

٢/٠ إجراءات البحث

### ٠/٣ طرق وإجراءات البحث

#### ١/٣ منهم البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة و ذلك بتطبيق القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين.

#### ٢/٣ مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث ( بالطريقة العمدية ) وهم براعم (مواليد ١٩٩٨م) استناد المنصورة لعام ٢٠٠٧ و عددهم ٤٧ سباح وذلك للأسباب الآتية:

- لمجال عمل الباحث كمشرف على حمام السباحة
- توافر الأدوات المستخدمة في البحث
- توافر كافة الامكانيات التي تساعد على تحقيق أهداف البحث

وتم اختيار ١٠ سباحين من مجتمع البحث كمجموعة للدراسة الاستطلاعية وخارج العينة الأساسية وتم استبعاد ٧ سباحين لعدم الانتظام في التدريب

#### ٣/٣ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية على ٢٤ سباح تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ويمثلون نسبة ٥١,٠٦ ٪ من مجتمع البحث الكلي.

#### و قد تم تقسيم العينة عشوائيا إلى مجموعتان متساويتان :

- ١ - المجموعة الأولى (المجموعة التجريبية):  
و بلغ عددها (١٢ سباح) و تم التعليم لهم بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الغرضية
- ٢ - المجموعة الثانية ( المجموعة الضابطة ):  
و بلغ عددها (١٢ سباح) و تم التعليم لهم بالأسلوب المتبع.

جدول رقم (٤)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

| مجتمع البحث          | عينة البحث   |                                     | الدراسة الاستطلاعية   |
|----------------------|--|-------------------------------------|---|
| ٤٧                   | ٢٤   |                                     | ١٠  |
| المستبعدون           | مجموعة ضابطة   | مجموعة تجريبية                      | سباحين من مجتمع البحث كمجموعة للدراسة الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية |
| ٧                    | ١٢   | ١٢                                  |   |
| الباقى بعد الاستبعاد | و يتم التدريس لهم بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الغرضية | و يتم التدريس لهم بالأسلوب التقليدي |   |
| ٤٠                   |  |                                     |   |

١/٣/٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث :

للتجانس والتكافؤ بين أفراد مجتمع وعينة البحث قام الباحث بإجراء التجانس في متغيرات ( السن - الطول - الوزن - طول الذراع - طول الكف - طول الرجل - طول القدم - طول الجذع ) والتكافؤ في المتغيرات ( البدنيه - والمهاريه ) قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٥) ، (٦) .

١/١/٣/٣ تجانس مجتمع البحث :

ويوضح الجدول رقم (٥) تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وعينة الدراسة الاستطلاعية الأولى في المتغيرات قيد البحث وهى ( السن - الطول - الوزن - طول الذراع - طول الكف - طول الرجل - طول القدم - طول الجذع )

جدول رقم (٥)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات المختارة ( قيد البحث)

( ن = ١٠+١٢+١٢ )

| المتغيرات  | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| السن       | الشهر       | ٩٦,٣٨           | ٣,١٥±             | ٩٦,٠٠  | ٠,٢٧-          |
| الطول      | السنتيمتر   | ١٣٢,٥٠          | ٣,٩٠±             | ١٣١,٠٠ | ٠,٤٨           |
| الوزن      | الكيلوجرام  | ٣٠,٤٠           | ٣,١١±             | ٣٠,٧٥  | ٠,١٤           |
| الذكاء     | الدرجة      | ٦,٩٧            | ٠,٨٣±             | ٧,٠٠   | ٠,٠٦           |
| طول الذراع | السنتيمتر   | ٥٦,٧٥           | ٣,٣٨±             | ٥٦,٧٥  | ٠,٢٩           |
| طول الكف   | السنتيمتر   | ١٤,٧٠           | ٠,٧٣±             | ١٤,٥٠  | ٠,٤٦           |
| طول الرجل  | السنتيمتر   | ٧٥,٣٤           | ٥,٦٠±             | ٧٦,٠٠  | ١,٦٧-          |
| طول القدم  | السنتيمتر   | ٢٠,٣٨           | ٠,٩٦±             | ٢٠,٥٠  | ٠,٥٨-          |
| طول الجذع  | السنتيمتر   | ٦١,٣٧           | ٤,٢٥±             | ٦١,٥٠  | ٠,٠١           |

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما

بين (-١,٦٧ ، ٠,٤٨) وأن هذه القيم قد انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يشير إلى تجانس أفراد عينة

البحث في المتغيرات قيد البحث ( السن - الطول - الوزن - طول الذراع - طول الكف -

طول الرجل - طول القدم - طول الجذع )

جدول رقم (٦)

تكافؤ عينة البحث في الاختبارات ( قيد البحث )

( ن = ١٢ + ١٢ = ٢٤ )

| المتغيرات          | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |                   | المجموعة الضابطة |                   | قيمة (ت) المحسوبة |
|--------------------|-------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
|                    |             | المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري |                   |
| المتغيرات البدنية  | بالمتر      | ١,٥٩               | ٠,٢٢±             | ١,٥٢             | ٠,٢٩±             | ٠,٦٢٣             |
|                    | بالسم       | ٥,٠٨               | ٣,٣٤±             | ٥,٢٥             | ٣,٥٩±             | ٠,١١٨             |
|                    | بالسم       | ٣٠,٦٦              | ٩,٣٩±             | ٢٩,٩١            | ١١,٨٨±            | ٠,١٧١             |
|                    | بالثانية    | ٧,٩١               | ٠,٩٦±             | ٧,٧٥             | ٠,٩٤±             | ٠,٤٢٨             |
|                    | بالثانية    | ٧,١٦               | ٠,٧٤±             | ٧,٢٠             | ٠,٨٩±             | ٠,١٢٤             |
| المتغيرات المهارية | بالدرجة     | ١,٣٤               | ٠,٢٤±             | ١,٢٩             | ٠,٢٦±             | ٠,٤٨٦             |
|                    | بالدرجة     | ٢,٢٥               | ٠,٥٥±             | ٢,١٧             | ٠,٥٢±             | ٠,٣٧٨             |
|                    | بالدرجة     | ٠,٤٥               | ٠,٣٦±             | ٠,٤٥             | ٠,٣٣±             | ٠,٠٥٩             |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٧٤

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم (ت) المحسوبة في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين (٠,٠٥٩ ، ٠,٦٢٣) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) والتي بلغت ٢,٠٧٤ وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

## ٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

- استخدم الباحث بعض الوسائل والأدوات لجمع البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وهي :
- ١/٤/٣ الاستثمارات ( استمارة اختيار الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها - استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباح الفراشة ) .
  - ٢/٤/٣ المسح المرجعي .
  - ٣/٤/٣ المقابلات الشخصية .
  - ٤/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
  - ٥/٤/٣ الاختبارات البدنية و المهارية .
  - ٦/٤/٣ اختيار المساعدين .
  - ٧/٤/٣ الدراسات الاستطلاعية .

## ١/٤/٣ الاستثمارات :

- نتيجة الإطلاع والدراسة النظرية وتحقيقا لأهداف البحث تم تحديد عددا من القياسات التي لها تأثير أساسي على نتائج الدراسة، ولذلك فقد قام الباحث بتصميم بعض الاستثمارات لاستخدامها في جمع البيانات من الخبراء منها :
- استمارة استبيان تتضمن الصفات البدنية التي يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج الدراسة بجانب الاختبارات التي تقيس هذه الصفات (مرفق ٣).
  - استمارة تسجيل بيانات السباح الشخصية (مرفق ٦).
  - استمارة تسجيل بيانات السباح الخاصة بنتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (مرفق ٤).
  - استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الفراشة الخاصة بالاتحاد المصرى للسباحة ( اختبار النجمة الثالثة ) (مرفق ٧).

## ٢/٤/٣ المسح المرجعي :

- قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات و المراجع و البحوث العلمية و الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) و ذلك بهدف :
- تحديد الشكل العام لهذا النوع من البحوث و كيفية تطبيقه .
  - تجهيز الإطار النظري للبحث .
  - تصميم استمارات تسجيل البيانات .

- التعرف على أسس وقواعد تصميم برامج التمرينات الغرضية لتعليم سباحة الفراشة
- التعرف على الأدوات و الاختبارات المناسبة لقياس القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري .

### ٣/٤/٣ المقابلات الشخصية :

لقد قام الباحث بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء (مرفق ١) في مجال التدريب ومجال الاختبارات والمقاييس ومجال رياضة السباحة لعرض الاستمارة الخاصة بالصفات البدنية (مرفق ٣) وذلك للتعرف على أهم الصفات البدنية التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة ، وأهم الاختبارات التي تقيس هذه الصفات . ولقد ارتضى الباحث بنسبة لا تقل عن ٧٥% في اختيار الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها ، وبذلك قد توصل الباحث إلى أهم الصفات البدنية التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة في المتغيرات الدخيلة وأهم الاختبارات التي تقيسها . كما هو موضح بالجدول رقم (٧)

#### جدول (٧)

**أهم الصفات البدنية التي يمكن أن تؤثر في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة وأهم الاختبارات التي تقيسها .**

| النسبة المئوية لأراء الخبراء | الاختبارات التي تقيس الصفة البدنية         | أراء الخبراء | الصفة البدنية |
|------------------------------|--|--------------|---------------|
| ٨٥ %                         | اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين      | ٨٠ %         | القوة العضلية |
| ٩٠ %                         | اختبار ثني الجذع من الوقوف                 | ٨٥ %         | المرونة       |
| ٨٥ %                         | اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي | ٩٠ %         | الرشاقة       |
| ٩٠ %                         | اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن    | ٩٥ %         | التوافق       |

### ٤/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- كرات طبية (٣ كجم).
- كاميرا تصوير فيديو .
- ساعة إيقاف
- عارضة توازن .
- جهاز فيديو
- مسطرة مدرجة
- الريستامير لقياس الطول
- عصا تمرينات
- بالسنتمر
- لوحة ضربات الرجلين
- ميزان طبي
- عوامات رجلين
- شريط قياس

### ٥/٤/٣ الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث :

- الاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث التي تقيس الصفات البدنية لتجانس وتكافؤ مجموعتي البحث (مرفق ٥) .
- اختبار الأداء المهارى حيث يتم تصوير الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة بكاميرا فيديو ويتم عرض الشريط المسجل بواسطة جهاز فيديو متعدد السرعات ، على أن يقوم المحكمين (مرفق ٨) بتحليل أداء كل برعم في عينة البحث على حدة بواسطة استمارة تقييم مهارات النجمة الثالثة .

### ٦/٤/٣ اختبار المساعدين :

- تم اختيار المساعدين من الزملاء حيث بلغ عددهم ( ٥ ) أفراد (مرفق ٩) بهدف :
- التعرف على طريقة استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة .
- التدريب على طريقة القياس وتسجيل نتائج الاختبارات .
- توضيح دور كل منهم أثناء إجراء الاختبارات و القياسات .
- تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء التجربة .
- الإشراف والتوجيه أثناء تسجيل النتائج والتأكد من صحة التسجيل في البطاقات الخاصة بذلك .

### ٧/٤/٣ الدراسات الاستطلاعية :

#### ١/٧/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) سباحين من سباحي براعم استاد المنصورة الرياضي ومن خارج عينة البحث الأصلية في الفترة من ٢٠٠٧/٦/٩ إلى ٢٠٠٧/٦/١٢ وذلك بهدف :

- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث
- 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 مدى مناسبه لقدرات السباحين ومدى فهمهم واستيعابهم له .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة في تحقيق أهدافها

#### ٢/٧/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٧/٦/١٣ إلى ٢٠٠٧/٦/١٦ على عدد (١٠) سباحين من نفس مجتمع البحث وخارج نطاق العينة الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق)(الثبات) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

#### ١/٢/٧/٤/٣ معاملات الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

تم حساب معامل صدق الاختبارات ( صدق التمايز ) من خلال تطبيق الاختبار على ( ٢٠ سباح ) مقسمون إلى مجموعتين مجموعة مميزة ( ١٠ سباحين ) من سباحي استاد المنصورة من مواليد ١٩٩٨م و مجموعة غير مميزة ( ١٠ سباحين ) وهم عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى كما هو موضح بالجدول رقم (٨).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن = ١٠)

| المتغيرات          | وحدة القياس | المجموعة المميزة |                   | المجموعة الغير مميزة |                   | قيمة (ت) المحسوبة |
|--------------------|-------------|------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
|                    |             | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي      | الانحراف المعياري |                   |
| المتغيرات البدنية  | بالمتر      | ١,٨٦٠            | ٠,١٠٧±            | ١,٤٩٠                | ٠,٢٠٢±            | *٥,١٠٤            |
|                    | بالسم       | ١٠,٩٠            | ٢,٧٦٦±            | ٦,٢٠                 | ٣,٥٥٢±            | *٣,٣٠١            |
|                    | بالسم       | ٣٣,٦٠            | ٤,١٦٨±            | ٢٤,١٠                | ٧,١٧٩±            | *٢,٥١٨            |
|                    | بالثانية    | ٩,٠٥٠            | ٠,٥٩٨±            | ٧,٦٠٠                | ٠,٩٧٣±            | *٤,٠١٣            |
|                    | بالثانية    | ٨,٦٥٠            | ٠,٦٦٨±            | ٧,٢٥٠                | ٠,٩٧٨±            | *٣,٧٣٤            |
| المتغيرات المهارية | بالدرجة     | ٧,٩٥٠            | ٠,٥٩٨±            | ١,٣٣٠                | ٠,٢٦٢±            | *٣٢,٠٢٤           |
|                    | بالدرجة     | ٨,٣٠٠            | ٠,٦٧٤±            | ٢,١٤٠                | ٠,٦٣٩±            | *٢٠,٩٤٦           |
|                    | بالدرجة     | ٨,٢٠٠            | ٠,٥٣٧±            | ٠,٣٩٠                | ٠,٣٥١±            | *٣٨,٤٧٢           |

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة و الغير

مميزة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة المميزة ، حيث أن جميع قيم

(ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق هذه

الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .

٢/٢/٧/٤/٣ معاملات الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

تم حساب الثبات الخاص بالاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه test - retest بفارق زمني قدره ٣ أيام على عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى (١٠) سباحين و قد كانت الاختبارات تجري في نفس التوقيت و بنفس الشروط في القياسين ، كما هو موضح بالجدول رقم (٩) .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث

( ن=١٠ )

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني    |                 | التطبيق الأول     |                 | وحدة القياس | المتغيرات                                  |
|----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------|--|
|                | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |             |  |
| *٠,٩٣٣         | ٠,١٥٠±            | ١,٥٦٠           | ٠,٢٠٢±            | ١,٤٩٠           | بالمتر      | اختبار دفع كرة طيبة زنة ٣ كجم باليدين      |
| *٠,٩٨٣         | ٢,٩٩٨±            | ٦,٩٠٠           | ٣,٥٥٢±            | ٦,٢٠            | بالسم       | اختبار ثني الجذع من الوقوف                 |
| *٠,٩٦٦         | ١٠,٥٩٣±           | ٢٥,٠٠           | ٧,١٧٩±            | ٢٤,١٠           | بالسم       | اختبار مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي |
| *٠,٩١٣         | ٠,٨٠٩±            | ٧,٩٠٠           | ٠,٩٧٣±            | ٧,٦٠٠           | بالثانية    | اختبار الجري الزجاجي بين الحواجز بالزمن    |
| *٠,٩٢          | ١,٠٤٨±            | ٧,٦٠٠           | ٠,٩٧٨±            | ٧,٢٥٠           | بالثانية    | الاختبار في شكل 8                          |
| *٠,٩٢          | ٠,٢٣٣±            | ١,٤١٠           | ٠,٢٦٢±            | ١,٣٣٠           | بالدرجة     | حركات الذراعين                             |
| *٠,٩٦٩         | ٠,٦٢٤±            | ٢,١٩٠           | ٠,٦٣٩±            | ٢,١٤٠           | بالدرجة     | ضربات الرجلين                              |
| *٠,٩٥٩         | ٠,٤٤٩±            | ٠,٥٣٠           | ٠,٣٥١±            | ٠,٣٩٠           | بالدرجة     | السباحة كاملة                              |

\* دال عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ )

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول و الثاني في

الاختبارات البدنية ، حيث أن جميع قيم ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند

مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

## ٥/٣ تصميم البرنامج التعليمي :

### ١/٥/٣ الملامح العامة للبرنامج

١/١/٥/٣ يتم تنفيذ التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشة على أفراد المجموعة التجريبية بعد الجزء الخاص بالإحماء الأرضي والإحماء داخل الماء ضمن البرنامج المطبق للفريق .

٢/١/٥/٣ يتراوح حجم الجزء الخاص بالتمرينات الغرضية بسباحة الفراشة خلال الوحدات التعليمية من ٦٠٠ م إلي ٩٠٠ م

٣/١/٥/٣ من خلال المسح المرجعي والدراسات المرتبطة التي أستطاع الباحث الحصول عليها تمكن من الوقوف على ما يلي :-

- تراوحت مدة البرنامج ما بين ٨ - ١٦ أسبوع وعدد الوحدات التعليمية الأسبوعية ما بين ٢ - ٤ وحدة وقد أستقر الباحث على أن تكون مدة البرنامج ١٠ أسابيع (شهرين ونصف) بواقع ٣ وحدات أسبوعيا

٤/١/٥/٣ يتم تكرار كل وحدة تعليمية ٣ مرات وذلك لإتقان وتثبيت المهارات المؤداة ، (أي يتم تغيير محتويات الوحدة مع بداية كل أسبوع) .

٥/١/٥/٣ عدد التمرينات الغرضية المستخدمة ٤٥ تمرين تم اختيارهم من خلال آراء السادة الخبراء ( مرفق ١).

٦/١/٥/٣ مراعاة التدرج في أداء التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشة من البسيط إلي المركب .

٧/١/٥/٣ الأدوات المستخدمة ( لوح الطفو - زعانف - عوامة - بول بويلز )

٨/١/٥/٣ يتم إعطاء النموذج وأداء الشرح من خلال الباحث أو المساعدين

٩/١/٥/٣ تم تحديد المسافات المستخدمة لأداء التمرينات من خلال الدراسة الاستطلاعية وقد تراوحت من ٢٥ م إلي ١٠٠ م .

١٠/١/٥/٣ يتم تثبيت الجزء التمهيدي (الإحماء المائي) والجزء الختامي في كلا المجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك الجزء الأساسي عدا الجزء الخاص بالتمرينات الغرضية المختارة لسباحة الفراشة ( drills) .

## ٢/٥/٣ خطوات إعداد البرنامج التعليمي

١/٢/٥/٣ أعد الباحث استمارة استطلاع رأي الخبراء تحتوي على التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشة بعد الأطلاع على المراجع والدوريات وشبكة المعلومات الدولية ( الأنترنت ) وبعد اخذ آراء الخبراء (مرفق ١)

٢/٢/٥/٣ توصل الباحث من خلال استطلاع رأي الخبراء إلي ٤٥ تمرين من التمرينات الغرضية الخاصة بسباحة الفراشه (مرفق ٢)

٣/٢/٥/٣ تم وضع البرنامج التعليمي للمجموعه التجريبية حيث أشتمل برنامج المجموعة التجريبية على الجزء المقترح والخاص بالتمرينات الغرضية أما المجموعة الضابطة فقد أشتمل برنامجها على طريقة التعليم التقليدية من خلال تجزئة المهارة وتعليم كل جزء على حدة مع التساوي في الزمن والأهداف ولكن الأختلاف يظهر في المحتويات فقط

## ٣/٥/٣ الهدف العام من البرنامج

تحسين مستوى أداء سباحة الفراشة باستخدام التمرينات الغرضية للمجموعة التجريبية وبالطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة .

## ٤/٥/٣ بناء البرنامج

مدة تنفيذ البرنامج هي ١٠ اسابيع بواقع ٣ وحدات اسبوعياً ليصبح اجمالي الوحدات ٣٠ وحده

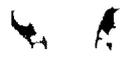
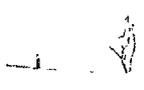
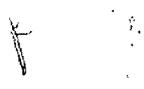
الزمن المخصص للوحده هو (٦٠دقيقة) موزعة كالآتي :

- ٥ق اعمال ادارية
- ٥ق احماء خارج الماء
- ٤٥ق تعليم
- ٥ق تهدئة

جدول (١٠)

الأسبوع الأول

عدد الوحدات الأسبوعية (٣)

| رقم التمرين | اسم التمرين   | مسافة الأداء | عدد مرات تكرار التمرين | حجم الجزء المخصص للتمرينات | الإخراج   |
|-------------|---|--------------|------------------------|----------------------------|---|
| ١           | (وقوف. الذراعين في الوسط) دفع الوسط أماماً ثم خلفاً .<br><b>Butterfly kick deck drill</b>   |              | ٥×٣                    |                            |    |
| ٢           | (انبطاح مائل) تحريك الوسط لأعلى ولأسفل.   |              | ٥×٣                    |                            |    |
| ٣           | (جلوس طويل. الذراعين مائلاً خلفاً) مستندة على الأرض تحريك الوسط لأعلى ولأسفل.   |              | ٥×٣                    |                            |  |
| ٤           | (انبطاح مائل) عمل تموجات بالجسم ككل مع ثني الذراعين وعمل وثبة بالقدمين معاً ( ضغط دولفين ) .                                      |              | ٥×٣                    |                            |  |
| ٥           | ضربات رجلين بمسك ماسورة حوض السباحة الرأس يخرج للتنفس كل (٤) ضربه.<br><b>Leg kicking at the rail.</b>                             |              | ٥×٣                    |                            |  |
| ٦           | ضربات رجلين بمسك ماسورة حوض السباحة الرأس يخرج للتنفس كل (٤) ضربه مع تغيير الإيقاع من البطيء إلى السريع و العكس مع صافرة المعلم . |              | ٥×٣                    |                            |  |

جدول ( ١١ )

التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التحليلي

| المدة           | الأسبوع | المحتوى  |
|-----------------|---------|--|
| من : ٢٠٠٧/٦/٢٣  | الأول   | - تعليم ضربات الرجلين خارج الماء ثم داخل الماء                                     |
| إلى : ٢٠٠٧/٦/٢٨ |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٦/٣٠  | الثاني  | - المراجعة على شكل حركة الرجلين خارج الماء<br>- تعليم ضربات الرجلين داخل الماء     |
| إلى : ٢٠٠٧/٧/٥  |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٧/٧   | الثالث  | - تعليم ضربات الرجلين داخل الماء باستخدام لوح<br>الطفو والزعانف وتغيير أوضاع الجسم |
| إلى : ٢٠٠٧/٧/١٢ |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٧/١٤  | الرابع  | - تطوير مهارة ضربات الرجلين داخل الماء   |
| إلى : ٢٠٠٧/٧/١٩ |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٧/٢١  | الخامس  | - تعليم ضربات الذراعين خارج الماء والمراجعة على<br>ضربات الرجلين داخل الماء        |
| إلى : ٢٠٠٧/٧/٢٦ |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٧/٢٧  | السادس  | - تعليم ضربات الذراعين داخل الماء  |
| إلى : ٢٠٠٧/٨/٢  |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٨/٤   | السابع  | - تعليم ضربات الذراعين داخل الماء وتعليم أخذ<br>النفس خارج وداخل الماء             |
| إلى : ٢٠٠٧/٨/٩  |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٨/١١  | الثامن  | - المراجعة على ضربات الرجلين والذراعين وربطهما<br>بأخذ النفس                       |
| إلى : ٢٠٠٧/٨/١٦ |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٨/١٨  | التاسع  | - تعليم التوافق بين الذراعين والرجلين والنفس في<br>سباحة الفراشة داخل الماء        |
| إلى : ٢٠٠٧/٨/٢٣ |         |  |
| من : ٢٠٠٧/٨/٢٥  | العاشر  | - تعليم السباحة الكاملة ( ٥٠ متر ) لسباحة الفراشة                                  |
| إلى : ٢٠٠٧/٨/٣٠ |         |  |

### ٦/٣ تطبيق التجربة :

تم تطبيق التجربة لمدة ( ١٠ ) أسابيع ، في الفترة من ٢٠٠٧/٦/٢٣ حتى ٢٠٠٧/٨/٣٠ بواقع (٣) وحدات في الأسبوع ، حيث بلغ زمن الوحدة (٦٠) دقيقة و قد راعى الباحث أن يتم التعليم كالاتي:

١/٦/٣ بالنسبة للمجموعة التجريبية : قام الباحث بالتعليم لها باستخدام برنامج التمرينات الغرضية .

٢/٦/٣ بالنسبة للمجموعة الضابطة : تم التعليم لها باستخدام الأسلوب المتبع في التعليم .

٣/٦/٣ و كان يتم التعليم للمجموعتين في نفس الظروف و بنفس المحتوى حيث تم توحيد جزء الإحماء والإعداد البدني و الختام لكل من المجموعتين ، و لكن الاختلاف الوحيد كان في طريقة تقديم الجزء التعليمي من الوحدة التعليمية .

### ٧/٣ القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري في يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٧/٦/١٨ وقد تم عرض شريط الفيديو المصور على المحكمين ، وذلك لتحديد مستوى الأداء المهاري

### ٨/٣ القياس البعدي:

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ الدراسة الاستطلاعية وتطبيق التجربة بإجراء القياس البعدي للمجموعتين ( التجريبية و الضابطة ) في الفترة ٢٠٠٧/٩/١ حتى ٢٠٠٧/٩/٥ وذلك بتطبيق الاختبارات مهارية لسباحة الفراشة .

### ٩/٣ المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء
- اختبار ت T-test
- نسبة التحسن = [ ( القياس البعدي - القياس القبلي ) ÷ القياس القبلي ] × ١٠٠