

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

دراسة أثر مصاحبة الايقاع الموسيقى على مستوى تعلم الأداء المهارى

لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦ - ٨) سنوات

\*م.م / داليا حمدى محمد شليمة

المقدمة :

تلقى العناية بالطفولة اهتماما متزايدا لتحقيق أفضل نمو للطفولة لما يمثله ذلك من ارتقاء بمستقبل الأمة .

ويؤكد هذه الأهمية من القدم ما أشار اليه كل من محمود حسن (١٩٩٧م) ، ومجدى أبو زيد (١٩٩٦م) عن الفاروق عمر بن الخطاب رضى الله عنه قال "علموا أولادكم السباحة والرمية وكوب الخيل" مما يتضح أن رياضة السباحة من الرياضات التى حث على تعلمها ديننا الإسلامى الحنيف لما لها من أصول وأهمية فى التربية . والحضارة الإسلامية و فوائدها جلية . (٢٠ : ١٣) ، ( ١٧ : ١ )

كما تشير فائق إبراهيم (٢٠٠٢م) عن معنى اللعب ودوره فى الحياة الانسانية واختلفت النظريات فاعتبره البعض تفسيا عن طاقة زائدة أو هروبا من الواقع ، أو طريقة للاسترخاء ، واختاره البعض الآخر كأسلوب للتعليم فالطفل يلعب وهو يتحرك ومن خلال اللعب يتعلم . (١٢ : ٧) وتشير أمل الجمل (١٩٩٩م) الى أن الدوافع تعتبر من أهم المبادئ والشروط التى تؤثر فى عملية التعلم وتصميم البرامج التعليمية . (٥ : ٢)

ويعرف ريتشير ، ماجيل Rechar, Magille (١٩٩٣م) : التعلم بأنه التغير الحادث فى مقدرة الفرد على أداء المهارة الذى يظهر من التغير النسبى الدائم فى الأداء كنتيجة للتدريب والخبرة . (٢٩ : ١٤٤)

ويرى شيمم Cheatum (٢٠٠٠م) أن التربية الحركية : هى ذلك الجانب من التربية التى تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية . (٢٨ : ٤)

ويذكر أسامة راتب (١٩٩٠م) : أن تعريف السباحة : هى إحدى أنواع الرياضات المائية التى تستعمل الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا . (٣ : ١٣)

ويشير مصطفى العاشق (١٩٩٩م) : أن فهم خصائص الطفل للمرحلة السنية (٦-٨) سنوات يشكل أهمية كبيرة فى عملية توجيه السلوك الحركى ، حيث يتميز أطفال هذه المرحلة السنية هذه المرحلة

\* مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) - جامعة بورسعيد .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

السنية بنشاط حركى كبير واذا أحسن استغلالها وفهمها أمكن بناء الطفل حاليا وتطور مستواة مستقبلا .  
( ٢٢ : ١٨ )

ويذكر كل من محمود حسن وعلى اليك ومصطفى كاظم (١٩٩٦): أن عناصر التعلم سباحة الزحف على البطن تشمل: ١- التعود على الماء وإزالة عامل الخوف . ٢- التنفس الصحيح وإزالة عامل الخوف . ٣- الطفو . ٤- الانزلاق . ٥- تعلم الضربات : والتي عادت ما تبدأ بتعليم حركات الرجلين أولا ثم الذراعين ثم الربط بينهما وبين التنفس وهذا ما اذا استخدمت الطريقة الجزئية فى التعلم . ٦- تعلم الوقوف فى الماء : هو اتخاذ الطفل الوضع الرئيسى نسبيا مع خروج الوجه خارج الماء . ( ٢١ : ٥٤ ، ٥٥ ) وتشير خيرية ابراهيم (١٩٩٩م) : أن الماء يعتبر وسط ممتاز لرفع اللياقة البدنية والتأهيل والعلاج لأنه يدعم الحركة كما يقلل من الآلام أثناء الحركة . ( ٩ : ١ )

ويرى أسامة راتب (١٩٩٧م) : عند الاعداد النفسى للاعب يجب أن يكون لدى المدرب قدرة على فهم أفكار ومشاعر وانفعالات نحو اللاعبين . ( ٣ : ٣٤ )

ويرى محمد الكردانى ومحمد السيد (١٩٨٤م) أن الصعوبات التى تعوق الممارسة للسباحة هى : - عدم توفر حمامات السباحة الساخنة . - عدم توافر الوعى بأهمية ممارسة السباحة . - عدم صلاحية حمامات السباحة . - عدم توافر الوسائل المشجعة لممارسة السباحة . - عدم وجود منقلد فنى . ( ١٩ : ١٨٧ )

و يرى حاتم عبد العزيز (٢٠٠٠م) : أن الصعوبات التى تواجه المتعلمين فى السباحة يمكن تحديدها فى الآتى :- القلق والرهبه فى الوسط المائى . - عدم الدافعية لدى بعض الطلاب المتعلمين فى تعلم السباحة . - شدة برودة مياه الحمام خلال فصل الشتاء . - عدم توافر الخبرة لدى بعض المتعلمين عند تعلم السباحة وجهلهم بيئة الممارسة . - وجود خبرات سيئة لدى بعض المتعلمين مثل التعرض للفرق من قبل أو غرق قريب أو صديق له . - عدم وجود منقلدين فنيين أثناء الممارسة . ( ٨ : ٣٤ ، ٣٥ )

ويرى بسطويسى أحمد (١٩٩٦م) : أن لكل لاعب ايقاعه الخاص فى الأداء ، والذي يختلف عن الآخرين من حيث ( المساحة الزمنية ) ، والتي تمثل البعد الزمنى للإيقاع ومقدار القوة المبذولة والتي تمثل البعد الديناميكي للإيقاع . ( ٦ : ٢٣٩ )

وتذكر فاطمة العزب (١٩٩٢م) : أن الإيقاع يمنع الخلط والارتباك والفوضى والوحدة والانسجام والإيقاع يشبه بعجلة تتضمن ثلاث اجزاء هى : ١- الانسياب : وهو عبارة عن تدفق منتظم للطاقة ومتناسبا مع التأكيد منتظم فى الفترة الزمنية والكثافة . ٢- التتابع : وهو تتابع زمنى يودى الى توازن ووحدة وانسجام . ٣- التكرار : وهو تكرار لمجموعة منسقة ومنسجمة ومنتظمة تكفى لتشكيل نمط . ( ١٣ : ١١٦ )

وهنا تعقب نوال الفار (١٩٨٥م) أن أهمية الموسيقى تكمن فى أنها تجسد بصورة رائعة لعلاقات العضوية بين النفس والجسم وفى الاتجاهات القديمة والحديثة تتصاعد ظاهرة الاهتمام بالوحدة بين

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

الأحاساس والمشاعر والعواطف والارادات وغير ذلك من الظواهر النفسية وبين عالم الأعصاب والتدد والقلب والشرايين فى الجسم . ( ٢٥ : ٨٤ )

- وتذكر عطيات خطاب (١٩٩٢م) : عن الايقاع والموسيقى : أن الايقاع المنتظم يسهل على الانسان الاحساس به فى الموسيقى وأن نشأه المعنى الخاص بتكوينها وحيويتها ولولا الايقاع للموسيقى لأصبحت الموسيقى أشبه بمجرد أصوات متتابعة لا معنى لها . ( ١٠ : ٧٨ ، ٧٩ )  
وتشير ليلي زهران (١٩٨٢م) :- أن الايقاع الحركى : معناه الأوضاع المختلفة المتتالية فى الحركة والوقت اللازم لها والقوة المبدولة فيها من شد وارتخاء والمدى الذى تشغله الحركة فى المكان أى أن لكل حركة أيضا توقيت ( زمن ) وإيقاع .

- والتوقيت الموسيقى Tempo : هو الوقت اللازم لتنفيذ قطعة موسيقية يمكن أن يكون هذا الزمن سريعا أو متوسطا أو بطيئا أو بطيئا جدا . - العلاقة بين الموسيقى والحركة : أنه ليس هناك من ينكر أن للموسيقى تأثير واضح على تحرك الانسان ويظهر ذلك جليا عند الانسجام مع مقطوعة موسيقية بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم فى حركات لاشعورية فتقف والنغم الموسيقى ، وللموسيقى تأثير كبير على الحركة ، فهى تشارك فى تطوير الأحساس بالحركة ، وتحسين الأداء وتأخير ظهور التعب كما تساعد على أنسياب الحركة والصلة بين الموسيقى للحركة .

- أنواع الموسيقى المصاحبة للحركة والتمرينات كاللون من ألوان الحركة يصاحبها ثلاث أنواع من الموسيقى:  
- موسيقى مؤلفة جاهرة . - موسيقى موضوعة من أجل الحركة . - موسيقى ارتجالية .  
- تقسيم الايقاع بالنسبة للاحساس بالحركة : ١- ايقاع صالح للسمع مثل الكلام والموسيقى وتغريد الطيور . ٢- ايقاع صالح للرؤية المد والجزر فى البحر وطيوان الطيور . ٣- ايقاع للسمع والرؤية مثل مزج البحر ورنين الجرس .

- الإيقاع الحركى : أن الايقاع الحركى لا يولد مع الانسان ، بل هو صفة حركية يكتسبها الفرد بتفاعلة النشيط مع البيئة المحيطة به ، فالإيقاع الحركى من مميزات الحركة الارادية وخاصة هامة من الخصائص الحركية الرياضية ، فحركات المشى والجرى والوثب والرمى والتجديف والسباحة وحركات الجمباز والتعبير الحركى والتمرينات الايقاعية الفنية ومختلف مهارات الألعاب يلعب الايقاع الحركى دورا هاما ورئيسيا لتنفيذها بطريقة سليمة . وقد حلل الفيلسوف اليونانى أرسطو (الايقاع) بأنه هو الذى ينظم الحركة بحيث يمثل هذا التنظيم فيها شكل الاستمرار أما ماكس فان يونا "Max Van Bachne" الفيلسوف الالمانى فىرى أن الايقاع الحركى للانسان إيقاعا أوتوماتيكيا ويرجع للعمل الطبيعى لأجهزة الانسان الحيوية اللاارادية.  
( ١٦ : ١١ ، ١٠٧ ، ١٠٨ ، ١١٧ - ١٢٠ )

وترى ليلي زهران (١٩٩٧م) : أن مرحلة (٦-٨) سنوات أهم ما يميز طفل هذه المرحلة تعطشة الشديد للحركة واللعب وميلة الشديد للأنشطة الايقاعية واحتياجة لتشغيل المجموعات العضلية الكبيرة

### جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ولذلك فإن أنشطته يجب أن تتميز بالبساطة لفترة نسبيا على أن يتخللها فترات من الاسترخاء مع العناية المستمرة بقوامه. (٩١ : ١٥)

ف نجد أن للموسيقى دور هام في التعلم كوسيلة ومثير ومنبة لزيادة الاعداد النفسى للمتعلمين لتقبل الاحمال التعليمية المختلفة ويكون للموسيقى دور مباشر أو غير مباشر فى تنمية الأداء المهارى لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .

#### مشكلة البحث :

تعتبر المرحلة السنية من سن (٦-٨) سنوات التى يتم فيها تعلم السباحة من المراحل المهمة فى تعلم السباحة وحيث أن الباحثة قامت بتعليم السباحة فى الفترة الصيفية لهذه الفئة فإنها ترى أهمية معرفة مدى تأثير مصاحبة الايقاع الموسيقى للبرنامج التعليمى للعمل على سرعة التعلم والوصول لأحسن النتائج فى تعلم للأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن .

#### أهمية البحث :

تحسين نواتج التعلم لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات عن طريق مصاحبة الايقاع الموسيقى كوسيلة مساعدة وكثير ومنبة فى عملية التعلم .

#### أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تعليمى بمصاحبة الايقاع الموسيقى المناسب لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات.
- ٢- التعرف على أثر البرنامج التعليمى بمصاحبة الايقاع الموسيقى لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .

#### فرض البحث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات لصالح المجموعة التجريبية نتيجة للبرنامج التعليمى بمصاحبة الايقاع الموسيقى .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- ١- البرتم : هو جزء من الايقاع هو تقسيم زمنى للحركة .
- ٢- التوقيت الموسيقى : الوقت اللازم لتنفيذ قطعة موسيقية .
- ٣- الايقاع : هو تقسيم زمنى ديناميكى للحركة .
- ٤- الايقاع فى الموسيقى : هو تقسيم الوحده الزمنية لصوت أو أكثر بقادير متساوية أو مختلفة النسب فى الطول أو القصر وذلك بتنسيقها بشكل منتظم .
- ٥- الايقاع الحركى : هو التقسيم الديناميكى الزمنى للحركة بالشكل الذى يؤدي الى تبادل سريان الشد والارتخاء والى أداء الحركة بطريقة اقتصادية .
- ٦- ايقاع الحركة : هو الوقت اللازم للحركة والقوة المبذولة فيها من شد وارتخاء والمدى الذى تشغله الحركة فى الماء .
- ٧- الزمن الموسيقى (المازورة) : هو الوقت اللازم لتنفيذ قطعة موسيقية ويمكن أن يكون هذا الزمن سريعا أو متوسط أو بطيئا . ( ١٦ : ١١٦ - ١١٨ )

الدراسات المرتبطة :

فيما يلى بغض الدراسات المرتبطة والمعروضة وفقا للتاريخ التى أجريت فيه:

- ١- دراسة جامعة يوتال Utall تحت اشراف نلسون Nalson (١٩٦٣م) (٣٢) بعنوان " تأثير الايقاع المختار والصوت الحاد على الأداء الانسيابى كمقياس بواسطة عجلة ارجوميتر Bicycle Eygometer " ، بهدف التعرف على تأثير أنواع الموسيقى المختارة (نغمة نقيه - موسيقى متغيرة ومتعددة الشده ) ، واستخدم المنهج التجريبي على ثلاث مجموعات تجريبية وضابطة واستخدم القياس القبلى البعدى ، والعينة تكونت من ١٦ فرد من سن ١٩-٢٢ سنة ، أهم ما توصلت اليه النتائج أنه لم يحدث تغير دالا فى القوة والتحمل فى المجموعات الأربعة .
- ٢- دراسة ماييرز Mayer (١٩٦٧م) ( ٣١ ) بعنوان " تأثير تعلم المهارات الحركية الأساسية " بهدف التعرف على تأثير الايقاع المصاحب على طريقة الأداء وعلى تعلم بعض المهارات الآتية : ( القذف - المراوغة - التعلق - القفز - الارتداد - الزحف - الوثب - الضرب ) واستخدم المنهج التجريبي بالقياس القبلى والبعدى على مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية لمدة ١٠ أسابيع ، والعينة اشتملت على ٦٠٧ من الجنسين من اطفال المرحلة الأولى وأهم ما توصلت اليه النتائج أن الايقاع أثر تأثيرا دالا على طريقة الأداء وعلى تعلم المهارات .
- ٣- دراسة كوثر محمد كمال الدين ( ١٩٨٢م ) ( ١٤ ) بعنوان " دراسة العلاقة بين الايقاع الموسيقى ومستوى التحصيل الحركى فى سباحة الصدر " بهدف دراسة العلاقة بين الايقاع الموسيقى ومستوى

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- التحصيل الحركى فى سباحة الصدر ، واستخدام المنهج التجريبي ، والعينة مكونه من ١٠٠ طالبة من طالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قسمت الى مجموعتين قوام كل منها ٥٠ طالبة ، وأهم ما توصلت اليه النتائج هناك فروق داله احصائيا بين متوسط درجات الطالبات ذوات المستوى المنخفض فى الايقاع وهناك علاقة ايجابية بين الايقاع الموسيقى وبين التحصيل الحركى للطالبات ذوات المستوى المرتفع فى الايقاع .
- ٤ - دراسة جلييلة حسن محمد (١٩٨٣م) ( ٧ ) عنوان " أثر الايقاع الموسيقى على بعض المؤشرات الكينماتيكية فى سباحة الزحف على الظهر " ، بهدف معرفة أثر الايقاع الموسيقى على بعض المؤشرات الكينماتيكية فى سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين ، وقد استخدمت المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، والعينة اشتملت على ٦٠ لاعب قسم الى مجموعتين الضابطة وعددها (٣٠) والتجريبية وعددها (٣٠) ، وأهم ما توصلت اليه النتائج أنه يؤدي التريب بالايقاع الموسيقى الى ما يلى : ١- تحسين المستوى الرقىمى للسباح . ٢- زيادة حساسية للأداء الحركى فى سباحة الزحف على الظهر . ٣- زيادة فاعلية التدريب فى سباحة الزحف على الظهر .
- ٥ - دراسة منتصر طرفة ( ١٩٩٤ ) ( ٢٣ ) بعنوان " أثر استخدام الموسيقى على سرعة العودة للحالة الطبيعية للسباحين " بهدف معرفة أثر استخدام الموسيقى على سرعة العودة للحالة الطبيعية للسباحين واستخدام المنهج التجريبي ، عينة البحث من سباحى نادى جامعة الاسكندرية اشتملت على جميع السباحين (١٥) سباح متوسط السن (١٧) سنة ، وأهم ما توصلت اليه النتائج هناك اختلاف واضح بين معدلات النبض للسباحين بدون موسيقى وبالموسيقى ذو دلالة معنوية وهناك اختلاف واضح بين معدلات الضغط الشريانى فى المتوسط للسباحين بدون موسيقى وبالموسيقى ووضوح أثر الموسيقى فى عودة الضغط الشريانى المتوسط للحالة الطبيعية للسباحين ووضوح أثر الموسيقى فى عودة معدل النبض للسباحين الى مستوى مقبول لحالة الراحة .
- ٦ - دراسة منتصر طرفة (١٩٩٤م) ( ٢٤ ) عنوان " استخدام الايقاع الموسيقى فى اصلاح بعض أخطاء ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين البالغين " ، بهدف دراسة استخدام الايقاع الموسيقى فى اصلاح بعض أخطاء ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن على المبتدئين البالغين ، استخدم المنهج التجريبي والعينة شملت (٦٠) طالب من طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير تم اختيارهم بالطريقة العمدية - متوسط السن ١٨,٧ قسم لمجموعتين كل مجموعة ٣٠ طالبا، وأهم ما توصلت النتائج أثر الايقاع الموسيقى تأثير دالا فى اصلاح بعض أخطاء ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين البالغين .
- ٧ - دراسة هشام السيد محمد عمر (١٩٩٨) ( ٢٦ ) بعنوان " تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز باستخدام المصاحبة الايقاعية و أثره على التذكر الحركى للمتخلفين عقليا " بهدف معرفة أثر تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز باستخدام المصاحبة الايقاعية وأثره على التذكر الحركى

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

للمتخلفين عقليا ، واستخدم المنهج التجريبي ، والعينة عددها (٥٩) تلميذ مقسمة الى ثلاث مجموعات (٢٠) للمجموعة التجريبية رقم ١ ، (١٩) تلميذ للمجموعة التجريبية رقم ٢ ، (٢٠) تلميذ للمجموعة الضابطة ، وأهم ما توصلت إليه النتائج تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجمباز باستخدام المصاحبة الايقاعية أثر بصورة فعالة فى متغير التذكر الحركى المباشر وغير المباشر حيث تفوقت المجموعة التجريبية الأولى على مجموعتين البحث التجريبية الثانية والضابطة وتفوقت المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة الضابطة .

- التعليق على الدراسات المرتبطة :

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة (العربية والاجنبية ) ووفقا للتاريخ التى اجريت فيه الدراسة بعد الاطلاع عليها و تحليل بياناتها من حيث النقاط الآتية ( الأهداف - المنهج المستخدم - عينة البحث - أهم النتائج ) : - الأهداف : فتجد دراسة كوثر محمد كمال الدين (١٩٨٢م) ( ١٤ ) دراسة بعنوان " دراسة العلاقة بين الايقاع الموسيقى ومستوى التحصيل الحركى فى سباحة الصدر ، وتهدف هذه الدراسة الى دراسة العلاقة بين الايقاع الموسيقى ومستوى التحصيل الحركى فى سباحة الصدر ، مما أفاد الباحثة فى تحديد أهداف البحث .

- المنهج المستخدم : اتفقت كل الدراسات المرتبطة المختلفة المراحل على استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ) أو بتصميم ثلاث مجموعات (مجموعة ضابطة ومجموعتين تجريبيتين ) واستفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة فى تحديد منهج البحث .

- عينة البحث : اختلفت الدراسات المرتبطة فى اختيارها لمجتمع العينة بما يتناسب مع طبيعة كل بحث وتفق هذه الدراسة مع دراسة جلييلة حسن محمد (١٩٨٣م) ( ٧ ) من حيث العينة حيث قسمت لمجموعتين متساويتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ) .

- النتائج : اتفقت النتائج السابقة على أن الايقاع أو الايقاع الموسيقى له تأثير ايجابي على كل من : طريقة الأداء وعلى تعلم المهارات الحركية الأساسية ( القذف - المراوغة - التعلق - القفز - الارتداد - الزحف - الوثب - الضرب ) كما فى دراسة كوثر محمد كمال الدين (١٩٨٢م) ( ١٤ ) ، وعلى بعض المؤشرات الكينماتيكية فى سباحة الزحف على الظهر كما فى دراسة جلييلة حسن محمد (١٩٨٣م) ( ٧ ) ، وعلى عودة الحالة الطبيعية للسباحين كما فى دراسة منتصر طرفة (١٩٩٤م) ( ٢٣ ) ، وعلى اصلاح بعض أخطاء ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين البالغين . كما فى دراسة منتصر طرفة (١٩٩٤م) ( ٢٤ ) ، وعلى تطوير الحركات الأساسية

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

المرتبطة بالجماز وأثره على التذكر الحركى للمتخلفين عقليا كما فى دراسة هشام السيد محمد عمر (١٩٩٨م) ( ٢٦ ) حيث ساعدت نتائج الدراسات المرتبطة فى كيفية كتابة نتائج البحث . وقد استفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة فى تحدد أهداف البحث وتحديد منهج البحث وكيفية كتابة النتائج للبحث.

إجراءات البحث :

أولا : المرحلة التمهيدية :

١- منهج البحث : التجريبي لملائمته لنوع وطبيعة البحث ، حيث طبق التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية .

٢- مجتمع وعينة البحث :

- مجتمع البحث: سوف يمثل هذا البحث المبتدئين للمدرسة الصيفية لكلية التربية الرياضية بالأسكندرية فى المرحلة السنية من ( ٦-٨ ) سنوات لعام ٢٠١١م .  
- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية من المدرسة الصيفية لكلية التربية الرياضية بالأسكندرية، وبلغ حجم العينة ( ٤٥ ) طفل، حيث تم اختيار الطلاب بالطريقة العمدية ثم اختيار عينة البحث ( ٣٠ ) مبتدئ بالطريقة العشوائية ( وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية المنتظمة إلى مجموعتين متساويتين على النحو التالي ) : - المجموعة الضابطة : ( بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى ) بالأسلوب التقليدي : وتستخدم هذه المجموعة الأسلوب التقليدي المتبع لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن ( ٦-٨ ) سنوات وذلك عن طريق مشاهدة المعلم أثناء أداء النموذج والاستماع إلى الشرح اللفظي ثم يلي ذلك تكرار الأداء وتصحيح الأخطاء لكل مبتدئ .

- المجموعة التجريبية : ( بمصاحبة الايقاع الموسيقى ) مع الأسلوب التقليدي : وتستخدم هذه المجموعة الأسلوب التقليدي مع مصاحبة الايقاع الموسيقى المختار المناسب لعملية التعلم ولمراحل التعلم لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن ( ٦-٨ ) سنوات وذلك عن طريق مشاهدة المعلم أثناء أداء النموذج والأداء وتصحيح الأخطاء لكل مبتدئ .

- شروط اختيار العينة : ١- الرغبة الشخصية والتطوع وموافقة ولي الأمر . ٢- أن يكون لديهم تصور حركى واحساس بالايقاع الموسيقى (من خلال التجربة الاستطلاعية) . ٣- أن يكونوا لائقين بدنيا . ٤- غير ممارس لرياضة السباحة . ٥- أن يكون مستعدا للالتزام بمواعيد التعليم .

- كما يرجع اختيار عينة البحث من المدرسة الصيفية للسباحة بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية للمبتدئين من سن ( ٦-٨ ) سنوات للأسباب الآتية : ١- قامت الباحثة بحصر عدد الأفراد المشتركين



جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

المتعلمين من سن (٦-٨) سنوات فوجدت هناك عدد مناسب من المشتركين ٢- وجود مدرسين متخصصين فى هذا النادى الصيفى بالكلية مما يسهل عملية التدريب ويعطى أفضل النتائج ٣- وجود معمل الكلية للمساعدة فى القياسات والاجراءات .

- كما يرجع اختيار العينة من سن (٦-٨) سنوات لعدة اعتبارات منها : ١- أهمية هذه المرحلة فى انتقاء الموهوبين فى السباحة من خلال عملية التعليم . ٢- فى هذه المرحلة يبدأ الادراك وعمل الأجهزة العصبية والحركية مما يساعد على التجاوب مع الموسيقى .

٣- تجانس وتكافؤ عينة البحث الأساسية :

راعت الباحثة تكافؤ أفراد العينة حتى لا يؤثر على نتائج الدراسة الحالية وتم حساب كل من الوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الالتواء فى المتغيرات الآتية : ١- العمر الزمنى . ٢- الوزن . ٣- الطول .

- تجانس عينة البحث (الضابطة والتجريبية) :

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواء
السن	السنة	٧,٣٥	٠,٥١	٧,٥٠	٠,٥٩
الطول	سم	١١٤,٤٨	٣,٧٣	١١٤,٧٥	٠,٠٧
الوزن	كجم	٢٣,٩٨	١,٨٧	٢٤,٠٠	٠,١٠

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى السن والطول والوزن تراوحت بين (٠,٠٧ - ٠,٥٩) أى انحصرت بين (٣-٣) مما يدل على تجانس العينة فى هذه المتغيرات .

- تكافؤ بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية :-

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث فى متغيرات السن والطول والوزن للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحضوية
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن لأقرب شهر	٧,٢	٠,٥٣	٧,٥١	٠,٤٦	٠,٣٠	١,٦٧
الطول (سم)	١١٢,٣٦	٣,٦٤	١١٥,٦	٣,٥٩	٢,٢٣	١,٦٩
الوزن (كم)	٢٣,٣٣	١,٧١	٢٤,٦٣	١,٨٦	١,٣٠	١,٩٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٢,١٥

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ينضح من الجدول رقم (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ) حيث كانت قيمة " ت " المحسوبة أقل من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوي ( ٠,٠٥ ) مما يدل على تكافؤ عينة البحث في هذه المتغيرات .

- الاجراءات الإدارية : قامت الباحثة بالاجراءات الإدارية لتسهيل اجراءات القياسات الخاصة بالبحث .

٤- مجالات البحث : - المجال الزمني : تم اجراء الدراسة الاستطلاعية والخاصة لتحديد الأدوات

والبرنامج ومعرفة المشاكل التى ستواجه الباحثة فى اجراء التجربة فى الفترة من ٢٠١١/٦/١ الى

٢٠١١/٦/١٠ . تم تنفيذ البرنامج خلال الفترة الزمنية ٢٠١١/٦/١٠ الى ٢٠١١/٧/٢٠ وذلك

بعد عرض البرنامج على الخبراء والمتخصصين فى المجال الرياضى وتم تعديله وفقا لآرائهم . وكان

البرنامج فى المجموعتين الضابطة والتجريبية لمدة (٣) وحدات تعليمية أسبوعيا كل وحدة لمدة ساعة

-المجال الجغرافى : أخذت جميع القياسات قيد البحث وكذلك اجراء التجربة الأساسية بمدرسة

السباحة الصيفية بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية .-المجال البشرى: الأطفال المتعلمين فى

المدرسة الصيفية بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية .

٥- وسائل وأدوات جمع البيانات :

- الأجهزة المستخدمة فى البحث :

- جهاز الرمتامتر لقياس الطول بالسنتيمتر. - ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام )

لأقرب نصف كيلو جرام ) . - جهاز تسجيل كبير . - سماعات كبيرة .

- الأدوات المستخدمة :

- عوامات مختلفة الأشكال . - ألعاب صغيرة . - كرة صغيرة .

٦- القياسات المستخدمة فى البحث:

- القياسات الجسمية : (- قياس الطول . - قياس الوزن . - حساب السن من تاريخ

الميلاد).

- القياسات لمستخدم لتقييم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن

(٦-٨) سنوات : ( استمارة تقييم اعداد وريقة على سالم لتقييم مستوى الأداء المهارى

لسباحة الزحف على البطن من ١٠ درجات ) مرفق رقم ( ٤ ) ( ٢٧ : ٤١٥ ) .

-كيفية القياس : تقييم الأداء عن طريق محكمين مرفق رقم ( ٣ ) .

٧- الدراسات الاستطلاعية :

## جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

قامت الباحثة باجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١١/٦/١ حتى ٢٠١١/٧/١٠ على المتعلمين لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن على المبتدئين فى المدرسة الصيفية بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية من سن (٦-٨) سنوات وأستهدفت الدراسة ما يلى : - تحديد الأدوات والأجهزة المناسبة للقياسات الخاصة بالبحث .  
- تحديد العدد المناسب لأجراء التجربة . - معرفة المشاكل التى ستواجه الباحثة وحلها قبل اجراء التجربة . - اختيار الايقاع الموسيقى المناسب لمصاحبة العملية التعليمية لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .

٨- البرنامج التعليمى بمصاحبة الايقاع الموسيقى المقترح مرفق رقم (١، ٢) :  
يهدف البرنامج الى معرفة مصاحبة الايقاع الموسيقى لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات ولذلك قامت الباحثة باعداد البرنامج التعليمى ما يتفق مع أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١ : ١٩ - ٦٠) وتعديله واختيار الايقاع الموسيقى المناسبة لعملية التعليم وتعديله وفقا لآراء الخبراء .  
- هدف البرنامج : يهدف البرنامج التعليمى بمصاحبة الايقاع الموسيقى المناسب الى معرفة أثر مصاحبة الايقاع الموسيقى لعملية التعلم للأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات حيث يطبق البرنامج التعليمى بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى على المجموعة الضابطة والبرنامج التعليمى بمصاحبة الايقاع الموسيقى على المجموعة التجريبية .

- أسس وضع البرنامج التعليمى ( عند تصميم البرنامج التعليمى راعت الباحثة الأسس الآتية ) : - مراعاة أن تناسب التمرينات المقترحة مع الهدف العام للبرنامج . - مناسبة التمرينات المقترحة للسن وقدرات الأطفال فى هذه المرحلة السنية من (٦-٨) سنوات .  
- التنوع فى التمرينات مع مراعاة عامل التشويق والأثارة بإدخال أدوات مختلفة والاهتمام بالجانب الترويحى . - التدرج فى أداء التمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن التمرينات المساعدة الى التمرينات الحرة . - التركيز على مبدأ زيادة الحمل من أسبوع الى آخر وكذلك التدرج فى درجة الحمل خلال وحدات التعليم للأطفال .  
- مراعاة مظاهر التعب للأطفال . - توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق التعلم .  
- مرونة البرنامج وقليبتة للتعديل وفقا للظروف الطارئة . - التكامل بين جميع محتويات البرنامج . - مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

٩- مدة تطبيق تنفيذ البرنامج : تم تطبيق برنامج تعليمى واحد على المجموعتين (التجريبية بمصاحبة الايقاع الموسيقى و الضابطة بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى وذلك من الفترة ٢٠١١/٦/١٠ الى الفترة ٢٠١١/٧/٢٠ بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا لكل مجموعة وكانت الموسيقى المستخدمة مسجلة على شرائط التسجيل والتسجيل والسماعات بجانب عملية التعليم .

وقسم البرنامج الزمنى للبرنامج التعليمى (للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) كالتالى :- عدد الأسابيع (٦) أسابيع . - عدد الوحدات التعليمية خلال البرنامج (١٨) وحدة . - عدد الوحدات التعليمه فى الأسبوع (٣) وحدات : - زمن وحدة التعليمية (١) ساعة .

ثانيا : المرحلة التنفيذية :

وهى المرحلة التى تشمل ( تنفيذ تجربة البحث الأساسية وتفريغ البيانات والمعالجات الاحصائية المستخدمة ) على المجموعتين التجريبتين :

١-القياس القبلى :تم اجراء القياس القبلى للمجموعتين فى الفترة من ٢٠١١/٦/١ الى الفترة ٢٠١١/٦/١٠ عن طريق استمارة تقييم أداء للمحكمن ثلاث محكمن حيث كانت النتائج صفر لأنهم لم يتعلموا سباحة الزحف على البطن من قبل .

٢-تنفيذ التجربة الأساسية :تم تطبيق التجربة الأساسية برنامج التعليمى واحد للمجموعة التجريبية بمصاحبة الايقاع الموسيقى وللمجموعة الضابطة بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى وتم التطبيق فى الفترة من ٢٠١١/٦/١٠ الى ٢٠١١/٧/٢٠ .

٣-القياس البعدى : تم اجراء القياس البعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فالفترة من ٢٠١١/٧/٢٠ الى ٢٠١١/٧/٢٣ وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم اجراة فى القياس القبلى فى جميع المتغيرات وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعالجتها احصائيا .

٤-المعالجات الاحصائية : تحقيقا لأهداف البحث أستخدمت الباحثة ما يلى :

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعيارى والوسيط ومعاملات الالتواء لتوصيف عينة البحث . -أختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسات البعدية .

## جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

## - عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج :

## جدول (٣)

الفروق بين المتوسطين بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ( بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى ) فى اختبارات المستوي الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن من ١٠ درجات

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
	القياس القبلى	القياس البعدى	س١	ع±		
١	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٢٦	٠,٧٩	٤,٢٦ -	%٤٢,٦

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق بين القياسات القبلىة و البعدية فى المجموعة الضابطة ونسبة التحسن لتعليم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات ، حيث تم التقييم من ١٠ درجات .

## جدول (٤)

الفروق بين المتوسطين بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية ( بمصاحبة الايقاع الموسيقى ) فى اختبارات المستوي الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن من ١٠ درجات

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
	س١	ع±	س١	ع±		
١	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,١٩	٠,٨٣	٧,١٩ -	%٧١,٩

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن لتعليم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات ، حيث تم التقييم من ١٠ درجات .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية  
فى القياس البعدى فى اختبارات المستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن من ١٠ درجات  
ن = ١ = ٢ = ١٥

رقم	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
		ع ±	١/س	ع ±	١/س		
١	تقييم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن	٠,٧٩	٤,٢٦	٠,٨٣	٧,١٩	٢,٩٣-	*٩,٩٠-

قيمة (ت) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية فى المجموعتين الضابطة والتجريبية ولكن نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية (بمصاحبة الايقاع الموسيقى) لتعليم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات ، حيث تم التقييم من ١٠ درجات .

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياس مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى ونسبة تحسن ٤١,٦% وترجع الباحثة هذا التحسن للبرنامج التعليمى ( بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى ) .

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن بنسبة تحسن ٧١,٩% وترجع الباحثة هذا التحسن للبرنامج التعليمى ( بمصاحبة الايقاع الموسيقى) .  
يتضح من الجدول ( ٥ ) وجود فروق دالة بين القياسات البعدية فى المجموعتين الضابطة (بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى) والتجريبية ( بمصاحبة الايقاع الموسيقى ) لقياس تقييم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين ولكن نسبة التحسن الايجابى لصالح المجموعة التجريبية (بمصاحبة الايقاع الموسيقى) حيث كانت القياسات القبلىة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين (صفر) بذلك يتحقق فروض البحث : ١ - أنه توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة (بدون مصاحبة الايقاع

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- الموسيقى ) لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .٢-
- أنه توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (بمصاحبة الايقاع الموسيقى) لتعليم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .٣-
- أنه توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة (بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى ) والمجموعة التجريبية (بمصاحبة الايقاع الموسيقى ) لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات لصالح المجموعة التجريبية .
- وترى الباحثة أن التحسن الايجابى للأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن فى المجموعة التجريبية (بمصاحبة الايقاع الموسيقى ) لمصاحبة الايقاع الموسيقى حيث أن الموسيقى تساعد الطفل على تأخر الأحساس بالتعب وتعمل كمثير ومنبه للجهاز العصبى والأجهزة الفسيولوجية .
- وهذا ما يؤكد ما أشارت اليه اخلاص نور الدين (١٩٨٢م) : أن جميع الدول المتقدمة رياضيا يستخدمون الايقاع الموسيقى فى درس التمرينات لما له من أهمية كبرى فى زيادة الدافعية للتعلم والأقبال على الأداء . ( ٢ : ٣ )
- حيث يتفق مع كوثر محمد (١٩٨٢م) : أن هناك علاقة بين ايجابية مستوى التحصيل الحركى للطلبات ذوات المستوى المرتفع والايقاع الموسيقى . ( ١٤ )
- كما يتفق مع كل من كارموفيش **Karpovich, Sinning** (١٩٧١م) : على أن المثيرات تلعب دورا " فعالا" فى تغير معدلات النبض والضغط . (٣٣)
- وبما ان الايقاع الموسيقى مثير ومن النتائج السابقة فانه له تأثير ايجابى على معدلات النبض والضغط فيحسن من الأداء المهارى .
- مما يتفق مع رأى ماجيلينك ويرنان **Maglisch, Bernnan** (١٩٨٥م) : أنه زاد الأهتمام فى الآونة الأخيرة بالتوقيت الحاصل بين الذراعين والرجلين فسباحى المنافسات أصحاب الأرقام الدولية والعالمية يستخدمون ايقاعات متنوعة لدرجة أنه لا يمكن تقدير أى منهم الأحسن أو المناسب . (٣٠)
- وكما يتفق مع دراسة منتصر طرفة (١٩٩٤م) : أن استخدام الموسيقى تؤثر تأثير ايجابى على سرعة العودة للحالة الطبيعية للاعبين . (٢٣)
- وكما يتفق مع دراسة منتصر طرفة (١٩٩٤م) : حيث أن الايقاع الموسيقى يؤثر ايجابى فى اصلاح بعض الأخطاء لضربات الأرجل لدى المبتدئين البالغين . (٢٤)
- ترى الباحثة من النتائج السابقة يتضح التأثير الايجابى لمصاحبة الايقاع الموسيقى لتعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها ، ومن خلال المنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع ومناقشة نتائج البحث وتفسيرها ، تمكن الباحث من التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

- ١- أثر التعليم بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى تأثير إيجابي على تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .
- ٢- أثر التعلم بمصاحبة الايقاع الموسيقى تأثير ايجابي على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .
- ٣- التعلم بمصاحبة الايقاع الموسيقى له تأثير إيجابي أفضل من التعلم بدون مصاحبة الايقاع الموسيقى على تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .

التوصيات :

فى ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج فإنه يمكن وضع التوصيات الآتية:

- ١) استخدام مصاحبة الايقاع الموسيقى فى تعلم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين (٦-٨) سنوات والذي يوفر الوقت كما يعمل على رفع درجة الدافعية لديهم لتجويد عمليتي التعليم والتعلم وبالتالي يقلل من عدد مرات التكرار اللازم لحدوث عملية التعلم ورفع درجة الدافع لديهم للاجادة .
- ٢) تنوع الايقاع الموسيقى المصاحب للتعلم (بطيء ومتوسط وسريع) حسب مراحل التعلم ونوع الحركة .
- ٣) الاستفادة من نتائج البحث فى جميع الأندية فى تعليم الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٨) سنوات .
- ٤) اجراء المزيد من البحوث والدراسات فى تأثير مصاحبة الايقاع الموسيقى أثناء عملية التعلم لطرق السباحة المختلفة والمراحل السنية المختلفة



## جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

## المراجع

## أولاً- المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (بدون تاريخ )  $4 \times 12 = 48$  ساعة لتعليم السباحة ، دار الفكر العربى القاهرة .
- ٢- أخلاص نور الدين : (١٩٨٢م) ، أثر تنمية الاحساس بالايقاع على التحصيل العملى وبعض متغيرات الشخصية (دراسة تجريبية ) ، " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ٣- أسامة كامل راتب : (١٩٩٧م) ، " دوافع التفوق فى النشاط الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- \_\_\_\_\_ : (١٩٩٠م) ، " تعلم اليابحة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- أمل حلمى لطفى الجميل : (١٩٩٠م) ، " أثر استخدام بعض أنواع التعزيز على سرعة تعلم السباحة (الزحف على البطن ) للطلبات المبتدئات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٦- بسطويسى أحمد : (١٩٩٦م) ، " أسس ونظريات الحركة " ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- جليلة حسن محمد ابراهيم : (١٩٨٣م) ، " أثر الايقاع الموسيقى على بعض المؤشرات الكينماتيكية فى سباحة الزحف على الظهر للناشئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة جنوب الوادى - كلية التربية للبنين جامعة الاسكندرية .
- ٨- حاتم حسين عبد العزيز الدريفك : (٢٠٠٠م) ، " أثر تفاعل مستويات مختلفة من الاتجاه التنافسى مع المعالجة التنافسية على الأداء فى السباحة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٩- خيرية ابراهيم السكرى : (١٩٩٩م) ، " تمرينات الماء " ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- ١٠- عطيات خطاب : (١٩٩٢م) ، " تمرينات البنات " ، ط ٧ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١١- على البيك وعصام حلمى : (١٩٨١م) "النمى كمؤشر فسيولوجى لتوجه كل من والراحة البيئية عند أداء بعض المقطوعات التدريبية للسباحين (١١-١٢) سنة " ، بحث منشور المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٢- فانتن ابراهيم عبد اللطيف : (٢٠٠٠م) ، " نمو الطفل والتعبير الفنى " .
- ١٣- فاطمة العزب : (١٩٩٢م) ، " العناصر الفنية للتعبير الحركى " ، الفنون للطباعة .
- ١٤- كوثر محمد كمال الدين : (١٩٨٢م) ، " العلاقة بين الايقاع الموسيقى ومستوى التحصيل الحركى فى سباحة الصدر " ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الخامس العدد الثالث ، جامعة حلوان .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- ١٥- ليلي زهران : (١٩٩٧م) ، " التمرينات الفنية والايقاعية ، الأسس العلمية والتطبيقية " ، دار الفكر العربي .
- ١٦- \_\_\_\_\_ : (١٩٨٢م) ، " الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية " ، دار الفكر العربي .
- ١٧- مجدى أبو زيد : (١٩٩٦م) ، " التطبيق العملى لمناهج السباحة والرياضات المائية " .
- ١٨- محمد عبد الله خليل الديق : (١٩٩٧م) ، " تأثير استخدام بعض وسائل الاتصال الثابتة والمتحركة على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن لمعاقى الصم والبكم (ضعاف السمع) (٨-١٢) سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
- ١٩- محمد فتحى الكردانى ومحمد السيد رحيم : (٢٠١٤م) " التعرف على بعض العوامل المؤثرة على ممارسة السباحة الترويحية للمرحلة السنوية من (٢٥-٣٥) سنة بمحافظة الإسكندرية " ، المؤتمر العلمى الخامس لبحوث التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٠- محمود حسن : (١٩٩٧م) ، "سلسلة المناهج الرياضية " ، منشأة المعارف .
- ٢١- محمود حسن وعلى اليك ومصطفى كاظم : (١٩٩٦م) " المنهج الشامل لاعداد معلمى ومدرسى السباحة ( تعليم - تدريب - تدريب تخطيط و تنظيم - تحكيم ) " ، منشأة المعارف .
- ٢٢- مصطفى امحمد العاشق : (١٩٩٥م) ، " دراسة مقارنة لتطوير بعض القدرات الحركية القياسات الانثرومترية للتلاميذ من سن (٦-٩) سنوات بمدينتى الاسكندرية وطرابلس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٢٣- منتصر طرفة : (١٩٩٤م) ، " أثر استخدام الموسيقى على سرعة العودة للحالة الطبيعية نظريات وتطبيقات ) ، كلية التربية الرياضية " ، جامعة الاسكندرية .
- ٢٤- \_\_\_\_\_ : (١٩٩٤م) ، " استخدام الايقاع الموسيقى فى اصلاح بعض أخطاء ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين البالغين (نظريات وتطبيقات) " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٥- نوال حسن الفار : (١٩٨٥م) ، "أثر استخدام الموسيقى أثناء الأحمال على مستوى الأداء الحركى للجماز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة" ، بحث منشور مجلة دراسات وبحوث المجلد الثامن العدد الثالى ، جامعة حلوان .
- ٢٦- هشام السيد محمد عمر : (١٩٩٨م) ، " تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجواز باستخدام المصاحبة الايقاعية وأثره على التذكر الحركى للمتخلفين عقليا " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٢٧- وفيفة مصطفى سالم : (١٩٩٧م) ، "الرياضات المائية ( أهدافها - طرق تدريسها - أسس تدريسها - أساليب تقويمها ) منشأة المعارف ، الإسكندرية .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 28- Cheatum, b. A and Hasmmmond , A.A. : (2000) , Physical activitics for improving children 's learning and Benaviours , Human kinetics .
- 29- Magill, A.R. :( 1993), Motorlearing Concept and Application. Brow and Benchmark Co.
- 30- Maglisco, W. Ernest and Brennan, f. cathy, : (1985) , Swim for the health of it , May field Publishing Co .
- 31- Mayers, R. : (1967), Effect of Rhythmic Accompaniment Up on learing of fundamental Môtor Skill.
- 32- Nelson, O, D. : (1963), Effect of Selected Rhythms and Sound in tensity on Human performance as Measured.
- 33- Karpovich, P. H. and Sinning,W.E. : (1971), Physiology of Musucular Activity Seventh Edition . Sounder Co.

مرفق رقم (١)

- البرنامج العلمى لتعليم سباحة الزحف على البطن لأبو العلا أحمد عبد الفتاح  
(١ : ١٦ - ٦٠)

مع مصاحبة الايقاع الموسيقى (موسيقى جاهزة) ذات ابقاعات سريعة ومتوسطة  
وبطيئة. وفقا لأراء الخبراء بتشغيل تسجيل وسماعات بجانب العملية التعليمية.

- حيث أن أهداف البرنامج التعليمى كالاتى :

- ١- اكتساب تعلم مهارات الثقة مع الماء .
- ٢- اكتساب تعلم مهارة الطفو .
- ٣- اكتساب تعلم مهارة الانزلاق على البطن .
- ٤- تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف .
- ٥- تعليم التنفس لسباحة الزحف .
- ٦- تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن .
- ٧- تعليم التوافق الكلى لسباحة الزحف على البطن .

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ / / ٢٠٠٣

الدرس : الأول

الهدف : إكتساب تعلم الأطفال مهارات الثقة فى الماء

النشاط المختار	مكونات الدرس
	الجزء التمهيدى (١٠ ق)
	الجزء الأساسى (٤٥ ق)
	الجزء الختامى

## جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ / / ٢٠٠٣

الدرس : الثاني

الهدف : تابع اكتساب تعلم الأطفال مهارات الثقة فى الماء

النشاط المختار	مكونات الدرس
<p>١ - إحصاء أرضي : ١ - لمس خيال الزميل : كل تلميذين متواجهان ويحاول كل تلميذ لمس خيال زميله بالقدم ويحاول الآخر الهروب .</p> <p>٢ - دفع الزميل : ( الجلوس غفعا مواجها - الذراعان أماما ) ، محاولة دفع الزميل للذنف لإخلاف توازنه وإيقاعه على الأرض .</p> <p>٣ - ( الوقوف ) : رفع الذراعين جانبا عاليا .</p> <p>٤ - ( وقوف - تشبيك الكفين خلف الرأس ) : ثني الجذع أمام أسفل والضغط .</p> <p>٥ - ( رقود على الظهر - الذراعان عاليا ) : ثني الجذع أماما أسفل .</p>	<p>الجزء التمهيدي (١٠ق)</p>
<p>٥ - المراجعة : تتم المراجعة على التمرينات التي تم أدائها</p> <p>١ - الميل بالجذع الأمام للمس الماء بالصدر ثم المشي للأمام شكل رقم (٢١)</p> <p>٢ - الغطس تحت الماء مع مسك يد الزميل شكل رقم (٢١)</p> <p>٥ ألعاب مائية : ١ - دخول الوجه فى الماء بعد أصابع الزميل شكل رقم (٢٢) .</p> <p>٢ - الوثب فى الماء ومع رفع الذراعين جانبا عاليا ، شكل رقم (٢٤)</p> <p>٣ - وثب الأرنب فى الجز ؛ الضحل بعرض الحوض . شكل رقم (٢٥)</p> <p>٤ - رفع الرجل والركبة أه س عاليا ، شكل رقم (٢٦)</p> <p>٥ - يعطى المدرس أرقام مختلفة بتمرينات معينة ثم يطلب منهم التمرين وفحص للرقم الذي طلب منه</p> <p>المهارات الجديدة : تمرين (٢٣) : مسك أداة الطفو .</p> <p>تمرين (٢٤) : الوثب داخل الماء .</p> <p>تمرين (٢٥) : التطق على الماسورة والمشى .</p> <p>تمرين (٢٦) : ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة .</p> <p>جزء إداري : الأصفاف وأخذ التمام ، أداء التحية .</p>	<p>الجزء الأساسي (٤٥ق)</p> <p>الجزء الختامي (٥ق)</p>

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ: ١٠ / ٤ / ٢٠٠٤

الدرس : الثالث و الرابع

الهدف : إكتساب تعلم الأطفال مهارة الطفو

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي ( ١٠ )	١ - احماء أرض : ١ - الجرى حول حمام السباحة ٢ - ( وقوف - الذراعات عالياً ) ثني الجذع أمام أسفل الضنط . ٣ - ( انبطاح - الذراعات عالياً ) ثني الجذع أمام أسفل . ٤ - المراجعة ما سبق - ضربات الرجلين التبادلية بة مساعدة ألعاب مائية : ١ - الجلوس على جانب الحوض وطرطشة ائماء بالقدمين ٢ - الدخول إلى الماء بالقفز به ٣ - دخول الوجه في الماء وعد أصبع الزميل ٤ - وثب الأرنب في الجزء الضحل بعرض الحوض - أو التثاق على المانورة والمشى
تابع الجزء الأساسي	١ - إحصار بعض الألعاب من قاع الحوض شكل رقم ( ٢٧ ) ٢ - الطفو الأفقي على البطن مع الأستناد شكل رقم ( ٢٨ ) ٣ - شهيق ثم التكور وترك الجسم ليطفو على سطح الماء شكل رقم ( ٢٩ ) ٤ - تكور ثم ترك الركبتين بعد الطفو على سطح الماء شكل رقم ( ٣٠ ) ٥ - تكور ثم دفع أرضية الحوض للطفو على سطح الماء مع ترك اليدين للركبتين ( شكل رقم ٢١ ) ٦ - تكور ثم الطفو إلى سطح الماء ثم ترك الركبتين ثم العودة للتكور مرة أخرى وبيطء شكل رقم ( ٢٢ ) اجراء منافسة بين الأطفال في الطفو على البطن
الجزء الختامي	جزء إداري الأصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ : / / ٢٠٠٣

الدرس الخامس و السادس

الهدف : إكتساب تعلم الأطفال مهارة الانزلاق علي البطن

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمويدي	١ - إحماء أرضي : ( الوقوف - ثبات الوسط ) الجري في المكان ٢ - ( وقوف ) : رفع الذراعين أماماً . عالياً . جانباً أسفل . ٣ - ( وقوف - ثبات الوسط ) الوثب في المكان مع تبادل فتح وضم القدمين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً . ٤ - ( الانبطاح ) : أخذ شكل الطفو علي البطن بالنسبة للذراعين والرجلين والرأس والجسم بوجه عام كما هو في الماء .
الجزء الاساسي (٤٥ ق)	١ - المراجعة لما سبق : ضربات الرجلين التبادلية بالمساعدة . ١ - ترك القدمين قاع الحوض للانبطاح في الماء مع الاستناد باليدين علي قاع الحوض شكل رقم (٣٣) . ٢ - مسابقة لأطول فترة في طفو التكرار شكل رقم (٣٤) ٣ - طفو أفقي علي البطن لعمل نجمة شكل رقم (٣٥) ١ - ألعاب مائية : ١ - الجلوس علي جانب الحوض وطرطشة الماء بالقدمين . ٢ - الوثب داخل الماء . ٣ - عمل دوائر بأرقام للأطفال الرقم الفردي طفو والزوجي وقوف والعكس بالتبادل . ٤ - يتحرك التلاميذ في اتجاهات مختلفة تبعاً لإشارة الدرس داخل الماء لاضحل ( للأمام - للخلف - لليمين - لليسار ) المهارات الجديدة : ١ - طفو نجمة ثم ضم وفتح الرجلين شكل رقم ٢٠ طفو نجمة ثم ضم ففتح الذراعين شكل رقم ٢١ ٢ - مسك اليدين لماسورة الحوض والانزلاق علي سطح الماء ٤ - البدء علي قدم واحدة ثم البدء والانزلاق . ٥ - الدفع والانزلاق تحت سطح الماء .
الجزء الختامي (٥ق)	جزء إداري : الأصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التجهية والاصبراف



جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ / / ٢٠٠٣

الدرس : السابع

الهدف / تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف علي البطن.

النشاط المختار	مكونات الدرس
	الجزء التمهيدي (١٠ ق)
١ - إحماء أرضي : ١ - الوثب في المكان ( من وضع الوقوف ) ٢ - ( وقوف - الذراع عاليا ) : تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خافا . ٣ - ( انبطاح - الذراعان عاليا ) تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة . ٤ - ( انبطاح - الذراعان عاليا ) الشعور بانقباض العضلة وانبساطها من هذا الوضع	
١ - الجلوس علي حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين . ٢ - ضربات الرجلين بمساعدة مسورة الحوض ( ويتم مراعاة أن تؤدي حركات الرجلين داخل الماء باستثناء خروج الكعبين فقط ) . ٣ - تكور ثم طفو أفقي ثم تكور مرة أخرى شكل رقم ( ٢٨ ) ٤ - دفع القاع للطفو الأفقي ثم التكور . شكل رقم ( ٢٩ ) . ٥ - دفع قاع الحوض للطفو الأفقي والإنزلاق والذراعات داخل الماء شكل رقم ( ٤٠ ) ٦ - دفع قاع الحوض من الوقوف عاليا والإنزلاق شكل رقم ( ٤١ ) ٧ - طفو أفقي علي البطن والزميل يدفع القدمين للإنزلاق الأمامي شكل رقم ( ٤٢ ) . ٨ - طفو أفقي علي البطن والزميل سحب الذراعين للأمام . شكل رقم ( ٢٧ )	الجزء الأساسي (٤٥ ق)
٩ - جزء إداري الأصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف	الجزء الختامي ٥ (٥٠ ق)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ / / ٢٠٠٣

الدرس : الثامن

الهدف / تابع تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن.

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي (١٠ق)	* إحماء أرضي : ١ - الجري حول حمام السباحة . ٢ - ( وقوف ) : ( الوثب أماماً بالقدمين معاً ) ٣ - ( وقوف - لمس الكفين خلف الرأس ) : ثني الجذع أماماً أسفل . ٤ - ( الرقود - الذراعان عالياً ) : أداء ضربات الرجلين في الهواء أو على حافة الحوض .
الجزء الأساسي (٤٥ق)	المراجعة ١ - طفو أفقي على البطن والزميل سحب من الذراعين للأمام شكل (٤٣) ٢ - ضربات الرجلين بمسك ماسورة الحوض . المهارات الجديدة : ٣ - ضربات رجلين تبادلياً من الجلوس طولاً شكل رقم (٤٤) ٤ - ضربات الرجلين والجسم مفردة : - يجب مراعاة الإشارات التعليمية الآتية : أ - الجسم أفقياً على كامل امتداده ، الوجه في الماء عند المستوى مفرق الشعر . ب - أداء التمرين لمسافات قصيرة بدون تنفس ( نظراً لعدم تعلم التنفس ) . ج - التركيز على إستقامة الجسم والشكل الإنسيابي . بالإضافة إلى قوة وفاعلية ضربات الرجلين ٥ - ضربات رجلين تبادلياً من وضع الطفو على البطن والأستناد باليدين على ماسورة الحوض الجانبية ٦ - ضربات رجلين مع الأستناد على لوحة الطفو في شكل فردي ومزدوج رقم (٤٦-٤٧) ٧ - الطفو الأفقي مع وضع لأذراعين في أوضاع مختلفة شكل رقم (٤٨) ٨ - ضربات رجلين مع دفع الكرة أماماً . شكل رقم (٤٩) .
الجزء الختامي	* جزء إداري الأصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والإصراف

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ / / ٢٠٠٣

الدرس : التاسع و العاشر

الهدف / تعليم التنفس لسباحة الزحف لسباحة الزحف على البطن.

مكونات	النشاط المختار
الدرس	
الجزء التمهيدي ١٠ ق	١ - إحماء أرض : - ١ - الجري حول حمام سباحة ٢ - (وقوف - ذراع أماما وأخرى خلفا ) : تبادل وضع الذراعين مع مرجحتها وارتدادة خفيفة في الركبتين وارتدادة خفيفة في الركبتين ٣ - (وقوف على أربع - رجل خلفا : تبادل قذف الرجلين ٤ - (وقوف ) : دوران الرأس الأيمن واليسر .
الجزء الاساسي (٥٥ ق)	١ - إخراج الزفير أسفل الماء شكل رقم ( ٥٠ ) ٢ - إخراج الزفير في الماء بين الكعبين شكل رقم ( ٥١ ) ٣ - إخراج الزفير على سطح الماء شكل رقم ( ٥٢ ) ٤ - شهيق خارج الماء ثم زفير داخل الماء من الوقوف سند الذراعين على الركبتين بشكل رقم ( ٥٣ ) ٥ - وقوف عادي ثم الميل بالجذع أماما لأخذ الشهيق خارج الماء ثم تنطيس الوجه بالماء لطرد الزفير شكل رقم ( ٥٤ ) ٦ - شهيق خارج الماء وثني الركبتين لإخراج الزفير تحت الماء شكل رقم ( ٥٥ ) ٧ - تبادل الشهيق والزفير خارج وأسفل سطح الماء مع الزميل شكل رقم ( ٥٦ ) ٨ - من الوقوف أثناء الجذع والاستناد على الركبتين ، شهيق جانبي خارج الماء وزفير أمامي داخل الماء شكل رقم ( ٥٧ ) . ويتم مراعاة الارشادات الآتية :- أ - يجب أخذ الشهيق من الفم وإخراجه من الفم أو من الفم والأنف . ب - يجب أن يكون الماء عند مستوى مفرق الشعر أثناء إخراج الزفير . ج - يجب تدوير الرأس وليس رفعها . د - تجنب إحتكاك العينين باليدين بغرض إزالة الماء من الوجه بعد خروج الرأس من الماء . هـ - التنوع في أداء التنفس كأن يطلب إخراج الزفير من الأنف والفم معا ثم من الفم وحده . و - التقدم بسرعة توقيت الأداء بما يتناسب توقيت السباحة الفعلي لتدوير حركة الرأس . ز - مسك الماسورة والطفو على البطن والربط بين حركة التنفس مع ضربات الرجلين . ح - الاستناد باليدين على قاع الحوض أو الزميل وشهيق خارج الماء وزفير داخل الماء من الأمام أولا ثم من الجانب بعد ذلك . ٩ - ضربات الرجلين مع الشهيق والزفير بالاستناد على لوحة الطفو ( شكل رقم ( ٥٩ ) ) ( إرشادات تعليمية ) أ - المحافظة على وضع الجسم الأفقي ، مع توضيح المدرس للتلميذ الفرق بين رفع الرأس على سقوط الجزء السفلي من الجسم . ب - الزيادة التدريجية لمسافة السباحة ، ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على البطن مع أداء التنفس .
الجزء الختامي (٥ق)	* جزء إداري الأصطفاة وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ / / ٢٠٠٣

الدرس : الحادي عشر

الهدف / تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف.

مكونات الدرس	النشاط المختار
الجزء التمهيدي (١٠) (ق)	٥ - إجماء أرض : - ١ - لعبة الجري عكس الإشارة ٢ - لعبة شد الحبل . ٣ - ( وقوف - أثناء عرضا ) : مد الذراعين جانبا والضغط . ٤ - ( الإنبطاح - الكفان أسفل الذقن ) : مد المرفقين لدفع الصدر عاليا . ٥ - ( الوقوف ) : تقليد ما سوف يتم داخل الماء كحركة الجسم .
الجزء الأساسي (٤٥) (ق)	١ - المشي في الماء مع تبادل حركات دفع الماء للخلف بالذراعين شكل رقم (٦٠) . ٢ - المشي في الماء مع دفع الماء للخلف بالذراعين معا شكل رقم (٦١) . ٣ - ميل الجذع أماما ودفع الماء لأسفل ثم لأعلي بالذراعين شكل رقم (٦٢) . ٤ - مع الجنو الوقوف والمشي مع دفع الماء بالذراعين بالتبادل للخلف (٦٣) . ٥ - من الوقوف ميل الجذع أماما تبادل حركات شد الماء بالذراعين للخلف ثم تتطور لتؤدي مع المشي أماما شكل رقم (٦٤) . ٦ - المشي في الماء الضحل . ( يؤدي هذا التمرين عادة مع لاميل الجذع بحيث يحتفظ بالظهر مستقيماً مستفيداً من حركة الذراعين السابق تعليمها ب تكرار أدائها مع المشي أماما في الماء الضحل . ٧ - الوقوف أو المشي مع التنفس باستخدام أو بدون استخدام أداة الطفو . ٨ - الممارسة مع استخدام أداة الطفو مساعدة للذراع واحدة ( يؤدي هذا التمرين بحيث يمسك الطفل لوحة الطفو بيد واحدة أمامه بينما تقوم الذراع الأخرى بأداء الحركة كاملة مع أداء ضربات الرجلين ) . ٩ - في الماء الضحل : تبادل المشي علي اليدين علي قاع الحوض والجسم ممتداً أفقياً .
(ق٥)	٥ - جزء إداري الأصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية والانصراف

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التاريخ / / ٢٠٠٢

الدرس : الثاني عشر والثالث عشر  
الهدف / تعليم التوافق لسباحة الزحف.

النشاط المختار	مكونات
<p>١ - إحماء أرض : - الجري حول حمام سباحة ٢ - (وقوف) : رفع ذراعين عاليا مع ثني الركبتين كاملا . ٣ - (إبتطاح مائل) : ثني الذراعين ٤ - (وقوف الوضع أماما - الذراعان عاليا) : ثني الجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم الأمامية عدتين . ٥ - (جلوس طولا - الذراعان عاليا) : مد الجذع خلفا فى ٤ عدات .</p>	الجزء التمهيدي
<p>المراجعة : تتم المراجعة السريعة على بعض حركات الرجلين والذراعين للسباحة على البطن . المهارات الجديدة : " تعليم التوافق لسباحة الزحف " فيفضل أن يبدأ الربط بين الذراعين والرجلين حيث تكون حركات الذراعين داخل الماء ولكن مدى الشد والدفع يكون أطول ثم يبدأ بعد ذلك ربط حركات الذراعين الفعلية بحركات الرجلين لمسافات قصيرة نسبيا (٨-١٠) أمتار مع أداء التنفس كل دورتين ذراعين ثم التدرج لأداء التنفس كل دورة ذراع كما يفضل أن يبدأ التوافق لأداء السباحة ككل مع التنفس من جانب واحد فقط في بداية مرحلة التوافق مع عدم إغفال إكساب المتعلم مهارة التنفس مع الجانبين في المراحل المتقدمة</p>	الجزء الأساسي
<p>( إرشادات تعليمية )</p> <p>١ - التوافق العام لسباحة . ٢ - التركيز على سلامة الإيقاع والنظام التنفسي . ٣ - الممارسة الجزئية لصقل بعض المهارات . ٤ - الإهتمام بالفروق الفردية وذلك بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة وفقاً لقدراتهم بحيث تعطي عناية خاصة للضعاف ومزيد من الممارسة والتدريب للمتقدمين . ٥ - مراعاة تلافي الأخطاء باصلاحها أولا بأول . ( تمرينات تمهيدية )</p> <p>تمرين ١ : ضربات الرجلين تبادلية من الوضع الأفقي - الذراعين أماما ويمكن أخذ الشويق من الجانب . شكل رقم (٦٦) تمرين ٢ : ضربات رجلين تبادلية تحت الماء لعبور الجسر شكل رقم (٦٧) تمرين ٣ : الشد بالذراع تحت الماء والزميل يسند الرجلين شكل (٦٨) تمرين ٤ : ضربات رجلين تبادلية : ذراع أمامي والآخر خلف ثم التبدل ثم إضافة التنفس شكل رقم (٦٩) .</p> <p>ملحوظة : عن التوافق يتم أداء حركة التوافق بين الذراعين والرجلين والتنفس لمسافات قصيرة ثم التدرج في طول المسافة والتدرج في توقيت الأداء .</p>	تابع الجزء الأساسي
<p>جزء إداري الإصطفاف وأخذ التمام ثم أداء التحية فالانصراف.</p>	الجزء الختامي

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

تاريخ / / ٢٠٠٣

الدرس : الرابع عشر والخامس عشر و السادس عشر

الهدف : المراجعة علي التعليم التوافق لسباحة الزحف .

التشايب المختار	مكونات الدرس
<p>* اجزاء أرض : - ١ - (وقوف ) : الوثب فى المكان .</p> <p>٢ - (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً ) : ضغط الذراعين خلف عدتين ثم ثني الجذع أمام أسفل مع الضغط بين القدمين عدتين</p> <p>٣ - ( الوقوف فتحاً - الذراعان جانباً ) : الطعن علي الجانبين بالتبادل مع الضغط ناحية الرجل الطاعة .</p> <p>٤ - ( رقود ) : رفع الرجلين عاليا خلفاً فى : عدات .</p> <p>٥ - ( جلوس طولاً - الذراعان عاليا ) : تبادل ثني الجذع أمام أسفل ورفع الجسم بمد مقبل الفخذ .</p>	<p>الجزء التمهيدي (١٠ق)</p>
<p>المراجعة : تعليم التوافق لسباحة الزحف علي البطن</p> <p>- اصلاح الأخطاء المتوقعة .</p> <p>- إجراء منافسات بين الأطفال فى سباحة الزحف .</p> <p>تمرين ١ : ضربات رجلين تبادلية مع الشد بالذراعين أسفل سطح الماء ويمكن أداء التنفس من الجانب شكل رقم ( ٧٠ ) .</p> <p>عمل القياسات البدنية .</p> <p>تمرين ٢ : السباحة العادية وتؤدي بدون تنفس فى البداية ثم تضاف حركات التنفس : شكل رقم ( ٧١ )</p>	<p>الجزء الاساسي (٥ق)</p>
<p>جزء إداري .</p> <p>الإصطفاف وأداء التحية بعد أخذ التعام ثم الانصراف .</p>	<p>الجزء الختامي (٥ق)</p>

مرفق رقم (٢)

بعض الأشكال الخاصة بالبرنامج التعليمى لتعليم سباحة الزحف على البطن .

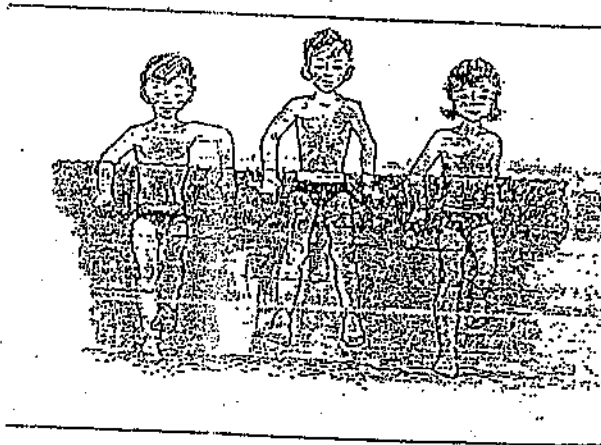
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



شكل رقم (١٩٩)  
التمرن للأمام والخلف



شكل رقم (٢٠٠)  
تحريلات أرضية للتشددة والتعلم التدرجى للحركات السباحة



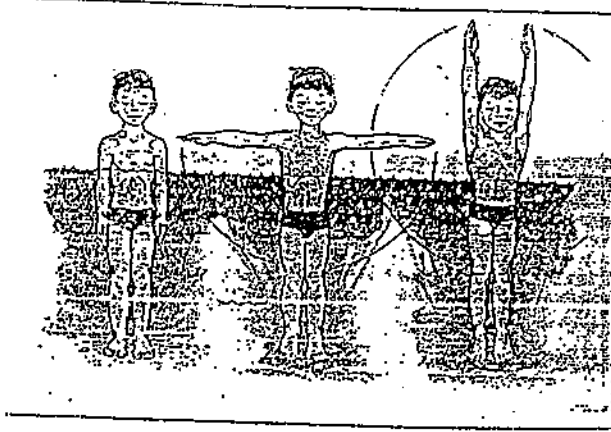
شكل رقم (٢٠١)  
الوقوف لأمام وخلف



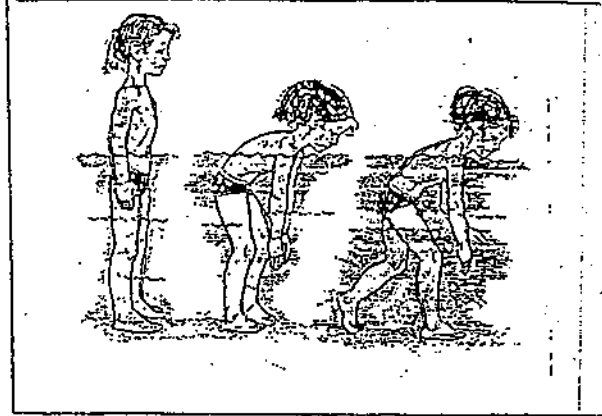
شكل رقم (٢٠٢)  
الجلوس على العانة ولمرطبة الماء بالتدريج



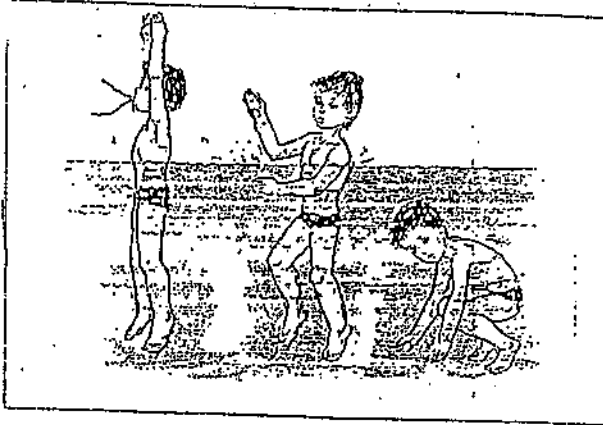
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



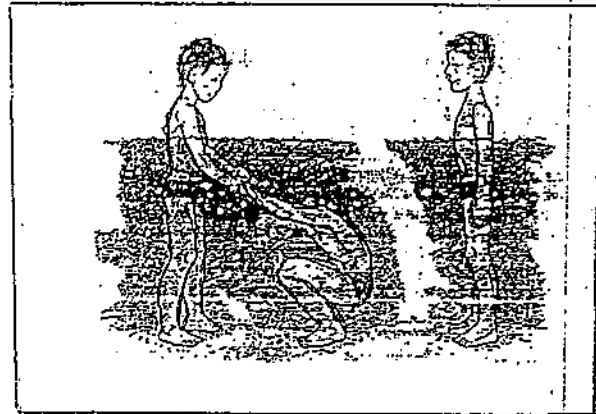
شكل رقم (٤٤) توتيتب من الماء مع رفع الذراعين جانباً عالياً



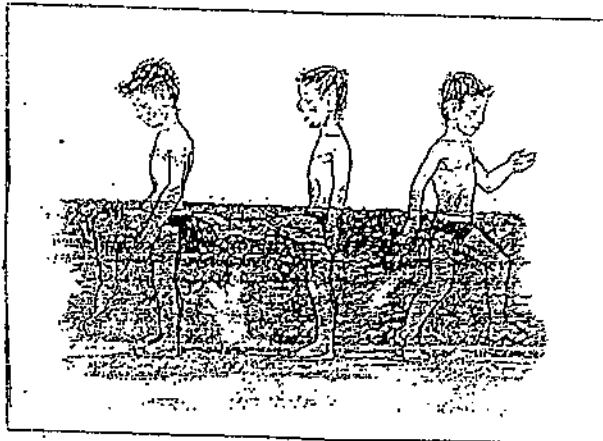
شكل رقم (٤٥) الميل بتأدية الأقدام للماء بالصدر ثم للخصر للأقدام



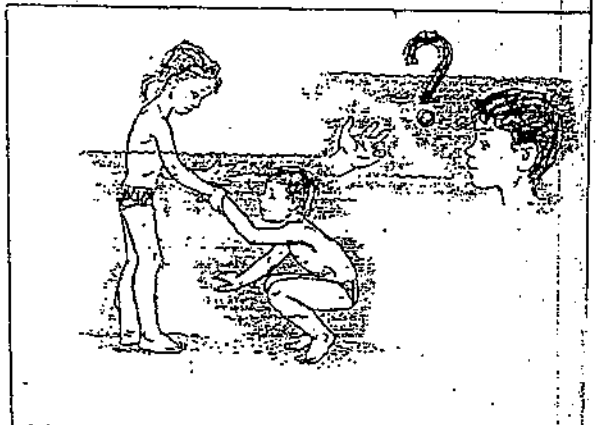
شكل رقم (٤٥) وثبة الأرنج بعرض الموض



شكل رقم (٤٦) التماس تحت الماء مع مسك يدي الزميل

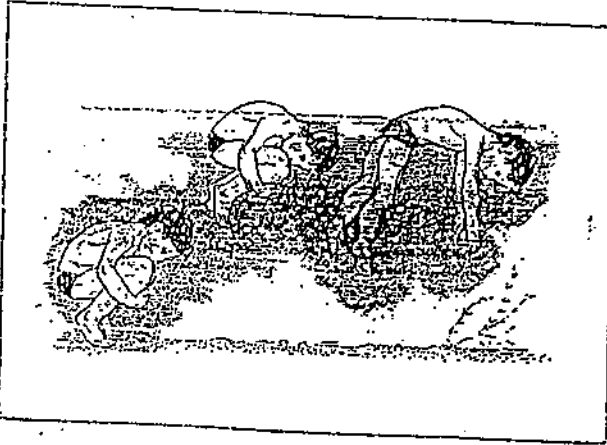


شكل رقم (٤٦) رفع الرجل والركبة أماماً عالياً

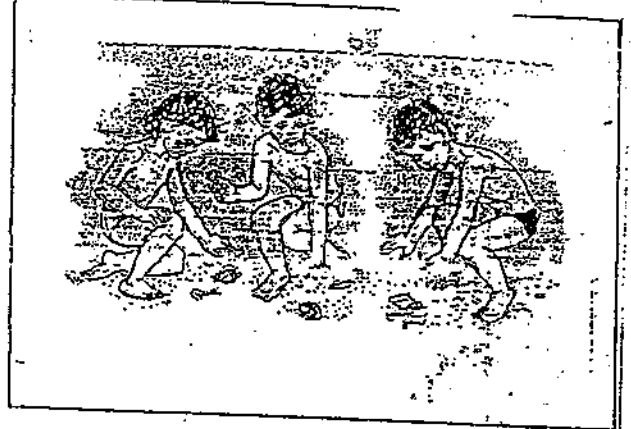


شكل رقم (٤٧) دخول الوجه في الماء وعد أصابع الزميل

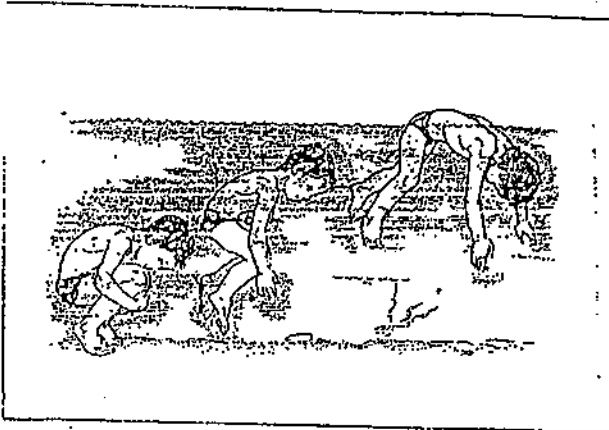
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



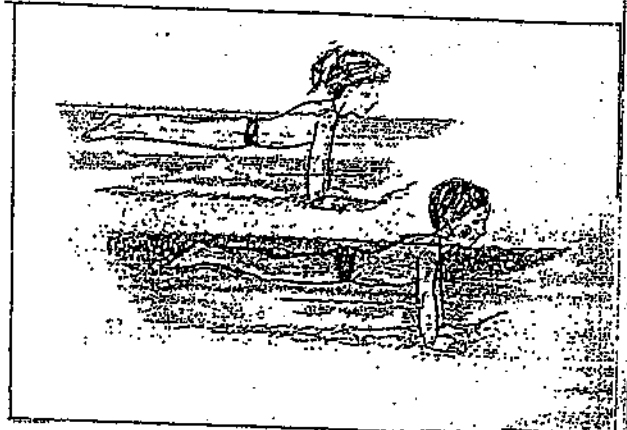
شكل رقم (٣٠٦) تكرار ثم ترك الركبتين بعد الطفرة على سطح الماء.



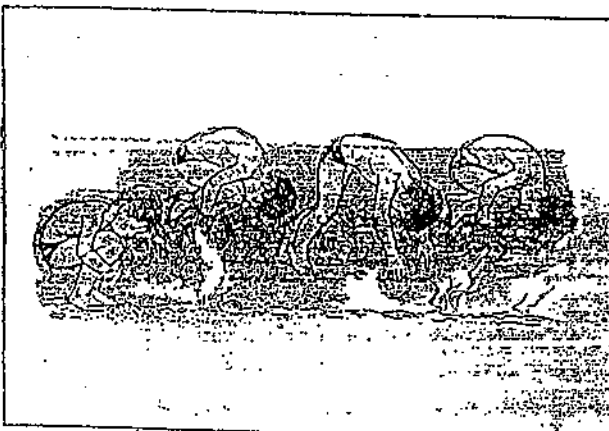
شكل رقم (٣٠٧) إحصار بعض الأضراس من ثاق الخوض.



شكل رقم (٣٠٨) تكرار ثم وضع الركبتين الخوض الطفو على سطح الماء مع ترك اليدين للركبتين.



شكل رقم (٣٠٩) النظر الأمامي على البطن مع الاستناد.

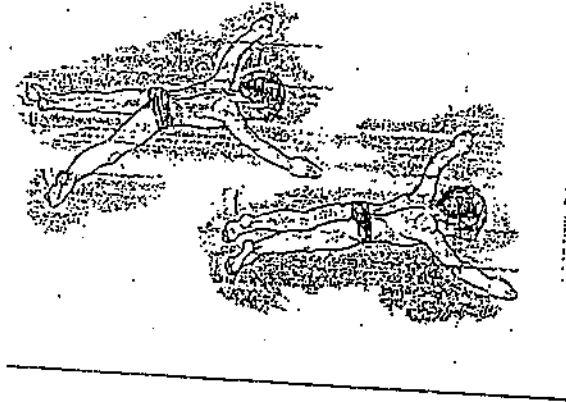


شكل رقم (٣١٠) تكرار ثم الطفو إلى سطح الماء ثم ترك الركبتين ثم العودة للتكرار مرة أخرى وببطء.

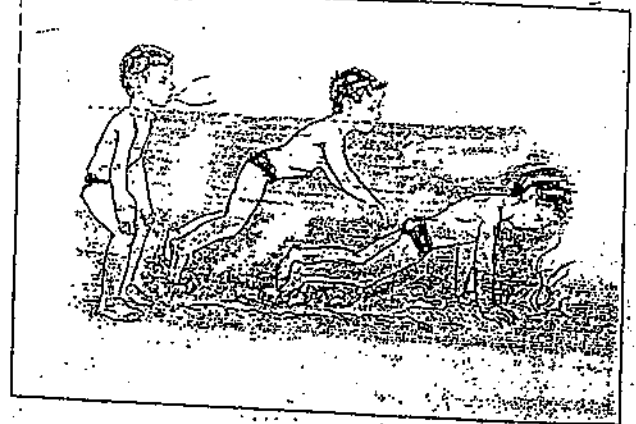


شكل رقم (٣١١) حديق ثم التكوين وترك الجسم ليطفو على سطح الماء.

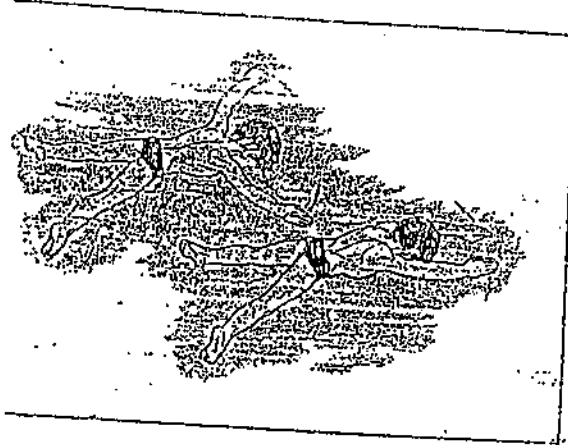
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



شكل رقم (٢٦) طفلة تبتلع ثم تلمع وتفتح الرجلين



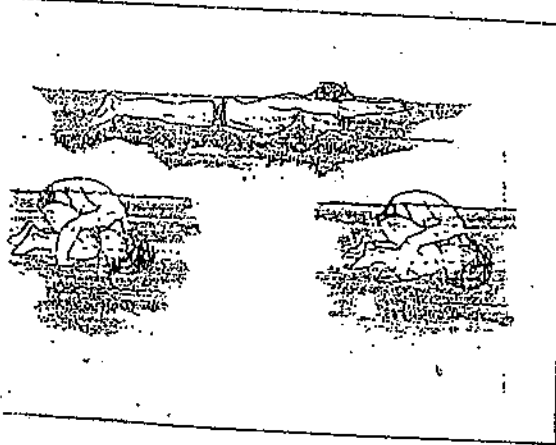
شكل رقم (٢٧) ترك القدمين تاع الحوض للاختطاج لى الماء مع الاستناء باليدين على تاع الحوض



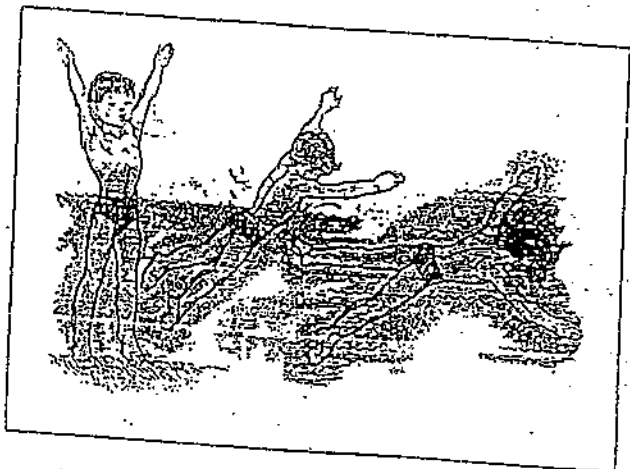
شكل رقم (٢٧) لطفة تبتلع ثم تلمع وتفتح الرجلين



شكل رقم (٢٨) سابتة لأطول فترة لى طفو الكور

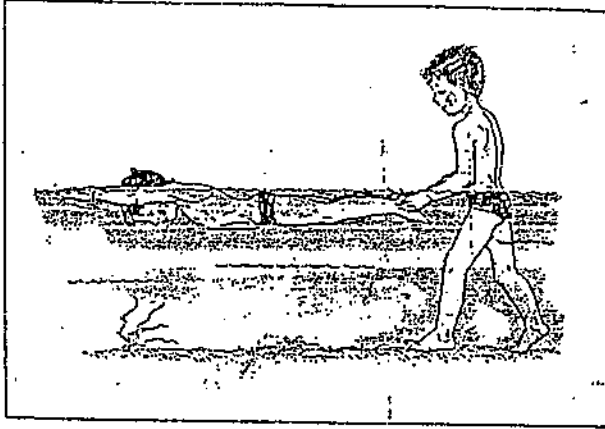


شكل رقم (٢٨) تتكور ثم طفو أثنى ثم تتكور مرة أخرى

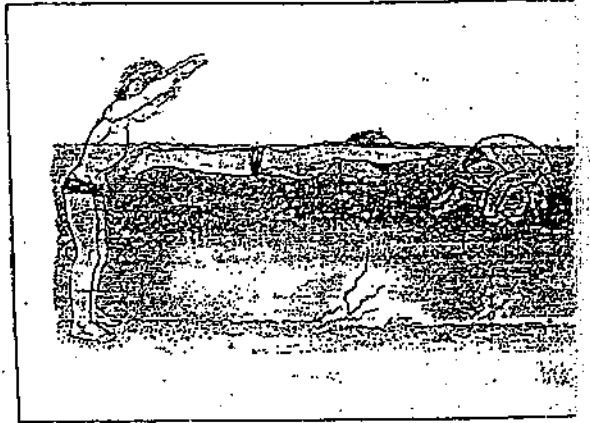


شكل رقم (٢٩) طفو أثنى على السلك لى تبتلع

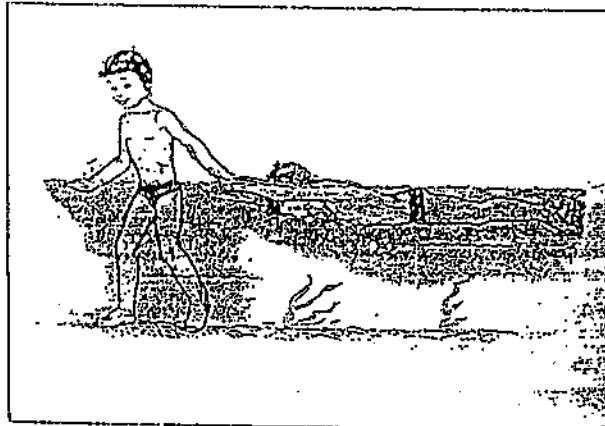
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



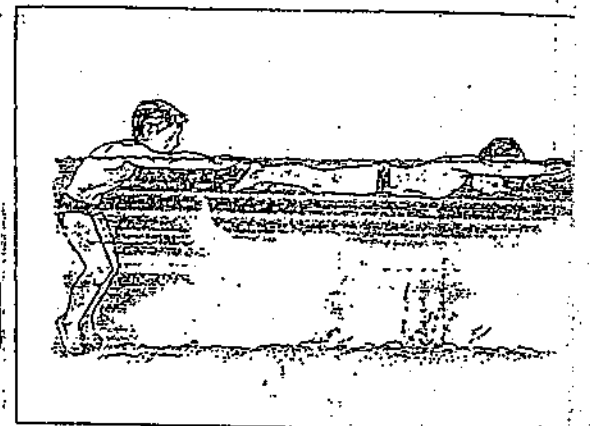
شكل رقم (٤٢) :  
مفرد أمتي على البطن والظهر يدفع التديسين الأنتراخ الأساس



شكل رقم (٤٣) :  
دفع اثناع للطنو لأفقي ثم الكتر



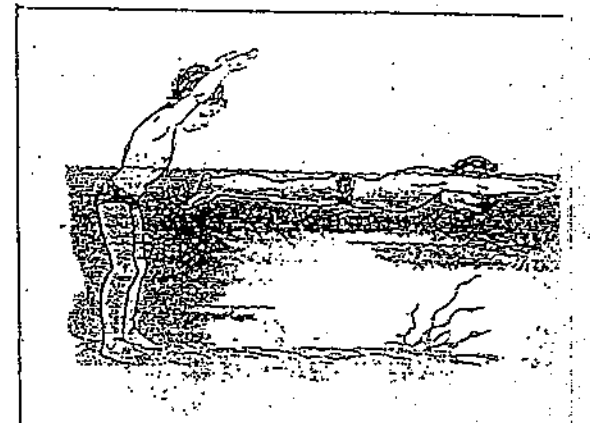
شكل رقم (٤٤) :  
مفرد أمتي على البطن والظهر يدفع التديسين الأنتراخ الأساس



شكل رقم (٤٥) :  
دفع تاج الكونف للطنو الأفقي والأنتراخ والدرامان : اثناع للدا

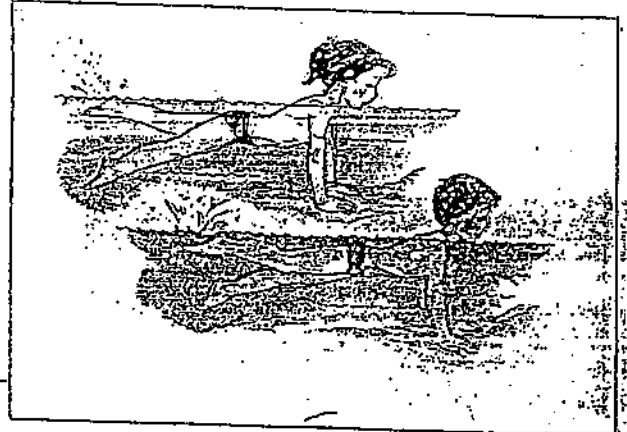
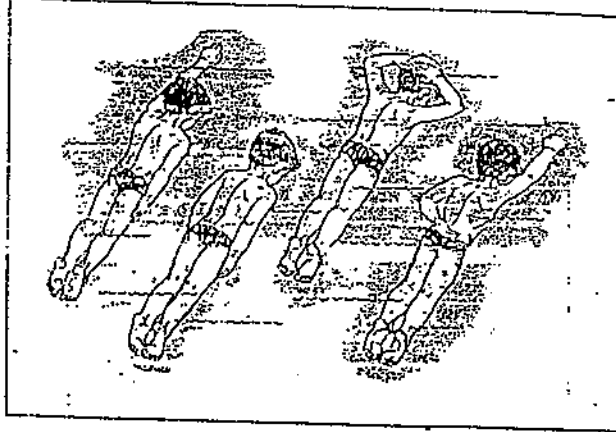


شكل رقم (٤٦) :  
تربيات رجلين تبادلية من الجلوس مفرد



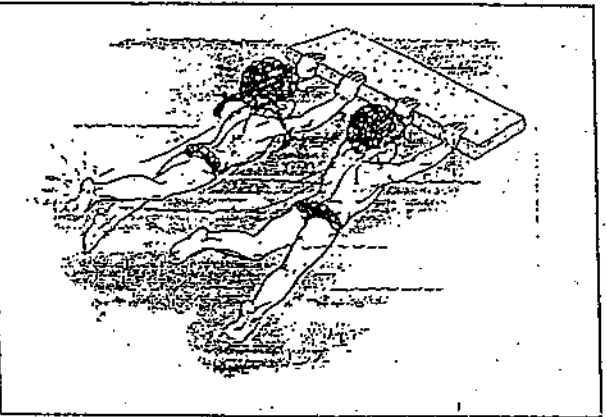
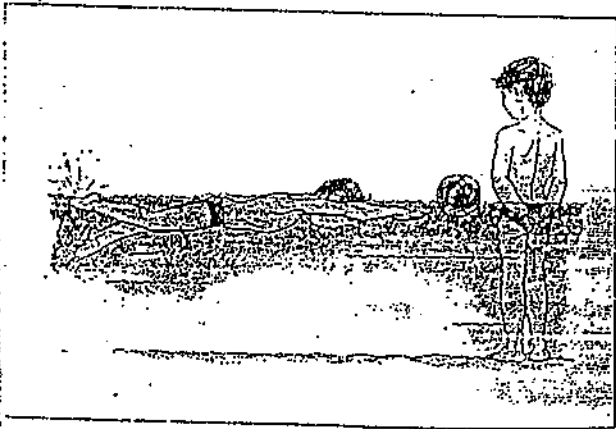
شكل رقم (٤٧) :  
دفع تاج الكونف من الرتوتة للأنتراخ عالي والأنتراخ

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



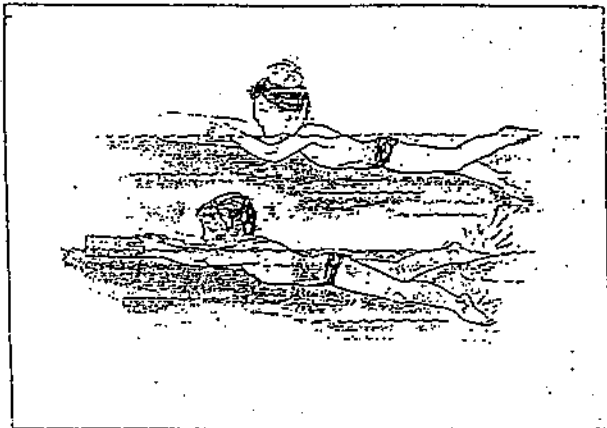
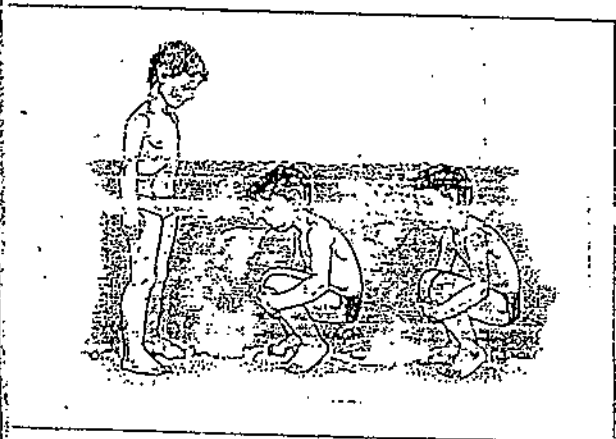
شكل رقم (٤٨) التقط الأنتى مع وضع الدواتين في أوضاع مختلفة

شكل رقم (٤٩) بات رجلين شيداية من وضع الطفو تسمى. أنظن واتمشاد بالمدين على قاع الحوض في الماء الضحل أو على مأمرة العرجل الجائيت



شكل رقم (٤٩) ضربات رجلين مع دفع الكرة أماماً

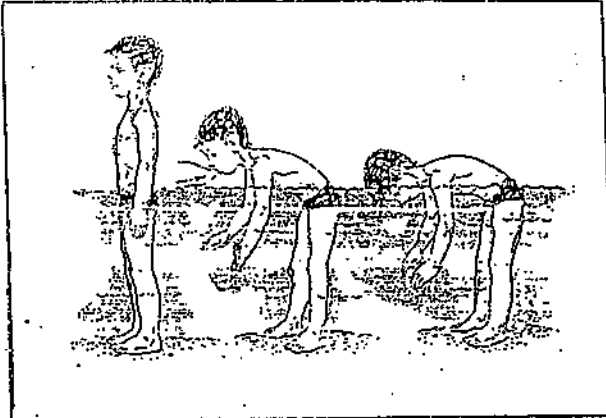
شكل رقم (٥٠) ضربات رجلين مع التمشاد على لوحة الطفو في شكل جردون



شكل رقم (٥١) ضربات رجلين مع دفع الكرة أماماً

شكل رقم (٥٢) ضربات رجلين مع التمشاد على لوحة الطفو في شكل جردون

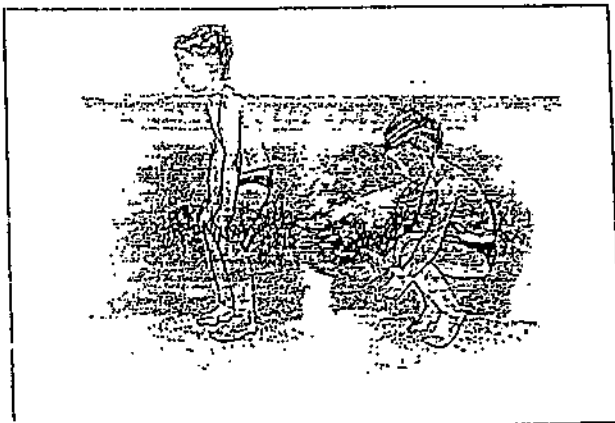
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



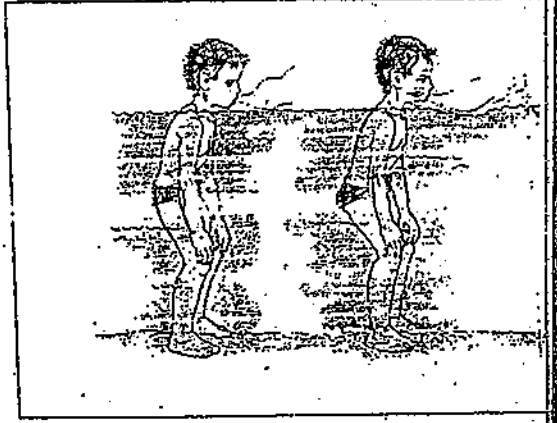
شكل رقم (٥٤)  
وتنوب تمارين التمدد بالانحناء أماماً لأخذ المشي خارج الماء، ثم  
تنطيسي الوجه بالماء الحار والزيوت



شكل رقم (٥٥)  
إخراج الزيت من غلغرين للكتفين



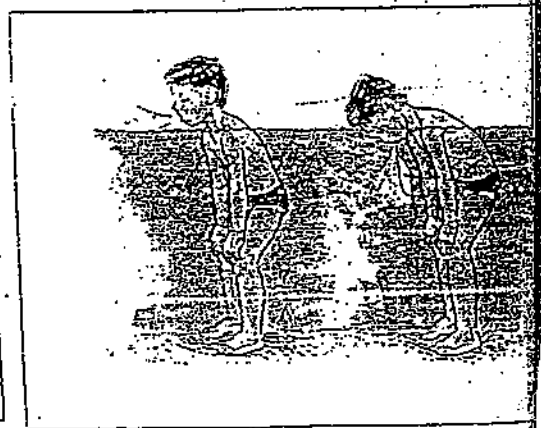
شكل رقم (٥٦)  
تجفيف غلغ المار ينشر الركبتين لإخراج الزيت ثمة المار



شكل رقم (٥٧)  
إخراج الزيت على سطح الماء



شكل رقم (٥٨)  
تبادل المشي والتمدد خارج وأقل سطح الماء مع الزيت



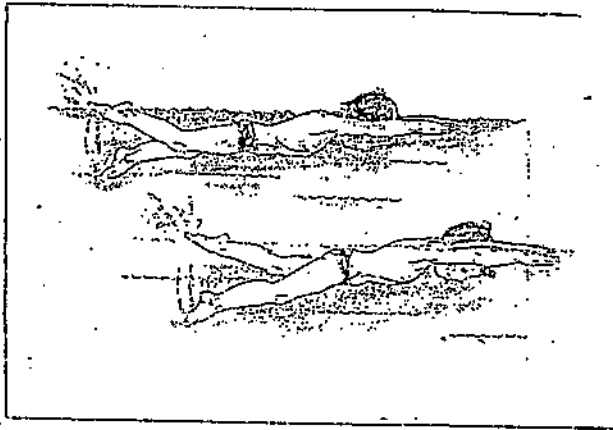
شكل رقم (٥٩)  
الماء ثم إخراج الماء من التوتك من التلاميذ على الترتيبين



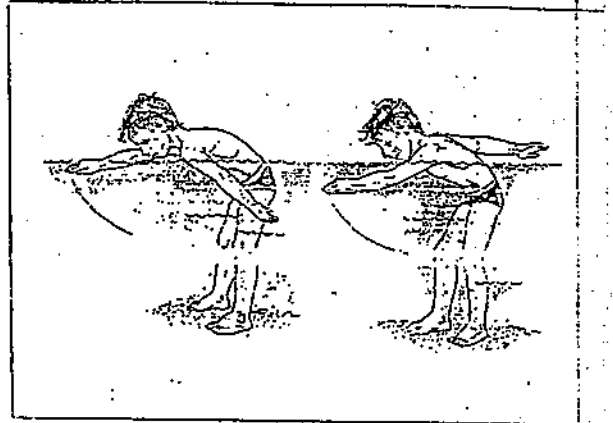
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



شكل رقم (٦٦) من الحصر الزحف والسبح مع دفع الماء بالكراتين بالتيار للثقل



شكل رقم (٦٦) تمارين ربتين تبادلية من الارتفاع الأثقل، التوازن أماناً ويمكن أخذ التحسين من الجانب



شكل رقم (٦٤) من التوقف ميل التبدل أماناً تبادل حركة من الماء بالتدريج للثقل من التغير أماناً



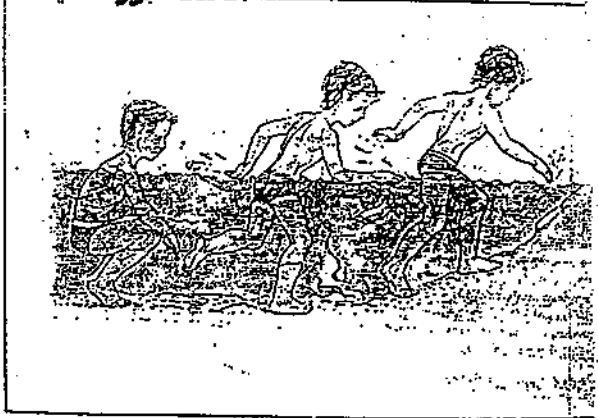
شكل رقم (٦٧) تمارين ربتين تبادلية تحت الماء للغير اليوسر



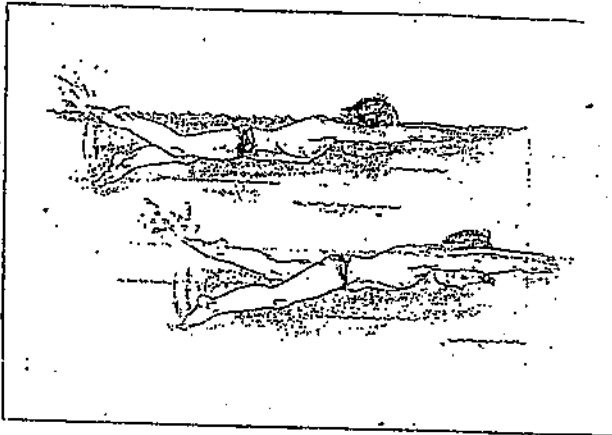
شكل رقم (٦٥) للامتحان تبادل التمرين مع اليوسر على قاع المرفق واليوسر معقد التمرين



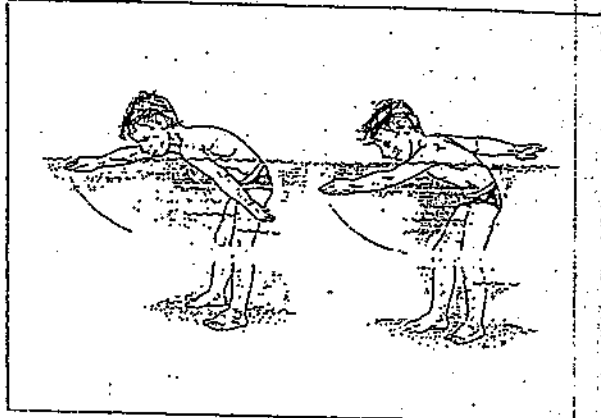
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



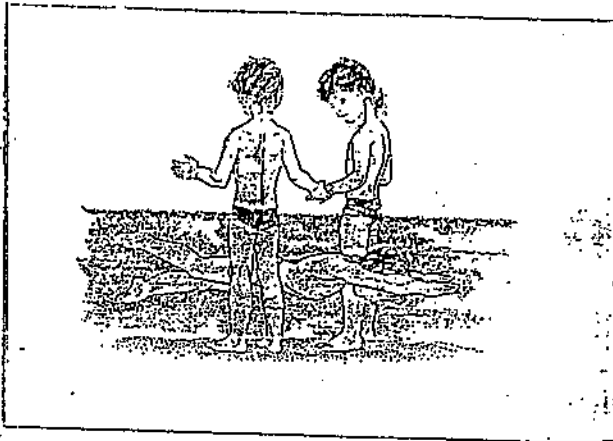
شكل رقم (٦٦٣) من الحذر الزحف والقفز مع دفع الماء بالذراعين بالتناوب للفتاة



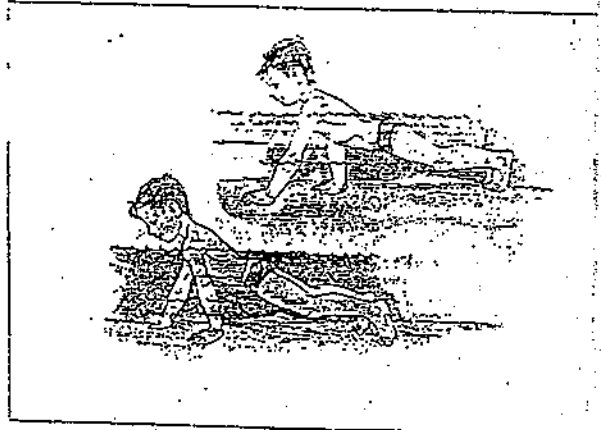
شكل رقم (٦٦٤) ضربات وبتين متبادلة من الوضع الأمامى الذراعان أمامياً وبساق أحدهما المشدود من الجانب



شكل رقم (٦٦٥) من انوثوف ميل البدن وأماماً تبادل حركة مع الماء بالتناوب لتأخذها مع تنحور لتؤدي مع انسي أقدام

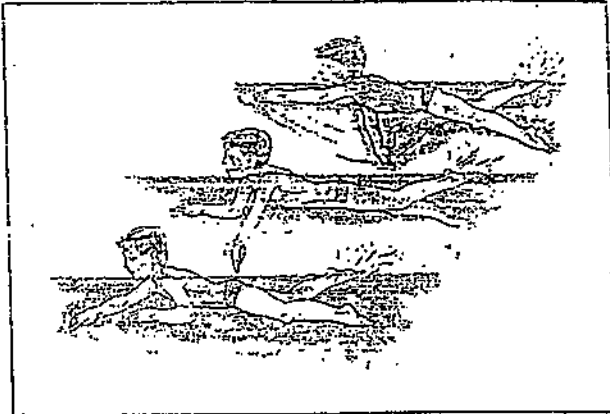


شكل رقم (٦٦٦) ضربات حذرية متبادلة تحت الماء للفتاة

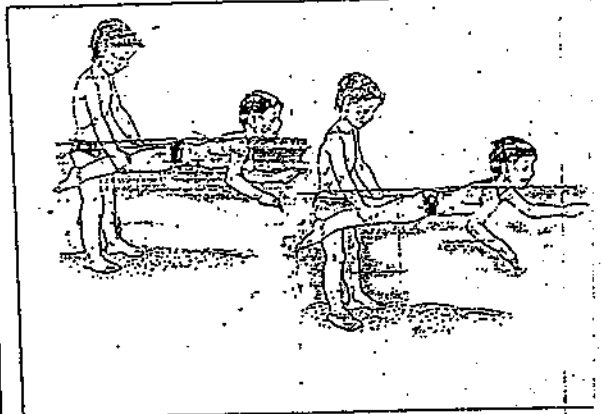


شكل رقم (٦٦٧) من الأضطرار تبادل المشد مع اليد مع قاع الحوض واليد معك المشد

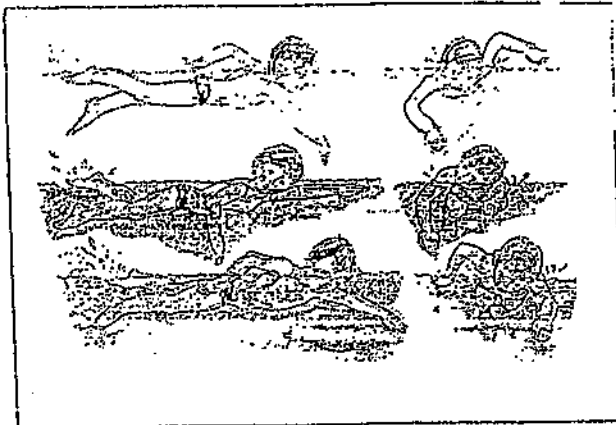
جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات



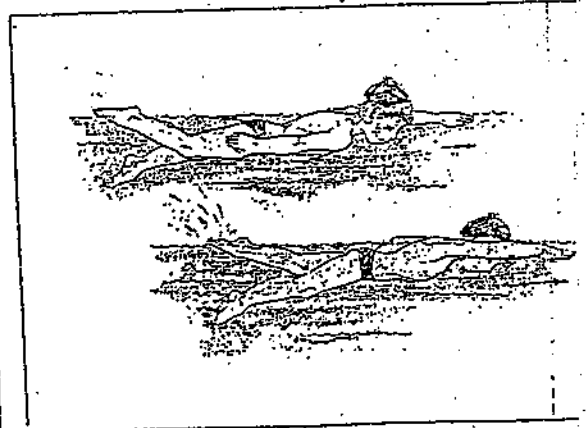
شكل رقم (٧٥)  
تدريبان وجنين تبادلية مع شخص بالدراتين أمام سطح الماء  
ويمكن أداء التمرين من الجانب



شكل رقم (٧٨)  
الشخص بالدراتين تحت الماء والزميل يستد الرجلين



شكل رقم (٧٨)  
السباحة العادية وتؤدي بمرور تدفق في البداية ثم تظلم درسات المتخصصه



شكل رقم (٧٩)  
عملية تيارية ذراع أعاصير والأمر خلف رسم السجله تم إنشائه التخصي

مرفق رقم (٣)

أسماء الأساتذة المحكمين :

رقم	اسم المحكم	وظيفة
١-	أ. د. / محمد فتحى الكرداى	الأستاذ المتفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية والعميد الأسبق بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية .
٢-	أ. د. / منتصر طرفة	الأستاذ ورئيس قسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية .
٣-	أ. د. / عزت فضل الموارى	الأستاذ المتفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية.

مرفق رقم (٤)

أستمارة اختبار مستوى الأداء المهارى اعداد وفيقة على سالم ( ٢٧ : ٤١٥ )

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

بطاقة تقويم مستوى الأداء المهاري للمتعلم (سباحة الزحف على البطن)

مجموع درجة أداء المتعلم للعناصر الأساسية

درجة المتعلم	مدى تحقق مراحل الأداء الفني	مراحل الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن	مراحل الأداء الفني
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. تدخل إحدى الأرجل الماء في نقطة أمام الكتف بحيث تدخل الأصابع أو لا.</li> <li>2. تبدأ إحدى الأرجل الماء من نقطة أمام فم الكتف.</li> <li>3. يستمر الماء أسفل الجسم مع ثني المرفق وبقائه عاليًا.</li> <li>4. تقوم الكتف والمساعد بفتح الماء للخلف بقوة في اتجاه القدمين.</li> <li>5. تبدأ الأرجل الأخرى في الحركة الرجوعية بثني المرفق ورفعها لأعلى.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. ضربات الأرجل متبادلة رأسية بدون تضليب.</li> <li>2. تستمر ضربات الرجلين في ضربياتها المتبادلة الرأسية أثناء أداء ضربات الأرجل.</li> <li>3. امتداد المشطين مع ابتداء خفيف في الركبتين مع عدم التبادلة في الثني.</li> <li>4. تدور الرأس إلى الجانب للتحقق عندما تكمل الأرجل الأولى الماء.</li> <li>5. يتم الشيق بمجرد خروج الماء والأف من الماء.</li> <li>6. يؤخذ التنفس عندما تخرج الأرجل من الماء ثم يدور الرأس لإخراج الزفير.</li> <li>7. يتم أخذ الشيق عن طريق الفم بسهولة وبسرعة.</li> <li>8. الربط السليم بين ضربات الأرجل والرجلين والتنفس.</li> <li>9. الاستمرار في أداء ضربات الأرجل والرجلين بدون توقف.</li> <li>10. الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي أثناء التقدم في الماء.</li> </ul>
			ضربات الرجلين
			الكتف
			التوافق الكلي
المجموع			