة دافعية التعلم لديهن حيث أدى للشعور بالطمأنينة مما أدى إلى توفير الوقت والجهد وساعد في سرعة تعلم هذه المهارة، وهذا ما يؤكدّه **محمد على القط** (٢٠٠٤م) أن استخدام أسلوب التعلم بالممارسة يساعد في التغلب على صدمة الخوف الأولى. (١٤ : ٤٩)

كما يشير كل من **عباس أحمد وعبد الكريم حمود** (٢٠١٩م) أن هذا الأسلوب يوفر للمتعلم جو التعاون مع الطالبات وبنفس الوقت يعطيهن ميزة الاعتماد على النفس والإبداع بوجود التغذية الراجعة التصحيحية من قبل الباحثة وحتى بعض الطالبات المتميزات إن دور الباحثة في هذا الأسلوب هو اتخاذ جميع القرارات لمرحلتى ما قبل التحضير والتهيؤ لتعلم مهارة الزحف على الظهر وما بعد ذلك التقويم، أما أثناء التعلم فدور الباحثة هنا هو مراقبة الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لكل طالبة ومن مميزات هذا الأسلوب يمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من المتعلمين، كما يساعد على ظهور المهارات الفردية والإبداع وإعطاء المتعلم الوقت الكافي للممارسة، يكتسب المتعلم فيه كيفية اتخاذ القرار الصحيح. (٦ : ١٢٦)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من **وفيقة مصطفى سالم** (٢٠٠٩م) (١٧)، **ريتشارد شيمدت Richard Schmidt** (٢٠١١م) (٢٣)، **مهدي محمود سالم** (٢٠١٣م) (١٥) أن استمرار التعلم بالممارسة والخبرة يؤدي إلى تغير دائم في القدرة على الأداء المهارى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من **عبد الله عبد الحسين حاجيه** (٢٠١٤م) (٧)، **مايسة محمد عفيفي** (٢٠٠٦م) (١٠)، **صلاح على عبد الله** (٢٠١٤) (٥)، **محمد إبراهيم سلمان** (٢٠١٥م) (١١) أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الممارسة كان له أثر ايجابي على

أفراد المجموعة التجريبية، حيث أدى للشعور بالطمأنينة وتقليل درجة الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس مما ساهم بشكل إيجابي في تعلم المهارات.

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين - التنفس المنتظم) لصالح القياسات البعدية، ويرجع ذلك إلى استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق على أفراد المجموعة الضابطة والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارات قيد البحث والمطلوب تعلمها وكذلك النموذج الذي يقوم به المعلم والتزامه بتقديم مجموعة من الخطوات التعليمية المتدرجة من السهل للصعب والممارسة والتكرار من المتعلم وتصحيح الأخطاء ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء وإعطاء التغذية الراجعة لهم جميعاً في وقت واحد حيث يتيح ذلك فرص للتعلم مما يؤثر إيجابياً على تعلم مهارة سباحة الزحف على الظهر ومستوى تحصيلهم المعرفي. كما يرجع الباحث التقدم الذي طرأ على المجموعة الضابطة إلى أن الطريقة المعتادة تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم والممارسة والتكرار من جهة المتعلم وهذا بلا شك يوفر للمتعم فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر بدور إيجابي على كفاءة الأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من إيبانيز Ibanez (٢٠٠٣م) (٢١)، بيريز Perez (٢٠٠٣م) (٢٢)، صلاح على عبد الله (٢٠١٤م) (٥)، مایسة محمد عفيفی (٢٠٠٦م) (١٠)، عبد الله عبد الحسين حاجيه (٢٠١٤م) (٧)، محمد إبراهيم سلمان (٢٠١٥م) (١١) والتي أكدت نتائجهم إلى أن الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى استيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل إيجابي.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياسات البعدية"

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الدافعية نحو التعلم (التوجه الداخلي للهدف - التوجه الخارجي

للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم - فعالية الذات فى التعلم والأداء - قلق الاختبار) لصالح القياسات البعدية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى البرنامج التعليمى المقترح باستخدام أسلوب التعلم بالممارسة والذى ساعد على توفير التفاعل بين الطالبات بأسلوب ممتع حيث أصبح من الممكن التوسع فى اكتساب المعلومات من مصادر متنوعة وبشكل ممتع يجعل من الطالبة صاحبة دور ايجابى ويزيد من دافعية التعلم لديها، حيث يشير عزت عبد الحميد محمد (٢٠٠٩م) (٨) إلى أن الدافعية للتعلم لا تتأتى إلا باستخدام مدى واسع من عملية التعلم تجعلهم أكثر اندماجا ويستمتعون بالتعلم ويثابرون ويبدلون المزيد من الجهد بل يتجاوز ذلك إلى إصدار أحكام موضوعية عن مقدرتهم على الإنجاز وارتفاع ثقتهم فى مهاراتهم فيؤدى إلى ارتفاع أدائهم فى المهام الأكاديمية المختلفة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه ألفريد Alfred (٢٠٠١م) إلى أن اكتساب المعارف والمعلومات النظرية يساهم فى زيادة فاعلية التعلم، وأن درجة أداء المتعلم للمهارة تتوقف على مقدرة المعلم على الشرح الجيد للمهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعلم. (١٩ : ١٢٨)

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة فى الدافعية نحو التعلم (التوجه الداخلى للهدف - التوجه الخارجى للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم - فعالية الذات فى التعلم والأداء - قلق الاختبار) لصالح القياسات البعدية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية التى تقوم على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى ثم قيام الطالبة بالممارسة والتكرار للمهارات ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل الباحثة كل ذلك يوفر للطالبة فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر ايجابيا على مستوى الأداء لدى الطالبات. كما تعود الطالبات على الطريقة التقليدية فى تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة، بالإضافة إلى تعلمهم فى شكل جماعى أثار دافعيتهن للتعلم والتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهن على الأخرى مما جعلهن يؤدون بأفضل شكل ممكن.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدىة للمجموعتين التجربىة والضابطة فى الدافعىة نحو التعلم قىد البحت لصالح القياسات البعدىة "

ىتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائىا بين متوسطات القياسات البعدىة للمجموعتين التجربىة والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعىة نحو التعلم قىد البحت لصالح المجموعة التجربىة وترجع الباحثة هذا إلى تأثير البرنامج التعللى المقترح باستخدام أسلوب التعلم بالممارسة المطبق على المجموعة التجربىة حىث أن سلوك الطالبة ىتميز بالنشاط والرغبة فى بعض المواقف دون مواقف أخرى وذلك ىرجع إلى مستوى دافعىة الطالبة نحو ممارسة السلوك فى هذه المواقف دون غيرها، ولذا تعتبر الدافعىة حالة ناشئة لدى الطالبة فى موقف معين نتيجة بعض العوامل الداخلىة أو وجود بعض المثيرات الخارجىة فى هذا الموقف وهذه المتغىرات هى التى توجه سلوك الطالبة وجهة معينة دون غيرها بطرىة محددة حتى تستطىع أن تحقق الهدف من السلوك فى الموقف الذى ىعترضها أثناء تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر، تم إدراك ذلك فى البرنامج المقترح الذى طبق على المجموعة التجربىة دون الضابطة والذى ساعد على زيادة الدافعىة نحو التعلم لديهن، وهذا ىتفق مع ما أشارت إليه ناهد محمود سعد ونىلى رمزى (٢٠٠٤م) أن أسلوب الممارسة ىؤدى إلى واقع جدىد فهو ىوفر فرص جدىة فى عملىة التعلم، وىتوصل إلى مجموعة من الأهداف حىث إن قسما من هذه الأهداف له علاقة بأداء المهارات بينما القسم الآخر له علاقة باتساع نطاق دور الفرد فى هذا الأسلوب، كما ىقوم بعمل تحويل بعض القرات من المعلم إلى المتعلم تنتج عنها مواقف وعلاقات جدىة بين المتعلمين أنفسهم أو بين المتعلم والأعمال التى ىؤدىها لأن هذا الأسلوب فى التدرىس ىكون البداىة فى العملىة الانفرادىة فى تنفيذ القرار، فالمعلم ىجب أن ىعتاد تدرىجىا على ترك (الأوامر) لكل نشاط داخل الدرس. (١٦ : ٩٧)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه بونىس Bonniess (٢٠٠٧) أن أسلوب الممارسة تعد من الوسائل الناجحة لإستثارة المتعلم وجعله ىستخدم طاقته الكامنة وبذل جهوده بكل جدىة ونشاط عند اشتراكه فى عملىة التعلم، وكذلك زيادة تفاعله داخل المجموعة التعللىة مما ىحقق قدراً

كبيراً من الإنتماء للجماعة والكفاح من أجل فوزها، مما ينعكس على المتعلم حركياً وتربوياً. (١٨) :
(١٢٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عبد الله عبد الحسين حاجيه (٢٠١٤م) (٧)،
مايسة محمد عفيفي (٢٠٠٦م) (١٠)، صلاح على عبد الله (٢٠١٤) (٥)، محمد إبراهيم سلمان
(٢٠١٥م) (١١) أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الممارسة ساهم بطريقة ايجابية
وفعالة فى تعلم سباحة الزحف على الظهر وزيادة الدافعية نحو التعلم لطلبات المجموعة التجريبية.
وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً
بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة
الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

يتضح من نتائج جدول (١٦) وجود نسب تحسن بين القياسات البعدية عن القبالية
للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو
التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ نسب التحسن فى الأداء المهارى لسباحة
الزحف على الظهر قيد البحث ٨٩.٨١٪ لاختبار الطفو والانزلاق على الظهر، ٥٧.٩٨٪ لاختبار
ضربات الرجلين، ١١٨.٧٥٪ لاختبار حركة الذراع اليمنى، ١١٦.٥٦٪ لاختبار حركة الذراع
اليسرى، ١٠١.٦١٪ لاختبار حركة الذراعين، ٩٦.٨٩٪ لاختبار التنفس المنتظم، ١٠٠.١٨٪
لاختبار سباحة الزحف على الظهر ككل.

وأن نسب التحسن للمجموعة الضابطة بلغت ٣٩.٩١٪ لاختبار الطفو والانزلاق على
الظهر، ٣٧.٢٥٪ لاختبار ضربات الرجلين، ٣٧.٢٠٪ لاختبار حركة الذراع اليمنى، ٤٣.٧٩٪
لاختبار حركة الذراع اليسرى، ٣١.٢٨٪ لاختبار حركة الذراعين، ٥٣.٠٦٪ لاختبار التنفس
المنتظم، ٤٠.٤٨٪ لاختبار سباحة الزحف على الظهر ككل.

وبلغت الفروق بين المجموعتين فى نسب التحسن إلى ٤٩.٩٠٪ لاختبار الطفو والانزلاق
على الظهر، ٢٠.٧٣٪ لاختبار ضربات الرجلين، ٨١.٥٥٪ لاختبار حركة الذراع اليمنى،
٧٢.٧٧٪ لاختبار حركة الذراع اليسرى، ٧٠.٣٣٪ لاختبار حركة الذراعين، ٤٣.٨٣٪ لاختبار
التنفس المنتظم، ٥٩.٧٠٪ لاختبار سباحة الزحف على الظهر ككل، وهذا يرجع إلى تطبيق أسلوب

التعلم بالممارسة على المجموعة التجريبية. وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى (٢٠٠٣م) بأن الدافعية تلعب دوراً هاماً فى زيادة سرعة وفاعلية التعلم. (١٢ : ٦٩)، كما أن استخدام أسلوب الممارسة بالإستعانة بأدوات الطفو المساعدة والمعينة أدى إلى بناء وتطوير التصور الحركى عند المتعلمات مما عمل على تحسين مواصفات الأداء والتأثير فى سرعة التعلم، وهذا ما قد أكدته دراسة بهجت أبو طامع (٢٠٠٧م) (١) بأن الأدوات الفنية المساعدة المستخدمة داخل الماء تسهم فى رفع كفاءة السباح الخاصة وتضمن تعبئة وظيفية كاملة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على " توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر والدافعية نحو التعلم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

- ١- أن استخدام أسلوب التعلم بالممارسة فى تعليم الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر كان له أثر ايجابي على المجموعة التجريبية، حيث أدى للشعور بالطمأنينة وزيادة الدافعية نحو التعلم مما ساهم بشكل ايجابي فى سرعة تعلم هذه المهارة.
- ٢- أن استخدام أسلوب التعلم بالممارسة عمل على جذب انتباه الطالبات مما كون لديهم اتجاهات ايجابية فى العمل ساعدت فى اختصار الزمن المخصص لتعليم المهارة قيد البحث.
- ٣- إن استخدام أسلوب الممارسة عمل على تنمية الإحساس الحركى عند المتعلمين مما أكسب المهارات نوعاً من الحيوية.
- ٤- تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التقليدي فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر (الطفو والانزلاق على الظهر - ضربات الرجلين - حركة الذراع اليمنى - حركة الذراع اليسرى - حركات الذراعين - التنفس المنتظم).
- ٥- تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة التى استخدمت البرنامج التقليدي فى زيادة الدافعية نحو التعلم (التوجه الداخلى للهدف - التوجه

الخارجى للهدف - قيمة المهنة - ضبط معتقدات التعلم- فعالية الذات فى التعلم والأداء -
قلق الاختبار).

٦- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نتائج القياسات البعدية فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على الظهر وكذلك فى زيادة الدافعية نحو التعلم.

ثانياً: التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام أسلوب التعلم بالممارسة عند تعليم مهارات وأنواع السباحات المختلفة.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة أثر استخدام أسلوب التعلم بالممارسة فى سرعة تعلم وإتقان مهارات وأنواع السباحة للفئات العمرية الأخرى.
- ٣- أهمية الأخذ بالأساليب التدريسية التى تعطى دوراً فعالاً للمتعلمة خلال العملية التعليمية تمشياً مع التحديث والتطوير التربوى ومنها أسلوب التعلم بالممارسة.
- ٤- تشجيع أعضاء هيئة التدريس بأقسام الرياضات المائية بكليات التربية الرياضية على استخدام أساليب تدريس غير نمطية فى تدريس مقرر السباحة.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع الأجنبية

- ١- بهجت أبو طامع (٢٠٠٧): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية فى السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية فى كلية فلسطين التقنية "خضوري"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢١، العدد الأول، فلسطين.
- ٢- دينا متولى أحمد (٢٠١٧): تأثير استخدام أسلوب التعلم بالممارسة على مستوى قلق الامتحان والأداء الفنى للطلّبات فى سباحة الصدر، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، العدد ٢٨، مارس.
- ٣- سمير عبد الله رزق (٢٠١٤): الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، ط٣، مطابع العامرى، عجمان بدولة الإمارات المتحدة.

- ٤- صلاح أحمد حسن (٢٠١٥): السباحة "السلسلة الرياضية"، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٥- صلاح على عبد الله (٢٠١٤): تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب التعلم بالممارسة على بعض المهارات الأساسية والمعرفية فى السباحة بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٦- عباس أحمد صالح، عبد الكريم حمود السامرائى (٢٠١٩): كفايات تدريسية فى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط٢، مطبعة دار الحكم، جامعة البصرة.
- ٧- عبد الله عبد الحسين حاجيه (٢٠١٤): تأثير استخدام بعض الوسائط المنفردة على تعلم سباحة الزحف على الظهر لتلاميذ المرحلة الأساسية بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٨- عزت عبد الحميد محمد (٢٠٠٩): دراسة الدافعية واستراتيجيات التعلم وأثرهما على التحصيل الدراسى لدى طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد ٣٣، سبتمبر، الزقازيق.
- ٩- على زكى (٢٠٠٢): السباحة "تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- مایسة محمد عفيفى (٢٠٠٦): فاعلية استخدام الهيرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطلبات المبتدئات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١١- محمد إبراهيم سليمان (٢٠١٥): تأثير استخدام أسلوب المنافسة على مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر والجانب المعرفى للتلاميذ بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٣): مدخل لعلم النفس الرياضى، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الثانى، ط٥، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٤- محمد على أحمد القط (٢٠١٥): المبادئ العلمية للسباحة، ط٢، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

١٥- مهدي محمود سالم (٢٠١٣): تقنيات ووسائل التعليم، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهيم (٢٠٠٤): طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٧- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٩): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- Bonniess, M., (2007): Teaching middle school physical education, Human Kinetics, Printing hall, Australia, p125.
- 19- Alfred, B., (2001): Problems the commands styles in physical education, the Journal of educational Research, Vol. 114, No. 40.
- 20- Frank E, Dalton (2016): Swimming Scientifically Ttaught, Aug, Vol.9, pag 5, New York.
- 21- Ibanez, S., (2003): Software for the basketball players evaluation in mealtime, International journal of performance analysis in sport, University of Institute Cardiff.
- 22- Perez, M., (2003): Software for planning sport training basketball application, International journal of performance analysis in sport, University of Wales Institute Cardiff.
- 23- Richard, A., Schmidt (2011): Motor learning and physical education. Human Kinetics books Champaign, III ions, USA.
- 24- Tomas Jerry, R., (2018): physical education for children concepts into proactive human kinetics, Book champion London.