DOAJ DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS

Beni_Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences

مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

The effect of an educational program using alternative devices on the level of learning to swimming crawl

Dr / Wijdan Muhamad Ibrahim

*** ASST.PROF.in Curriculum & Teaching Methods in Sports .EDU.DEPT, Faculty of Sports Education, Mansoura University.**

The effect of an educational program using alternative devices on the level of learning to swimming crawl

The research aims to identify the effect of using modified tensile strength exercises on the level of
A sample of 30 swimmers from the 2012-2013 team cylinder society and one of the experimental groups and the other decimal joint between the two groups.
The results resulted in a statistically significant group, which indicates a higher value for the experimental group, which led to a higher reward value.
So I recommend researchers to use the proposed program with Mkr stages

DOAJ DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS

Beni_Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences

مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

تأثير برنامج تعليمي بالاجهزة البديلة علي مستوي تعلم سباحة الزحف علي البطن

*ا.م.د/ وجدان محمد ابراهيم وهيب

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة. *

مقدمة البحث :

يتميز العصر الذي نعيش فيه بتطور في جميع المجالات وخصوصا في مجال العلم حيث يعيش العالم اليوم عصر الثورة العلمية التى تتميز بتطور فى مجالي التعيلم والتعلم الحركى واللذان اتخذا شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد فى الأساليب المستخدمة فى العملية التعليمية ، وعلي ذلك فلابد للإنسان أن يسعي ويطور من نفسه وقدراته ليواكب هذا التطور .

ولذلك يعتبر التعلم حق لكل فرد في المجتمع لكي تتاح له القدرة لتنمية قدراته الي أقصي حد ممكن فهو بمثابة إعداد الفرد للحياة وأداة لتحسينه ورقيه ولأهمية تعلم المهارات والخبرات الحركية للإنسان حيث ان لثباتها واستقرارها يتطلب التدريس الجيد والثقل المستمر .(9 : 263)

وحيث أن السباحة تعتبر من الرياضات المفضلة لدى جميع الأجناس والأعمار المختلفة لما لها من مظاهر للبهجة والنشاط والحيوية بل وتعتبر في مقدمة المهارات الحركية عامة والرياضية خاصة في المجال ورياضة السباحة تسمو عن كونها احدى الرياضات المائية وعصبها الأساسي حيث تمثل القدرة الذاتية المجددة للابسان للتعامل مع الوسط المائي الغريب عن الوسط الذي خلق فيه كما أن السباحة تشكل صورة فريدة متكاملة تطبع لمساتها العميقة على ممارستها مستوفية الأغراض التربوية المنشودة لتكوين المواطن الصالح حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا بما يتفق والمتطلبات المتنوعة للمجتمع حيث تخدم جميع مظاهر التربية بصورة رياضية شائقة ومحبوبة للمجتمع. (10: 33)

وتعد السباحة من الأنشطة الرياضية الهامة والتي تعمل على تعويد المتعلمين الاعتماد على أنفسهم تحت إشراف وتوجيه المعلم ، ويحتاج كل نوع من أنواع السباحة إلي توافق حركي

معين يربط بين كل من حركات الذراعين والرجلين والراس حتي تؤدي الحركة العامة لنوع السباحة بتوقيت وانسيابية، ويؤدي افتقاد الفرد للتوافق إلي ارتباك في الاداء وعدم الاتزان والانسيابية والقدرة علي التقدم في الماء إلي جانب سرعة ظهور التعب وزيادة فرص الإصابات.(15 :2)

و حيث ان الاداء الفني لسباحة الزحف علي البطن يتطلب قدرة خاصة في عملية التحكم والانسيابية في الاداء وتعتبر سباحة الزحف علي البطن هي الجوهر الاساسي للسباحة ، ومن مميزاتها انها تجعل السباح يتحرك في الماء اسرع من اي طريقة اخري من طرق السباحة ، وتجعلة يري امامة في الماء ولهذا تعتبر السباحة الوحيدة التي يلجأ اليها السباحون لتحقيق افضل النتائج . (8 : 10)

ويشير بلث ليسرو Lucero (2014م) بان التدريبات داخل الماء (Drill) تشمل على تمارين او روتين التي تؤكد على الاداء الصحيح للتكنك من خلال التكرارات والزيادات والتباين والتدريبات التي تهدف في كثير من الاحيان الى تحسين مهارة او حركة معينة ومن خلال الممارسة تصبح التمرينات اكثر طبيعيا للسباح و يستطيع السباح التغلب عليها في السباحه العادية. (16 :24)

مشكله البحث وأهميتة:

من خلال عمل الباحثة كمدير فني بنادي اولمبيا فرع المنصور حيث اثار إنتباه الباحثه أنه من خلال الملاحظة البسيطة أن سباحين فريق 2012 2013,ادائهم بسباحة الزحف علي البطن متوسط ويمرون بفترات طويلة لحدوث تحسن في مستوي الاداء الفني ، ويبذلون مجهودا كبيرا وهذا يؤدي الي حدوث التعب وتكون محصلة العملية التعليمية غير مجدية بالنسبة لتقييم الأداء من حيث مستوي التعلم وهذا قد يدل علي عدم قدرة السباحين علي مواجهة الضغط الواقع علي الذراعين اثناء المرحلة الاساسية لمسك وشد ودفع الماء ، وكذلك عدم قدرة السباح علي مواجة الضغط الواقع علي مشط القدم اثناء اداء ضربات الرجلين ، وكذلك افتقار تواجد الادوات والاجهزة المساعدة داخل الوحدة التعليمية يؤدي الي حدوث الملل وغياب الاثارة والانتباة للمتعلم وهذا ما اكدت علية دراسة احمد سمير محمد (2018م).(2)

ومن ثم قامت الباحثة بدراسة إستطلاعية 2024/2/20م علي فريق السباحة مواليد 2013 بنادي اولمبيا الرياضي بلغ عددهم (48) متعلما باستخدام اختبارات النجوم الموضوعة من قبل الاتحاد المصري للسباحة وكان هدف الدراسة معرفه مدي قدرة المتعلمين علي أداء سباحة الزحف علي البطن بصورة صحيحة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية علي أن السباحين مستوي ادائهم متوسط .

هذا ما دعي الباحثة الى تصميم جهاز الشد المعدل للاستفاده من الامكانيات التي يوفرها و استخدامها بطريقه منهجية منظمة في تصميم مواقف و بيئه تعليمية مختلفة و فعالة و ذلك بتصميم وحدات تعليميه باستخدام جهاز الشد المعدل والادوات المساعدة لسباحة الزحف علي البطن.

اهمية البحث والخاجة الية :

قد تري الباحثة الي ان أهميه هذه الدراسة تكمن في استخدام جهاز الشد المعدل بانه يعمل على وضوح أهداف البرنامج التعليمي في السباحة للمتعلمين بشكل يسمح لهم بالتفاعل والايجابية مع البرنامج وامكانية قياس الاهداف كما ان البرنامج المصمم باستخدام جهاز الشد المعدل و الادوات تكون مناسبه لمستوى قدرات وخصائص واتجاهات متعلم السباحة،وتساعد تمرينات جهاز الشد المعدل على تعليم محتويات البرنامج المصمم والتاكد من فاعلية تعليم المراحل الفنيه لسباحة الزحف علي البطن قبل الانتقال بالمتعلم الى مهارات جديدة كما يساعد على جذب انتباه المتعلمين مما يزيد من فاعليه تلك المهارات في التعليم .

هدف البحث :

يتضح هدف البحث من خلال التعرف علي تاثيرالبرنامج التعليمي بإستخدام جهاز الشد المعدل كوسيلة تعليمية علي مستوي اداء سباحة الزحف علي البطن.

فروض البحث:

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوي التعلم لصالح القياس البعدي.

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوي التعلم لصالح القياس البعدي.

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مستوي التعلم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات :

تمرينات جهاز الشد المعدل :

هي مجموعة من الحركات البدنية تعمل علي انقباض العضلات ضد مقاومة الماء والثقل والهدف منها التركيز علي مسار الاداء الصحيح في ظل وجود المقاومة. *

جهاز الشد المعدل :

هو جهاز من تصميم الباحثة يستخدم اثقال متعددة لخلق بيئة تعليمية تتميز بالصعوبة عن البيئة المعتادة للحصول علي أعلي مستوي من التركيز والاتقان في اداء مهارات السباحة . *

الدراسات المرجعية :

دراسة Caracal-mosso,et al (2010م) بعنوان " فاعلية القوة العضلية للعضلة الدالية الخلفية أثناء السباحة ضد تدريبات المقاومة في الماء والارض " بهدف التعرف علي تنمية القوة العضلية للعضلة الدالية الخلفية وعلاقتها بتدريبات المقاومة في الماء والارض وأستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احداهما تجريبية والاخري ضابطة، علي عينه 23 سباح واسفرت النتائج بان تنمية القوة العضلية للعضلة الدالية يؤثر بشكل ايجابي علي تدريبات المقاومة في الماء والارض.

دراسة احمد سمير محمد (2018م) بعنوان " فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتعليم سباحتي الزحف علي البطن والزحف علي الظهر" بهدف التعرف علي فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتعليم سباحتي الزحف علي البطن والزحف علي الظهر وأستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احداهما تجريبية والاخري ضابطة، علي عينه 30 متعلم واسفرت النتائج علي وجود فروق في مستوي التعلم بين افراد المجموعتين علي القياس البعدي لصالح افراد المجموعة التجريبية.

دراسة بهجت احمد ابو طامع (2015م) بعنوان " أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة علي تعلم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية " بهدف التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة علي تعلم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية وأستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احداهما تجريبية والاخري ضابطة، علي عينه 12طالب واسفرت النتائج علي وجود فروق في مستوي التعلم بين افراد المجموعتين علي القياس البعدي لصالح افراد المجموعة التجريبية في ضربات الرجلين 25م ،وايضا ضربات الذراعين 25 م والسباحة الحرة 25م

دراسة احمد ابراهيم حسن الليثي (2015م) بعنوان " تأثير برنامج تمرينات التحرك بالرفع علي مستوي تعلم سباحتي الزحف علي البطن والظهر" بهدف التعرف على تأثير برنامج تمرينات التحرك بالرفع علي مستوي تعلم سباحتي الزحف علي البطن والظهر وأستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احداهما تجريبية والاخري ضابطة، علي عينه 60 متعلم واسفرت النتائج علي وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي تحسن مستوي تعلم سباحتي الزحف علي البطن والظهر.

إجــراءات البــحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج شبة التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسيات القبلية و ألبعديه للمجموعتين (التجريبية و الضابطة).

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من فريق السباحة بنادي اولمبيا بدمياط الجديدة والبالغ عددهم (48) سباح من فريقي (2013- 2012) بنادي اولمبيا بدمياط الجديدة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (40) سباح يمثلون فريق السباحة بنادي اولمبيا بدمياط الجديدة. بالطريقة العمديه من مجتمع البحث ، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل مجموعه (15) سباح والعينة الاستطلاعية (10) سباحين كما يلي :

المجموعة التجريبية :

قوامها (15) سباح وتم تطبيق عليها برنامج التمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل قيد البحث.

المجموعة الضابطة :

قوامها (15) سباح وتم تطبيق البرنامج المتبع المستخدم بفريق السباحة 2012-2013 بالنادي.

وقد اختارت الباحثة هذه العينة لان جميع أفراد العينة في مستوي اداء متقارب و مرحلة نمو واحدة وتوافر الإمكانات وعوامل الأمن والسلامة عند تطبيق البرنامج والباحثة تعمل كمدير فني للفريق .

المجموعة الاستطلاعية :

قوامها (10) عشرة سباحين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، تم استبعاد (8) سباحين لكثرة الغياب وعدم انتظامهم في التمرين .

جدول (1) : توصيف مجتمع وعينة البحث

م	الوصف	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	المجموعة الضابطة	الأساسية	15	%31.15
2	المجموعة التجريبية		15	%31.15
3	العينة الاستطلاعية	استطلاعية	10	% 20.83
4	السباحين المستبعدين		8	% 16.66
5	إجمالي مجتمع البحث		48	%100

يتضح من جدول رقم (1) أن عدد أفراد المجموعة الضابطة (15) سباح بنسبة (31.15%) من مجتمع البحث ، وان عدد افراد المجموعة التجريبية (15) سباح بنسبة

(31.15%) من مجتمع البحث والمتعلمون المستبعدون (8) بنسبة (16.66%) وان عدد أفراد ألمجموعه ألاستطلاعيه(10) متعلم بنسبة (20.83%) من مجتمع البحث.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بأجراء القياس القبلي بتاريخ 7-2024/3/9 وذلك للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني ألاعتدالي في المتغيرات التي تم اختيارها بعد تحديد المجموعات العضلية العاملة لسباحة الزحف علي البطن وحدد بعد ذلك المتغيرات البدنية المساهمة في عمل هذه العضلات بواسطة الخبراء ،وعرض بعد ذلك علي الخبراء ما أسفر عنه إستطلاع الرأي لتحديد التمرينات التي تعمل علي تنميتها وهي :

(العمر الزمني – الطول- الوزن – طول الذراع – طول الرجل – طول الجذع- مسطح الجسم- قوة عضلات الرجلين- قوة عضلات الظهر- مرونه الكتفين- مرونه مفصل القدم) .

جدول (2)

جدول (2) : المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى والوسيط

ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات الأنثريومترية (الجسمية) قيد البحث(ن= 30)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
العمر الزمني	سنوات	11.0233	11.0000	.24167	0.290
الطول	سم	146.2000	147.0000	6.72309	-0.357
الوزن	كجم	41.8000	41.0000	4.19688	0.572
طول الذراع	سم	72.0000	71.0000	3.38098	0.887
طول الرجل	سم	103.5667	103.5000	4.61395	0.043
طول الجذع	سم	78.2333	78.7500	4.61021	-0.336
مسطح الجسم	سم2	1266.2581	1302.0000	248.99036	-0.431

يتضح من جدول (2) إن جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت مابين (-0.431: 0.887) أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت مابين (± 3) مما يشير إلى أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً في تلك المتغيرات.

جدول (3) : المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى والوسيط
ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية ومستوي التعلم قيد البحث(ن= 30)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
قوة عضلات الرجلين	كجم	57.7667	57.0000	6.29550	0.365
قوة عضلات الظهر	كجم	36.5333	37.0000	4.24047	-0.330
مرونة الكتفين	سم	36.2333	36.5000	7.73565	-0.103
مرونة مفصل القدم	سم	11.0667	11.0000	2.87598	0.070
الوثب العريض من الثبات	سم	122.5000	122.0000	10.47081	0.143
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	8.8000	9.0000	.71438	-0.840
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.2057	1.2050	.03569	0.056

يتضح من جدول (3) إن جميع قيم معامل الالتواء قد تراوحت مابين (-0.840: 0.365) أي أن جميع المتغيرات قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً في تلك المتغيرات

تجانس عينة البحث :

جدول (4) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين
الضابطة والتجريبية فى المتغيرات الأنثريومترية (الجسمية) قيد البحث(ن1=15، ن2= 15)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
العمر الزمني	سنة	11.053	0.177	10.993	0.296	0.060	0.673	0.506
الطول	سم	146.933	5.788	145.467	7.680	1.467	0.591	0.559
الوزن	كجم	42.333	3.811	41.267	4.621	1.067	0.690	0.496
طول الذراع	سم	72.933	3.798	71.067	2.718	1.867	1.548	0.133
طول الرجل	سم	103.867	3.796	103.267	5.431	0.600	0.351	0.728
طول الجذع	سم	77.967	4.328	78.500	5.014	-0.533	0.312	0.757
مسطح الجسم	سم2	1313.533	68.744	1303.400	98.597	10.133	0.327	0.746

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 1.707

يتضح من جدول (4) إنه لاتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الانثريومترية (الجسمية)، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يشير إلى أن هناك تجانس بين عيناتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (5) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية و مستوي التعلم قيد البحث ن1=15، ن2=15)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
قوة عضلات الرجلين	كجم	58.733	6.964	56.800	5.621	1.933	0.837	0.410
قوة عضلات الظهر	كجم	37.867	2.875	35.200	5.017	2.667	1.786	0.085
مرونة الكتفين	سم	36.000	7.031	36.467	8.626	-0.467	0.162	0.872
مرونة مفصل القدم	سم	11.000	3.723	11.133	1.807	-0.133	0.125	0.902
الوثب العريض من الثبات	سم	123.467	13.543	121.533	6.457	1.933	0.499	0.622
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	8.867	0.640	8.733	0.799	0.133	0.505	0.618
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.216	0.035	1.195	0.034	0.021	1.631	0.114

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 1.707

يتضح من جدول (5) إنه لاتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يشير إلى أن هناك تجانس بين عيناتي البحث في تلك المتغيرات.

الصدق:

جدول (6) : صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث(ن1=10، ن2= 10)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
قوة عضلات الرجلين	كجم	58.000	6.218	84.900	4.508	-26.900	*11.076	0.000
قوة عضلات الظهر	كجم	35.200	3.853	53.800	5.181	-18.600	*9.110	0.000
مرونة الكتفين	سم	37.300	10.264	21.300	4.111	16.000	*4.576	0.000
مرونة مفصل القدم	سم	10.800	2.741	7.500	1.269	3.300	*3.455	0.003
الوثب العريض من الثبات	سم	125.200	9.426	157.900	4.725	-32.700	*9.808	0.000
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	8.300	1.059	11.300	0.949	-3.000	*6.671	0.000
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.195	0.050	1.129	0.027	0.066	*3.693	0.002

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 1.734

يتضح من جدول (6) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق الاختبارات.

الثبات:

جدول (7) : ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى		
قوة عضلات الرجلين	كجم	58.000	5.899	57.900	6.332	0.969	0.000
قوة عضلات الظهر	كجم	35.200	3.655	35.500	4.696	0.973	0.000
مرونة الكتفين	سم	37.300	9.737	36.900	9.016	0.999	0.000
مرونة مفصل القدم	سم	10.800	2.600	10.400	2.375	0.952	0.000
الوثب العريض من الثبات	سم	125.200	8.942	128.300	13.305	0.883	0.000
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	8.300	1.005	8.800	0.600	0.929	0.000
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.195	0.047	1.205	0.032	0.937	0.000

*قيمة ر" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 0.549

يتضح من جدول (7) إنه اتوجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التطبيق الأول للاختبارات البدنية وإعادة التطبيق ، حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

وسائل وأدوات جمع البيانات .

أدوات وأجهزة القياس :

- جهاز الشد المعدل و حوض السباحه .
- جهاز الديناموميتر : لقياس القوة العضلية للرجلين والظهر (بالثقل كيلو جرام) .
- ساعة إيقاف : لحساب الزمن (ب 0.01 من الثانيه) .
- كاميرا فيديو ذات تردد 100ك/ث : لتصوير أداء المجموعتين التجريبيه و الضابطة (البعدي)
- شريط قياس لقياس مرونه القدم .
- صافره – ثقل400جرام – استك مطاط – ألواح طفو – زعانف .

- جهاز الرستامير : لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن (بالكيلو جرام) .
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .

استمارات جمع البيانات .

- استمارات استطلاع رأى الخبراء استمارة استطلاع راي الخبراء بغرض تقييم مدى صلاحية جهاز الشد المعدل
- استمارات استطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات المقترحة باستخدام جهاز الشد المعدل قيد البحث والثقل المناسب لكل تمرين .مرفق رقم(2)
- استمارات لتسجيل درجات قياسات المتغيرات الانثروبومترية.
- استمارات النجوم المعتمدة من الاتحاد لتسجيل مستوي التعلم .مرفق(4)

الاختبارات :

- الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث التي تقيس الصفات البدنية لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث.
- اختبارات النجوم لقياس الأداء المهارى حيث يتم تصوير الأداء المهارى لسباحي سباحة الزحف علي البطن بكاميرا فيديو ويتم عرض الشريط المسجل بواسطة جهاز فيديو متعدد السرعات ، على أن يقوم المحكمين بتحليل أداء كل سباح في عينة البحث على حدة بواسطة استمارة تقييم مهارات النجمة الاولي الورقة الاولي .

الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) سباح من مجتمع البحث ، كما استعان الباحث بمجموعة اخري استطلاعية قوامها (10) سباح من السباحين المميزين والاكبر سنا ومن خارج عينة البحث الأصلية في الفترة من 2024/3/1 إلى 2024/3/4 وذلك بهدف :

- التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة في قياسات البحث .
- تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث و الأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج .
- تجريب استخدام البرنامج التعليمي و التعرف علي مدي مناسبته لقدرات السباحين ومدي

فهمهم واستيعابهم له وتجنب ما يستجد من مشكلات عند تطبيق البرنامج .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

الصدق:

جدول (8) : صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث(ن1=10، ن2= 10)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
قوة عضلات الرجلين	كجم	58.000	6.218	84.900	4.508	-26.900	*11.076	0.000
قوة عضلات الظهر	كجم	35.200	3.853	53.800	5.181	-18.600	*9.110	0.000
مرونة الكتفين	سم	37.300	10.264	21.300	4.111	16.000	*4.576	0.000
مرونة مفصل القدم	سم	10.800	2.741	7.500	1.269	3.300	*3.455	0.003
الوثب العريض من الثبات	سم	125.200	9.426	157.900	4.725	-32.700	*9.808	0.000
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	8.300	1.059	11.300	0.949	-3.000	*6.671	0.000
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.195	0.050	1.129	0.027	0.066	*3.693	0.002

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 1.734

يتضح من جدول (8) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق الاختبارات.

الثبات:

جدول (9) : ثبات الاختبارات البدنية و مستوي التعلم قيد البحث (ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		قيمة "ر"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى		
قوة عضلات الرجلين	كجم	58.000	5.899	57.900	6.332	0.969	0.000
قوة عضلات الظهر	كجم	35.200	3.655	35.500	4.696	0.973	0.000
مرونة الكتفين	سم	37.300	9.737	36.900	9.016	0.999	0.000

مرونة مفصل القدم	سم	10.800	2.600	10.400	2.375	0.952	0.000
الوثب العريض من الثبات	سم	125.200	8.942	128.300	13.305	0.883	0.000
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	8.300	1.005	8.800	0.600	0.929	0.000
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.195	0.047	1.205	0.032	0.937	0.000

*قيمة ر" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 0.549

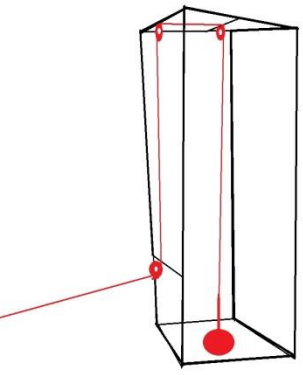
يتضح من جدول (9) إنه اتوجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التطبيق الأول للاختبارات البدنية وإعادة التطبيق ، حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة في تحقيق أهدافها من حيث .

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة مثل الجهاز المقترح و جهاز الديناموميتر والميزان الطبي.
- تحديد القياسات وترتيبها لسهوله اخذ القياسات دون صعوبات عن طريق تحديد محطات قياس لكل جهاز والغرض منه، فهم المساعدين كيفية القياس الصحيح وكيفية أخذ نتيجة القياس .
- تبين من هذة الدراسة قدرة السباحين علي استيعاب بالتمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل قيد البحث.

جهاز الشد المعدل :

وصف وتركيب الجهاز :



- تم تصميم الجهاز لنقل الحركة من الوضع الرأسي (الثقل) الى الوضع الافقي (حركة السباح)
- تم تصميم الجهاز لنقل الحركة بواسطة وير صلب مغلف بطبقة ال B.V.C لتقليل الاحتكاك ويمر الواير على عدد 3 بكرات مغلفين بطبقة (عدد 2 بكرة في الوضع الرأسي و1 بكرة في الوضع الأفقي) وذلك لضمان رأسية الحمل وأفقية الشد وكذلك لتقليل مقاومة الزوايا الى أقل معدل

- طول الوير في الماء هو نفس إرتفاع الجهاز = 2 م .

طريقة الاستخدام : شكل (1)

يقوم السباح بربط الحزام حول جذعة ثم يقوم بالسباحة في عكس إتجاه الجهاز كما بالشكل .

المعاييرة :

تتم المعاييرة من خلال حساب الثقل الموضوع داخل الجهاز .

الملامح العامة للبرنامج :

يتم تنفيذ التمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل قيد البحث لسباحة الزحف علي البطن على أفراد المجموعة التجريبية بعد الجزء الرئيسي ضمن البرنامج المطبق للسباحين و يتراوح حجم الجزء الخاص بالتمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل خلال الوحدات التعليمية الي 360 ق .

اجمالي الوحدات التعليمية 8 وحدات اسبوعيا للفريق بما فيهم 3 وحدات بالبرنامج الخاص بالبحث لمدة 60 ق ، وعدد الوحدة العامة 6 وحدات اسبوعيا واجمالي زمن الوحدة العامة 2 ساعة (120 ق) .

من خلال المسح المرجعي والدراسات المرجعية توصلت الباحثة الي:

تراوحت مدة البرنامج ما بين 8 – 12 أسبوع وعدد الوحدات التعليمية الأسبوعية ما بين 2- 4 وحدة وقد أستقرت الباحثة على أن تكون مدة البرنامج 8 أسابيع (شهرين) بواقع 3 وحدات أسبوعيا .

عدد التمرينات بإستخدام جهاز الشد المعدل داخل الماء 40 تمرين تم اختيارهم من خلال أراء الخبراء.

عدد التمرينات المقترحة خارج الماء 40 تمرين تم اختيارهم من خلال أراء الخبراء.

مراعاة التدرج في أداء التمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل من البسيط إلي المركب ويتم أعطاء النموذج وأداء الشرح من خلال الباحثة والمساعدين.

خطوات إعداد البرنامج :

أعدت الباحثة استمارة استطلاع رأي الخبراء تحتوي على التمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل الخاصة بسباحة الزحف علي البطن بعد الإطلاع على المراجع والدوريات وشبكة

المعلومات الدولية (الإنترنت) وبعد اخذ أراء الخبراء ، توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأي الخبراء إلي 40 تمرين خارج الماء و30 تمرين داخل الماء وتحديد الثقل المناسب للتمارين من 2ك : 4ك ولقد ارتضت الباحثة بنسبة لا تقل عن 75% من آراء الخبراء حول التمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل .

تم وضع البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية حيث أشتمل برنامج المجموعة التجريبية على الجزء المقترح والخاص بالتمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل أما المجموعة الضابطة فقد أشتمل برنامجها على محتوي التعليم التقليدي مع التساوي في الزمن والأهداف .

بناء البرنامج :

مدة تنفيذ البرنامج هي 8 أسابيع بواقع 3 وحدات أسبوعيا ليصبح إجمالي الوحدات 24 وحده

الزمن المخصص للوحدة هو (60 دقيقة) موزعة كالأتي :

جدول رقم (10)التوزيع الزمني لمحتوي الوحدة التعليمية

أجزاء الوحدة	م. التجريبية	م .الضابطة
إحماء	10ق	10ق
الجزء الرئيسي	30ق	45ق
التمرينات المقترحة بإستخدام جهاز الشد المعدل	15ق	-----
تهدئة	5ق	5ق

الخطوات التنفيذية للبحث :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والأجهزة للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والقياسات الأنثروبومتريه للمجموعة قيد البحث واللازمة لتطبيق البرنامج المقترح قامت الباحثة بما يلي :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لكلا المجموعتين الاختبارات البدنية المختارة قيد البحث .وذلك في الفترة من يوم الاحد 2024/3/7م إلي يوم الثلاثاء 2024/3/9م.

جدول رقم (11) : مواعيد إجراء القياسات القبلية

القياسات	تاريخ التطبيق
الطول– الوزن – مرونة مفصل القدم – الوثب العريض من الثبات	2024/3/7م
قوة عضلات الرجلين– قوة عضلات الظهر – مرونة الكتفين	2024/3/9م

تجربة البحث الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التقليدي علي المجموعة التجريبية ، والبرنامج التعليمي المقترح علي المجموعة التجريبية لمدة (8) أسبوع في الفترة من يوم الأحد الموافق 2024/3/14م حتي الخميس الموافق 6 /5 /2024م بواقع 3وحدات أسبوعيا للمجموعة التجريبية وذلك من خلال ما يلي :

الخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي بحيث يشتمل علي (24) وحدة تعليمية لمدة (8) أسابيع بواقع

(3 وحدات تعليمية) في الأسبوع ، وزمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة، وجدول (19) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح.

اختيار المساعدين:

اختارت الباحثة المساعدين من مدربي الفريق بالنادي الموضح بياناتهم مرفق (8) ، وقد تم إعلامهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية قيد البحث وتصوير القياسات البعديه ، فضلا عن تزويدهم بالمعارف الخاصة التي تمكنهم من الإجابة علي آية أسئلة أو استفسارات توجه إليهن أثناء العمل

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحث بإجراء القياس البعدي يومي الاربعاء والخميس الموافق 10،2024/5/11م لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة بنفس الظروف من خلال اختبار النجمة الاولي الورقة الثانية الموضوع من قبل الاتحاد المصري للسباحة لقياس مستوي أداء سباحة الزحف علي البطن قيد البحث.

خطة المعاملات الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات وهي كالتالي:

- **المتوسط الحسابي.** – **النسبة المئوية.**
- **الوسيط.** – **معامل الالتواء.**
- **الانحراف المعياري.**
- **اختبار ت.**

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول للبحث ونص علي: توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوي التعلم لصالح القياس البعدي.

جدول (12) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوي التعلم قيد البحث

(ن= 15)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التحسن
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	8.733	0.799	11.400	0.632	-2.667	9.869 *	30.534 %
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.195	0.034	1.125	0.024	0.070	6.689 *	5.884 %

***قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 1.771**

يتضح من جدول (12) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات الاداء المهارى لصالح القياس البعدي، حيث ان قيمة

"ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 كما تراوحت نسب التحسن ما بين (30.534%) للأداء الفني لسباحة البطن الي (5.884%) للمستوي الرقمي لسباحة البطن .وهذا يؤكد كفاءة البرنامج التجريبي .

وترجع الباحثة تفوق القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في متغيرات الاداء المهارى لصالح القياس البعدي ببطاقة تقييم مستوي التعلم والنسبة المئوية وزمن 100م لسباحة الزحف علي البطن نتيجة استخدام تمرينات باستخدام جهاز الشد المعدل والذي إنعكس علي تحسن مستوى الاداء لديهن وزمن 100م لسباحة الزحف علي البطن.

وهذا اتفقت معه دراسة كل من السيد السيد محمد نور الدين(2009)(3)، عزه كمال بدر الدين(2012)(8)، ايمن فاروق محمد عبد القادر(2013) (4)، وهي ان البرنامج المقترح يساعد على الارتقاء بمستوى الاداء الفني حيث انه يؤثر بشكل ايجابي على حركه اجزاء الجسم لكل طريقه من طرق السباحه المختلفة.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني ونص علي: توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوي التعلم لصالح القياس البعدي

جدول (13) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية
والبعدية للمجموعة الضابطة فى متغيرات مستوي التعلم قيد البحث
(ن= 15)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسب التحسن
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى			
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	8.867	0.640	9.800	0.862	-0.933	3.287 *	10.526 %
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.216	0.035	1.157	0.029	0.059	5.401 *	4.852 %

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 1.771

يتضح من جدول (13) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات الاداء المهارى لصالح القياس البعدي، حيث ان قيمة

"ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 كما تراوحت نسب التحسن ما بين (10.526%) للأداء الفني لسباحة البطن الي (4.852%) للمستوي الرقمي لسباحة البطن.

وارجعت الباحثة تفوق القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة الضابطة في متغيرات الاداء المهارى لصالح القياس البعدي ببطاقة تقييم مستوي التعلم والنسبة المئوية وزمن 100م لسباحة الزحف علي البطن نتيجة استخدام البرنامج المتبع والذي إنعكس علي تحسن مستوى الاداء لديهم وزمن 100م لسباحة الزحف علي البطن.

حيث يشير احمد سمير محمد (2018م) (2) الى ان استخدام البرامج التقليديه لها تاثير ايجابي على تعلم مهارات السباحه المتنوعه والمتعدده حيث تعتمد على الشرح اللفظي للمعلمين و طريقه اداء المهاره المتعلمه ثم قيام المعلم باداء نموذج حركي الى هذه المهارة وقيام المبتدئين بالممارسة و التكرار لهذه المهاره وممارستها والتدريب عليها كل ذلك يؤدي الى سهوله في استيعاب وفهم المبتدئين وتعلمهم انواع سباحات الزحف المختلفة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسه كل من محمد فتحي البحراوي ، دينا متولي احمد المتولي، نهاد سمير توكل ابراهيم(2013) (13)، محمد فتحي البحراوي ، دينا متولي احمد المتولي، احمد البيومي علي البيومي، نرفا ابراهيم السيد ابراهيم حجازي (2014)(14) الي ان عند مقارنة نتائج القياسات القبلية بالبعدية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج المتبع حققت نتائج ايجابيه لصالح القياس البعدية.

مناقشة دلالات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مستوي التعلم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث ونص علي: توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مستوي التعلم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (14) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات مستوي التعلم قيد البحث

(ن1=15، ن2= 15)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى		
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	11.400	0.632	9.800	0.862	1.600	* 5.797
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	1.125	0.024	1.157	0.029	-0.032	* 3.241

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05= 1.771

يتضح من جدول (14) إنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الاداء المهارى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 .

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في بطاقة تقييم مستوي التعلم والنسبة المئوية وزمن 100م لسباحة الزحف علي البطن نتيجة استخدام تمرينات جهاز الشد المعدل والذي إنعكس علي تحسن مستوى الاداء لديهن ، وكذلك يرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلي أن تمرينات جهاز الشد المعدل أثرت بشكل أفضل من التمرينات التقليدية علي المستوي الرقمي لسباحة الزحف علي البطن .

وحيث أنه يتم تحليل الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن وفقا للعناصر الرئيسية التي يتم التركيز عليها خلال عملية التعلم وهي وضع الجسم ، ضربات الرجلين ، حركات الذراعين ، والتنفس ، التوافق وهذا يتفق مع دراسة احمد سمير محمد (2018م) (2)

جدول (15) : فروق نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مستوي التعلم قيد البحث

(ن1=15، ن2= 15)

المتغيرات	وحدة القياس	نسب التحسن المجموعة التجريبية	نسب التحسن المجموعة الضابطة	فروق نسب التحسن
بطاقة تقييم الأداء الفني	الدرجة	%30.534	%10.526	%20.008
زمن 100 م لسباحة البطن	ث	%5.884	%4.852	%1.032

يتضح من جدول (15) إنه توجد فروق في نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت فروق نسب التحسن ما بين (20.008%) للأداء الفني لسباحة البطن الي (1.032%) للمستوي الرقمي لسباحة البطن.

وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في نسب التحسن مستوي التعلم نتيجة استخدام تمرينات جهاز الشد المعدل والذي إنعكس علي تحسن مستوى الاداء لديهن ، وكذلك يرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلي أن تمرينات جهاز الشد المعدل أثرت بشكل أفضل من التمرينات التقليدية علي المستوي الرقمي لسباحة الزحف علي البطن .

وهذا ما اتفقت معه دراسة كل من شمس الدين محمد محمود(2007) (6)، شيرين احمد يوسف(2010)(7) عزه كمال بدر الدين عبد العال(2012)(8) محمد عبد الرازق اسماعيل(2012) (12)وهي ان البرنامج المقترح باستخدام التمرينات يساعد على الارتقاء بالمستوى الاداء الفني حيث انه يؤثر بشكل ايجابي على حركه اجزاء الجسم لكل طريقه من طرق السباحة المختلفة.

ويؤكد خبراء التخصص (11) الي ان اهمية التوافق الحركي تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام اكثر من عضو من اعضاء الجسم الواحد ، وخاصه اذا كانت هذه الاعضاء تعمل في اكثر من اتجاه فى نفس الوقت فالتوافق الحركي هو قدرة الفرد على ادماج انواع الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الاداء.

الاستخلاصات :

في ضوء منهج وعينة البحث و المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :

- **تعمل تمرينات جهاز الشد المعدل الخاصة بالذراعين بشكل ايجابى على تحسين مستوي التعلم لحركة الذراعين لدى سباحي سباحة الزحف علي البطن.**
- **تعمل تمرينات جهاز الشد المعدل على تحسن الأداء المهارى لضربات الرجلين لدى سباحي سباحة الزحف علي البطن .**
- **حققت المجموعة التجريبية تحسنا ملحوظا عن تحسن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في متغير مستوي التعلم لسباحة الزحف علي البطن .**
- **أدي استخدام تمرينات جهاز الشد المعدل إلي تأثير أيجابي علي مستوي التعلم لسباحة الزحف علي البطن.**
- **أدي استخدام تمرينات جهاز الشد المعدل إلي تأثير أيجابي علي المستوى الرقمي لسباحة الزحف علي البطن**

التوصيات :

- **في ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بالاتي :**
- **تطبيق التمرينات باستخدام جهاز الشد المعدل علي عينه ذات مراحل سنية اخري**
- **العمل علي تطبيق التمرينات باستخدام جهاز الشد المعدل علي فرق السباحة الجدد بنادي جزيرة الورد الرياضى.**
- **أجراء المزيد من البحوث عن أثر استخدام تمرينات جهاز الشد المعدل علي مستوي اداء سباحتي الظهر و الصدر والفراشة .**

المراجع :

1 **احمد ابراهيم حسن الليثي (2015م)** : **تاثير برنامج تمرينات التحرك بالرفع علي مستوي تعلم سباحتي الزحف علي البطن والظهر ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.**

2 احمد سمير محمد (2018م) : فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتعليم سباحتي الزحف علي البطن والزحف علي الظهر ، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية بنين.

3 السيد السيد محمد نورالدين (2009م) : فاعلية إستخدام أسلوب النظم لتعلم سباحة الزحف – الظهر) للمبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة.

4 أيمن فاروق محمد عبد القادر (2013م) : برنامج تعليمى لتصحيح أخطاء الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن وأثره على المستوى الرقمى للسباحيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

5 بهجت احمد ابو طامع(2015) : أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات فنية مساعدة على تعلم السباحة الحرة لطلبة تخصص التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، جامعة البحرين، كلية التربية ،مجلة العلوم التربوية والنفسية،مجلد16 عدد3.

6 شمس الدين محمد محمود(2007) : تاثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافقالحركي علي مستوي الاداء الفني لسباحي الصدر الناشئين، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

7 شيرين احمد يوسف(2010) : تأثير تمرينات البيلاتس على الاجهاد العصبي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة المبارزة ، مجلة كلية التربية الرياضية بنات ، الزقازيق .

8 عزه كمال بدر الدين عبد العال(2012) : تاثير برنامج تعليمى باستخدام التمرينات الغرضية علي مستوي اداء سباحة الزحف علي البطن رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اسيوط .

9 عصام عبد الخالق مصطفى (2003) : التدريب الرياضى ، الطبعة الحادية عشر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

10 محمد حسين محمد عبد المنعم(2009م) : تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية ،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.

11 محمد صبحي حسانين(2001) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة .

12 محمد عبد الرازق اسماعيل (2012) : تاثير تمرينات نوعية للادراكات الحس حركية على مسافة وزمن البدء من اعلي في سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

13 محمد فتحي البحراوي ، دينا متولي احمد المتولي، نهاد سمير توكل ابراهيم(2013) : تاثير برنامج تعليمى باستخدام الوسائط المتعددة الرقمية على تعلم حركة الجذع فى سباحة الفراشة ،بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ،العدد (20) ،مارس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

14 محمد فتحي البحراوي ، دينا متولي احمد المتولي، احمد البيومي علي البيومي، نرفا ابراهيم السيد ابراهيم حجازي (2014) : تأثير استخدام الوسائط المتعددة التفاعلية على التصور الحركي ومستوى أداء الدوران في سباحة الزحف على البطن، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ،العدد (22) ،مارس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

15 محمد مصطفي عبدالله(2013) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات التوافقية الخاصة علي تعلم سباحة الفراشة للمبتدئين ، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.

16 Blythe lucero (2014) : Strength training for faster swimming , meyersports (UK)LT 1st edition.

17 Carcia-Mossom, Xavier Juancelo (2010) : Posterior muscular activity of the Deltoid during swimming vs. resistance exercises on water and dry land, journal Aquatic research international and education,2010.