

أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على
الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك

إعداد

نيفين حداد

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

د. جمال شاكر

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين

2019

أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على
الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك

إعداد
نيفين حداد

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2019/6/13 م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- | | |
|-------|---|
| | 1- أ. د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً |
| | 2- د. جمال شاكر / مشرفاً ثانياً |
| | 3- د. وليد شاهين / ممتحناً خارجياً |
| | 4- د. بدر دويكات / ممتحناً داخلياً |

الإهداء

إلى من يعجز القلم عن وصفه... إلى من صنع من الأيام سلام لأرتقي بها نحو العلا

إلى الذي لم يبخل علي يوماً بشيء... إلى من رباني ورعاني صغيراً

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار... والدي العزيز

إلى من أرى الحب في عيونها... إلى من أرى الحنان بين أضلاعها

إلى من كان دعائها سر نجاحي... إلى من أمدتني بالقوة

إلى أغلى الناس... والدتي الحبيبة

إلى رفيق دربي.. وحببي.. زوجي العزيز

إلى أحلى ما أوجدتهم الحياة... بناتي

إلى من بهم اكبر وعليهم اعتمد... إلى من بوجودهم اكتسب قوة ومحبة

إلى عزوتي وسندي في الحياة... إخواني وأخواتي الأعزاء

إلى من تحلو الحياة بوجودهم... إلى من انحني اليهم إجلالاً واحتراماً

إلى اللذين ساعدوني في تخطي عناء الدراسة... إلى اللذين يطمحون لي بالوصول والارتقاء

أساتذتي وصديقاتي

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل

الباحثة

الشكر والتقدير

أتقدم بالشكر والتقدير إلى الله عز وجل

ومن ثم أتوجه بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور عماد صالح عبد الحق

والدكتور جمال شاكر لأشرفهما على هذا العمل

وعلى الجهد الذي بذلاه في متابعة خطوات إعداد هذه الدراسة.

وأنتقدم بالشكر والتقدير إلى أساتذتنا الكرام أعضاء لجنة المناقشة وهم الدكتور بدر دويكات بصفته

ممتحناً داخلياً والدكتور وليد شاهين بصفته ممتحناً خارجياً

لتفضلهما بمناقشة هذه الرسالة

كما وأتقدم بالشكر إلى كل من ساندني في مسيرتي العلمية

والله ولي التوفيق

الاقرار

أنا الموقعة أدناه مقدّمة الأطروحة التي تحمل عنوان:

أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات
تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الأطروحة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة
إليه حيثما ورد، وأن هذه الأطروحة ككل أو أي جزء منها، لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية أو
بحثية لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب:

Signatur:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الأول: التعريف بالدراسة
2	1-1 المقدمة
5	2-1 مشكلة الدراسة
5	3-1 أهمية الدراسة
6	4-1 أهداف الدراسة
6	5-1 تساؤلات الدراسة
7	6-1 محددات الدراسة
7	7-1 مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	1-2 الإطار النظري
10	1-1-2 السباحة
15	2-1-2 أساليب التدريس
18	3-1-2 الأسلوب الأمري
21	4-1-2 الأسلوب التبادلي
27	2-2 الدراسات السابقة
36	3-2 التعليق على الدراسات السابقة
38	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
39	1-3 منهج الدراسة
39	2-3 مجتمع الدراسة
39	3-3 عينة الدراسة

الصفحة	الموضوع
41	4-3 أدوات الدراسة
43	5-3 متغيرات الدراسة
44	6-3 تكافؤ المجموعات
46	7-3 المعالجة الإحصائية
47	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
48	1-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول
51	2-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني
54	3-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث
56	4-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع
60	الفصل الخامس: مناقشة النتائج
61	1-5 مناقشة النتائج
67	2-5 الاستنتاجات
68	3-5 التوصيات
70	قائمة المراجع
76	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	المتوسطات والانحرافات ومعاملات الالتواء لأفراد عينة الدراسة على متغيرات	40
2	نتائج معامل ثبات الإعادة (Test. R.test) للعينة الاستطلاعية	43
3	نتائج اختبار (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الدراسة (العمر، الوزن، الطول).	44
4	نتائج اختبار (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الدراسة (الانسياب/م، ذراعين /10، رجلين /10 درجات، تكتيك /10 درجات، سرعة /ث).	45
5	نتائج اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الأمرية في مهارة السباحة على الظهر	49
6	نتائج اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التبادلية في مهارة السباحة على الظهر (ن=10).	52
7	نتائج اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الدمج في مهارة السباحة على الظهر (ن=10).	54
8	نتائج تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للكشف عن الفروق بين مجموعات (الأمرية، التبادلية، الدمج) في القياس البعدي بوجود القياس القبلي مصاحباً.	57
9	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية لمتغيرات الدراسة (الانسياب، الذراعين، الرجلين، التكتيك، السرعة) تبعا لمتغير المجموعة.	58

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
19	بنية الأسلوب الأمرى	1
22	بنية الأسلوب التبادلى	2
50	الفروق بىن القياسىن القبلى والبعدى للمجموعة الأمرىة	3
51	الفروق بىن القياسىن القبلى والبعدى لمتغىر السرعة للمجموعة الأمرىة	4
53	القياسىن القبلى والبعدى لجمىع متغىرات الدراسة للمجموعة التبادلىة	5
53	القياسىن القبلى والبعدى للسرعة للمجموعة التبادلىة	6
55	الفروق بىن القياسىن القبلى والبعدى على متغىرات الدراسة لمجموعة الدمج	7
56	الفروق بىن القياسىن القبلى والبعدى لمتغىر السرعة لمجموعة الدمج	8

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
76	البرنامج التدريبي المقترح	1

أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات

تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك

إعداد

نيفين حداد

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

د. جمال شاكر

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف الى أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة اليرموك اللواتي اجتزن مساق سباحة (1) وعددهم (30) طالبه، تمّ توزيعهن إلى ثلاث مجموعات تجريبية بالتساوي: المجموعة التجريبية الأولى تمّ استخدام الأسلوب التبادلي في تدريبهن، والمجموعة الثانية تمّ استخدام الأسلوب الأُمري في تدريبهن، والمجموعة الثالثة تمّ استخدام الأسلوب المدمج الأُمري التبادلي في تدريبهن، وتمّ تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات الانسيابية وحركة الذراعين وحركة الرجلين والتكنيك وسرعة الأداء. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعات الثلاث (الأسلوب التبادلي والأسلوب الأُمري والأسلوب المدمج الأُمري التبادلي) تبعاً لمتغيرات الانسيابية وحركة الذراعين وحركة الرجلين والتكنيك وسرعة الأداء لصالح القياس البعدي، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة في القياس البعدي لمتغيرات الانسيابية وحركة الذراعين وحركة الرجلين والتكنيك وسرعة الأداء لدى أفراد المجموعات الثلاث في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لصالح مجموعة الدمج. أوصت الباحثة بضرورة استخدام أسلوب الدمج من قبل مدرسي التربية الرياضية لتنمية أداء الطلبة في مهارة السباحة على الظهر.

الكلمات المفتاحية: أساليب التدريس، التربية الرياضية، السباحة على الظهر، مهارة السباحة.

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

- 1-1 المقدمة
- 2-1 مشكلة الدراسة
- 3-1 أهمية الدراسة
- 4-1 أهداف الدراسة
- 5-1 تساؤلات الدراسة
- 6-1 محددات الدراسة
- 7-1 مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

1-1 المقدمة

يلعب التعلم دورًا كبيرًا في تقدم الشعوب وتطورها من حيث تأثيره تأثيرًا إيجابيًا في تنشئة الأجيال على أسس علمية متطورة وحديثة، ويقاس هذا التطور بدرجة معرفة القائمين على العملية التعليمية بطرق التدريس وأساليبها ووسائلها ونظرياتها، والتدريس هي عملية منتظمة ومتعمدة تتم تحت شروط محددة ليتمكن الفرد من أن يتعلم المعارف والمهارات فمن خلالها يكتسب الفرد أساليب سلوكه من خلال قيامه بألوان متعددة من النشاط وما ينجزه من أعمال ويكون التعلم ناجحًا بقدر تحديد الهدف ووضوحه، بحيث يتناسب مع قدرات المتعلم.

ويعتبر التدريس في التربية الرياضية من الوسائل العملية التي يمكن تنفيذ أهداف التعليم، وغاياته من قبل المعلم لتوصيل المعلومات بالطريقة التي يستخدمها المدرب للمساعدة على تحقيق الأهداف والنتائج المطلوبة من التدريب وتمثل في المناقشات أو توجيه الأسئلة أو إثارة المشكلات أو أساليب أخرى يتخذها المعلم ويدعو الطلاب إليها وبالتالي فإن فاعلية ما يقوم به المعلم بتوقف على الطريقة التي يستخدمها في درسه والطريقة الناجحة هي التي تحقق الأهداف المنشودة.

يذكر بهجت (1998) أن التعليم هو أحد الأهداف الهامة التي يحاول المعلمون تحقيقها من خلال عملية التدريس، بينما التدريس فهو عملية هامة تؤثر في سلوك المتعلم بشكل إيجابي، وهذا ما أكد عليه كل من الديري والحايك (2011) أن التعليم هو عملية التفاعل المتبادل بين المعلم والمتعلم لإكساب المتعلمين المعلومات والمهارات المرغوب تحقيقها في فترة زمنية محددة من خلال عملية التدريس.

يشير عبد الكريم (1989م) إلى أن أسلوب التدريس يعتبر من بين أهم العوامل التي تؤثر على أداء المتعلم، ولذلك فإن الارتقاء بهذا الأداء لا يتحقق إلا إذا زادت فاعلية سلوك التدريس الذي يؤثر مباشرة على أداء المتعلمين من مهارات واهتمامات مختلفة، ويؤكد كلا من مستون

وشورت 1986م أنه في مجال التربية الرياضية قدمت مجموعة أساليب التدريس الخاصة بتعليم المهارات الحركية والتي تحقق العديد من الأهداف التربوية. حيث توفر الفرصة لكي يتعلم كل متعلم حسب قدراته وإمكانياته واستعداداته وبالسرعة المناسبة له، وهذه الأساليب هي: (الأوامر - الممارسة - التبادلي - المراجعة الذاتية - التطبيق الذاتي متعدد المستويات - الاكتشاف - أسلوب البرنامج الفردي - تلقين المتعلم - أسلوب التعلم الذاتي - أسلوب المنافسة الجماعية).

ان تعدد أساليب التدريس أمر طبيعي في ظل العديد من الأسباب التي تجعل اختيار واحدة منها هو الأنسب عن غيره باختلاف الأفراد أو الظروف التعليمية أو اختلاف الأهداف المراد تحقيقها، كما أن هناك العديد من أساليب التدريس في مجال التربية الرياضية تساعد في أن يتعلم كل فرد على حسب قدراته وإمكانياته واستعداداته بالسرعة المطلوبة وبالشكل المناسب، إلا أن كل أسلوب من تلك الأساليب التدريسية له مميزاتا وعيوبها، فاتباع أساليب التدريس ودمج بعضها سيكون له دور فعال في تطوير الأداء المهاري والمعرفي للطالبات، مما يسهم في تقديم المساعدة للوصول إلى سرعة إتقان المهارات الحركية بشكل جيد، وخاصة في رياضة السباحة (مصطفى، 2000).

وتعرف أساليب التدريس بأنها مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه، وترتبط ارتباطا وثيقا بالخصائص الشخصية للمعلم، وهي إجراءات خاصة ضمنية تضمنها الإجراءات العامة التي تجري في موقف تعليمي، ان أسلوب التدريس يختلف من معلم لآخر في تنفيذ طريقة التدريس، وترتبط أساليب التدريس مع بعضها البعض وقد يكون هناك أكثر من طريقة وأكثر من وسيلة تصلح لتحقيق الهدف الواحد (عبد الله وبدوي، 2006).

والأسلوب التعليمي هو عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات من أجل تحديد درجة تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات، فهو الكيفية التي يتناول بها المدرس عملية التعليم الحركي في أثناء قيامه بعملية التعليم، كما تختلف أساليب التدريس باختلاف الأهداف المرجوة، كذلك فهي تختلف أيضاً باختلاف مستويات الأهداف، بمعنى إن الطرق المستخدمة في إمداد المتعلمين بمعلومات معينة وتطبيقها في مواقف تختلف عن الطرق اللازمة للوصول بالمتعلم إلى مستوى فهم تلك المعلومات

وتطبيقها في مواقف جديدة لم يسبق تعلمها، إذ أن لكل هدف طريقة أو أكثر تعتبر أكثر جدوى من غيرها، إلا أن ذلك لا يمنع من الاستفادة من مميزات الطرق الأخرى (الدليمي، 2012).

لذلك فإن استخدام أسلوب تدريسي أو طريقة ملائمة تساعد على تحقيق أهداف الدرس وصولاً للأهداف الموضوعية وبأقل وقت وجهد ممكن، لذلك على المدرس أن يلم بأساليب التدريس الحديثة التي تلائم البيئة التعليمية ولا يقتصر ذلك على طريقة واحدة وأسلوب واحد وإنما على عدة أساليب لعدم وجود أسلوب مثالي خالٍ من العيوب، فعلى مدرسي التربية الرياضية أن لا يختاروا أسلوب تدريس واحد لاستعماله، وإنما عليهم ملاحظة أن هناك عدة أساليب تدريس يمكن استخدامها بدليل أنه لا توجد طريقة تدريس مثلى ولا أسلوب امثل وكل ذلك يعتمد على الموقف التعليمي (ذيابات وشوكة والريضي، 2012).

ترى الباحثة أن هناك أساليب تقليدية للتدريس تتمثل في أسلوب الأمر الذي يعتمد على عدة أساليب تقليدية منها (التعلم بالتلقي - طريقة العرض والشرح - الطريقة التقليدية - الطريقة المعتادة)، مقابلها أساليب أكثر إيجابية متمثلة في أسلوب العمل التبادلي الذي يتلخص في أن يؤدي الطالب العمل، والطالب الآخر يلاحظ أداء زميله ثم يتبادلان الأداء.

ان الفترة الحالية تشهد محاولات جادة لتطوير التعليم بجميع مراحلها، وقد احتلت العملية التعليمية مكانا بارزا ضمن أولويات هذا التطوير باعتبارها عملية تتناول جميع جوانب شخصية المتعلم بالتغيير والتنمية عن طريق خلق وإعداد مواقف تعليمية متعددة يتعرض فيها المتعلم لخبرات متنوعة تتفاعل فيها جوانب الأداء والإدراك والتحصيل معا بشكل متزن والتي عن طريقها يستطيع المعلم الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى ممكن (محمد، 2018).

لذا تعتقد الباحثة أن هناك بعض أساليب التدريس فاعلة إلا أن عملية الدمج بينهما في التعليم قد تسهم في زيادة فعالية العملية التعليمية، ومن هنا تظهر مشكلة البحث في التعرف على مقارنة أسلوب التعلم الأمري والتبادلي والدمج بينهما على أداء مهارات سباحة الظهر.

1-2 مشكلة الدراسة

تنوعت أساليب التدريس وتعددت طرقها، فتارة يقوم المعلم بتجزئة المهارة أثناء تعليمها، وتارة يقوم في تعليمها بشكل كلي، وتارة أخرى يعمل على المزج بين الطريقتين الكلية والجزئية، ومن هنا قد لاحظت الباحثة أنه على الرغم من تعدد وتنوع أساليب التدريس فما زال القائمون على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية يستخدمون أساليب تعتمد على الشرح (أسلوب الأمر) في تدريس المهارات المختلفة بما يتوافق مع كل من دراسة الحربي (2016) ودراسة الخلف

وذيابات (2013) ودراسة البطيخي (2013) ، وفي ظل الكم الهائل من الطلبة يعطي هذا الأسلوب تحسن طفيف في تعلم المهارات الحركية في تلك الرياضات بشكل عام والسباحة بشكل خاص.

كما انه من الممكن أن يتصف موقف المتعلم بالسلب في تلقي الأوامر فقط دون مراعاة حاجاته، ودون مراعاة الفروق الفردية كما أن هذا الأسلوب والذي يعتمد على عرض نموذج من المعلم يتبعه تنفيذ من المتعلم يفتقد لشرط هام من شروط التعلم وسرعة الاستجابة وهو التشويق وعدم الملل.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كطالبة في كلية التربية الرياضية وكمدرسة في مجال السباحة أن بعض المدرسين يركزون على طرق تقليدية في تعليم السباحة مما ينتج عنه مخرجات تعلم ضعيفة في عملية ممارسة السباحة بشكل عام، وسباحة الظهر بشكل خاص مما يؤثر سلبياً على أدائهم، من هنا برزت مشكلة هذه الدراسة في محاولة من الباحثة لإيجاد أكثر الأساليب فاعلية لتعليم مهارات هذا النوع من السباحة وإتقانها وبالتالي تحسين الأداء.

1-3 أهمية الدراسة

بعد اختيار الطريقة أو الأسلوب المناسب الذي يحقق الهدف بأقل وقت وجهد ممكن، من المهمات الصعبة التي تقع على عاتق المدرس، حيث تتضمن هذه العملية مراعاة جوانب عديدة منها: العمر، طبيعة المادة المراد تعليمها، نوع المهارة، القدرات العقلية والبدنية، الفروق الفردية

والنفسية بين المتعلمين، والعديد من الجوانب التي تختلف باختلاف نوع الرياضة المتعلمة وطبيعة مهاراتها والتي تسهم في عملية التعلم، وتعتبر مهارات السباحة على الظهر من الرياضات التي تحتاج إلى استخدام أساليب وأدوات مناسبة عند تعليمها وتوفير عامل الأمان والاطمئنان للمتعلم، وذلك للخصوصية التي تتمتع بها من ناحية الوسط الذي تمارس فيه، حيث تتطلب عملية ضبط وتنظيم النفس بطريقة معينة أثناء ممارستها، بالإضافة إلى إمكانية حدوث انفعالات قوية يكون سببها بعض العوامل النفسية السلبية لدى الممارسين.

وتعد مهارة السباحة على الظهر إحدى المهارات التي يتوجب على طالبة كلية التربية الرياضية تعلمها واجتياز الاختبار المهاري العملي الخاص بها بنجاح، ومن خلال اطلاع الباحثة على مميزات كل أسلوب من أساليب التدريس وعيوبه، وجدت أنه يمكن دمج أسلوب التعلم الأمري والتبادلي، ومقارنة الأسلوبين كل على حده والتعرف على فاعلية كل منهما على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية.

4-1 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمري والتبادلي والدمج بينهما على تحسين مستوى الأداء لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مهارة السباحة على الظهر.

5-1 تساؤلات الدراسة

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة (الأسلوب الأمري) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

2. هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة (الأسلوب التبادلي) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

3. هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة الدمج (أسلوب الأُمري والتبادلي) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

4. هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في القياس البعدي لدى أفراد المجموعات الثلاث في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

6-1 محددات الدراسة

المحدد البشري: طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة اليرموك اللواتي اجتزن مساق سباحة (1).

المحدد المكاني: مسبح جامعة اليرموك، اربد الأردن.

المحدد الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2019/2018 من تاريخ 27/11/2018 حتى تاريخ 30/1/2019.

7-1 مصطلحات الدراسة

أساليب التدريس: مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالخصائص الشخصية للمعلم، وهي إجراءات خاصة ضمنية تضمنها الإجراءات العامة التي تجري في موقف تعليمي (عبد الله وبدوي، 2006).

الأسلوب الأُمري: هو أسلوب يعتمد على العلاقات المباشرة من تنبيهات المدرس واستجابة الطالب بحيث يقوم المدرس باتخاذ جميع القرارات ويقوم المتعلم بالأداء فقط (عبد الكريم، 1989).

الأسلوب التبادلي: يعرف الأسلوب التبادلي بأنه الأسلوب الذي يتم فيه تقسيم الطلاب في المجموعة الواحدة إلى أزواج للعمل معاً أحدهما مشرف والآخر مطبقاً ويكون دور الطالب المشرف تقديم التغذية الراجعة للطالب المطبق (حمص، 2001).

سباحة الظهر: أحد أنواع السباحة التنافسية تؤدي من وضع الطفو الأفقي على الظهر بحيث يكون وضع الجسم انسيابي على سطح الماء، ويتم الرجوع والدفع إلى الخلف في الوسط المائي عن طريق ضربات الرجلين وحركات الذراعين التبادلية والتوافق بينهما مع إتقان عملية التنفس (أبو طامع، 2016).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الإطار النظري

2-2 الدراسات السابقة

3-2 التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يشمل هذا الفصل الإطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة، إضافة إلى الدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثة وقامت بالتعقيب عليها.

1-2 الإطار النظري

1-1-2 السباحة

تعرف السباحة بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية والتي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك وذلك عن طريق حركات الذراعين والقدمين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بديناً ومهارياً وعقلياً ونفسياً وتعتبر السباحة من أقدم الرياضات في الحضارات القديمة حيث تشير التقنيات التي أجريت على الآثار القديمة الموجودة في بقاع العالم ومنها النقوش الموجودة على الآثار البابلية والرسوم الموجودة على جدران آثار الحضارة الآشورية مما يدل على أن الإنسان قد عرف السباحة منذ بدايات الفعاليات المهمة التي عملت معظم الدول المتطورة على تنميتها لما لها من تأثيرات صحية وعلاجية وترويحية ونفسية على الإنسان فضلاً عن أنها من أهم الرياضات التنافسية التي تشمل العديد من الفعاليات والتي يمكن من خلالها الحصول على أكبر عدد من الأوسمة وعلى أساس ذلك فقد دخلت فعاليات السباحة ضمن الألعاب الأولمبية في العصر الحديث (القط، 1999).

كما تعرف السباحة بأنها أحد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية والأنهار والبحيرات والبحار والمحيطات) التي يكون بها وضع الجسم أفقي وهي وسيلة للتحرك عن طريق الذراعين والجذع والرجلين للارتقاء بكفاءة الإنسان بديناً ومهارياً وعقلياً وجسدياً واجتماعياً ونفسياً، وتمثل قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً من اليابسة التي يعيش فيها (كماش، 2013).

وتبرز أهمية السباحة بأنها تقوم على تنمية الفرد الممارس بدنيا بصورة واضحة من تحليل أداء الفرد لطرق السباحة فتجدها تشتمل على التحريك الشامل لجميع أجزاء الجسم بعضلاته ومفاصله وأجهزته الحيوية حيث يتم عمل العضلات والأعضاء المتحركة بالتبادل أو على التوالي في توقيت منتظم، كما أنها تساعد في المحافظة على اللياقة البدنية العامة لممارستها (الحشوش، 2011).

سباحة الظهر

ظهرت هذه الطريقة أول مرة في الأولمبياد التي أجريت في استوكهلم عام 1912 من السباح الأمريكي هيبنر Hebner التي أحرز بها المركز الأول (عاصي وسعد والكروي، 2011).

تعرف سباحة الظهر على أنها السباحة التي يجب أن يبقى فيها السباح على ظهره خلال فترة السباحة بوضع أفقي على سطح الماء وأن يبرز جزءا منه خلال فترة السباحة ما عدا بداية السباحة ومرحلة الدوران حيث يمكنه أن يتمايل بالكتفين أو الجسم على اليمين وعلى اليسار على أن لا تزيد حركة الميل عن (90) درجة عن الوضع الأفقي في أي وقت من السباق حيث لا ينطبق هذا على وضع الرأس (أي، 2014).

مهارة السباحة على الظهر

ان المهارات الحركية بشكل عام هي جوهر أداء أي نشاط رياضي، واكتساب المهارة الحركية هو الهدف الذي يتحقق من خلاله الهدف العام للتربية البدنية، وتعرف المهارة الحركية بشكل عام بأنها ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية، وفقا لقواعد التنافس فيها، وهي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها (بوعبدالله، 2017).

ويرى حماد (2010) بان المهارة الحركية، هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى مدى من الإتقان بأقل جهد وزمن ممكن، ويعرفها أبو هاشم

(2004) المهارة الحركية، بانها أداء الفرد لعمل ما ويتسم هذا الأداء بالسرعة والدقة والإتقان والفاعلية، ويتم اكتسابها من خلال الممارسة والتدريب والتكرار.

يبدأ تعليم مهارة السباحة بالنموذج عادة، ثم التعليم اللفظي اذا احتاج الأمر إلى ذلك، وتؤدي الحركة على الأرض قبل أدائها في الماء لتصور الحركة، ثم تؤدي في الماء في الجزء الغير عميق أولاً، ثم مع استخدام الأدوات التعليمية المساعدة، وحينما يتمكن المتعلم من سباحة مسافة من 8-10 أمتار لحركة معينة، يجب البدء في تعليمه الحركة التالية لها، وعند تعليم البدء والدوران يجب الأخذ في الاعتبار التدرج في التعليم مع استخدام كل أشكال التمرينات الأرضية التي تساعد على تحقيق ذلك، كما يجب استخدام الشرح اللفظي وإعطاء نموذج للمتعلمين لأداء النواحي الفنية للمهارتين حتى يتم الربط والتوجيه مع السباحات المتعلمة، ويتم اعتماد احدي الطريقتين في تعلم السباحة أما الطريقة الجزئية عن طريق تقسيم طريقة معينة من طرق السباحة إلى عدة أجزاء أو استخدام الطريقة الكلية والتي تعتمد على تعلم المهارة عن طريق تقديم نموذج للسباحة ككل بأسلوب مبسط ثم يطلب من المتعلمين الإدراك الكلي للسباحة والتركيز على الأخطاء عن طريق الممارسة الفعلية للسباحة (القط، 2005).

تبرز أهمية الجانب التطبيقي من الطرق المتبعة في وسائل التدريس في رياضة السباحة بشكل أكبر في عمليات اكتساب وإتقان المهارات الحركية، وذلك لأن معظم المهارات الحركية للسباحة تتضمن حركات صعبة ومركبة ومتداخلة في بيئة غير اعتيادية بالنسبة للطالب المتدرب هي الوسط المائي، وخصوصاً لدى المبتدئين (عزيز، 2010).

المكونات الأساسية المطلوب توافرها في المهارات الحركية كما يأتي: (كماش، 2017)

– **المكون الإدراكي:** يشير هذا المكون إلى العوامل الإدراكية الهامة في تعلم المهارات الحركية والتي تظهر في قدرة المتعلم على توجيه انتباهه نحو المثيرات الحسية المختلفة الخاصة بالمهارة المرغوب تعلمها وإدراكها.

- **المكون المعرفي:** ويرتبط هذا المكون بالقدرات العقلية المتنوعة التي تمكن المتعلم من فهم المهارة موضوع التعلم وما تتطلبه من تخطيط واستراتيجية واتخاذ القرارات المناسبة وتقويمها، ويتضح دور هذه القدرات في بداية التعلم الحركي عادة، ويزداد مستوى تعقيدها بازدياد تعقيد المهارة الحركية موضع الاهتمام ويتضح دور هذه القدرات خصوصا في بداية تعلم الفرد للمهارات الحركية حيث تتصف بالصعوبة في بداية الأمر.

- **المكون التنسيقي:** ان التنسيق بين المدخلات المثيرة الحسية والاستجابات الحركية تشكل عنصرا هاما من عناصر المهارات الحركية، وقد اجمع المدربون على حيوية هذه العملية في جميع المهارات الحركية على الإطلاق.

- **المكون الشخصي:** تشير الدلائل إلى تأثير المهارات الحركية ببعض الخصائص المزاجية وغير المعرفية كالقدرة على الاسترخاء أو الاحتفاظ بالهدوء في ظروف تستثير التوتر، كالاندفاع أو سرعة الاستثارة ومستوى المخاطرة والثقة بالقدرات الذاتية... الخ.

- **المكون الانفعالي (الوجداني):** ويعتبر هذا المكون ذات أهمية كبيرة كبقية المكونات الأخرى للسلوك الإنساني، حيث أنها قابلة للاكتساب والتعديل والتغيير، وهو مرتبط بعلاقة عضوية بالمكونات الأخرى للمهارة. وتتضح أهمية المكون الانفعالي في إتقان المهارة، ولا يقف الأمر عند حد التأثير الانفعالي في أداء المهارة.

تشمل مهارة السباحة على الظهر الجوانب الآتية (عاصي وسعد والكروي، 2011):

1- **وضع الجسم:** ويكون بوضع أفقي مع سطح الماء، ويرتفع الرأس قليلا إلى الأعلى مع تركيز النظر إلى الخلف الأعلى للسباح، وتكون الذراعين في حركة تبادلية مستمرة، وهذه الحركة تؤثر في الوضع الأفقي للجسم فيحدث تمايل فيه إلى جهة سحب الذراع داخل الماء، ويتم المحافظة على الجسم من التمايل أو الترنح من جهة إلى أخرى إلى ما يقارب (45) درجة لكل جانب، وإن أي تأخير أو توقف بالتمايل في الوقت المناسب مع الأجزاء الأخرى سوف يختلف المسار الخطي والجزء الوحيد المستثنى من ذلك هو الرأس، وإن وظيفة التمايل أو الترنح هي لتسهيل

رجوع ذراع التغطية إلى الحالة الطبيعية، فعندما يتمايل الجسم إلى الجهة اليمنى فإن الكتف الآخر سوف يخرج من الماء وبهذا فإن حركة ذراع التغطية تكون أسهل، وعلى المتعلم سباحة الظهر العمل على تقوس منطقة الخصر بحيث لا يبالغ فيه بصورة كبيرة فهو يعمل على رفع الجذع والساقين إلى الأعلى مما يسهل عملية الانسياب في الماء.

2- **حركة الذراعين:** تساهم حركة الذراعين بشكل كبير في إنتاج القوة الدافعة للأمام وهي حركة تبادلية متعاقبة مستمرة تشابه حركة الذراعين في سباحة الحرة ولكن هي بوضع آخر.

ولتوضيح حركة الذراعين في سباحة الظهر يمكننا تقسمها على مرحلتين:

أولاً: مرحلة حركة الذراع خارج الماء (مرحلة التغطية)

عند خروج الذراع من الماء تبدأ هذه المرحلة بخروج اصبع الإبهام أولاً ثم تليها راحة اليد التي تكون اتجاهها نحو جسم السباح وعند خروجها في الهواء يتم قلب راحة اليد بحيث تكون باتجاه الخارجي، وتستمر بالحركة بشكل مستقيم وعندما تكون ذراع التغطية عمودية على سطح الماء تكون الذراع الأخرى قد بدأت مرحلة الدفع حتى وصول راحة اليد إلى سطح الماء تبدأ بخول الإصبع الصغير إلى الماء ثم تليه أصابع اليد التي تكون متلامسه مع بعضها ثم الساعد ثم المرفق ويكون باتجاه راحة اليد إلى الخارج.

ثانياً: مرحلة حركة الذراع داخل الماء

ويتم تقسم هذه المرحلة على النحو الآتي: مرحلة الدخول، ومرحلة الانزلاق أو المسك مرحلة السحب، ومرحلة الدفع، ومرحلة الاندفاع من الماء.

3- **حركة الرجلين:** إن حركة الرجلين لها تأثير كبير على إنجاز التكنيك الصحيح لسباحة الظهر، وكذلك تؤثر بشكل إيجابي على الزخم الذي يحصل عليه السباح أثناء الدوران والبدائية، فهي حركة تبادلية متعاقبة راسية أثناء السباحة تتم حركة صعود الرجل بانثناء بسيط في مفصل الركبة إلى الأعلى لدفع الماء مع تأشير (مد) أصابع القدم إلى الخلف بحيث يحصل السباح على أكبر مقدار ممكن من المساحة السطحية للقدم مع ميل بسيط بمشط القدم إلى الخارج.

4- آليه التنفس: تعد سباحة الظهر من أسهل طرائق السباحة من حيث اليه التنفس، إذ يواجه الفم والأنف الهواء معظم مسافة السباق، لذا فعملية الشهيق والزفير تكون أسهل، وعلى الرغم من هذا فإن التنفس له أهمية كبيرة في سباحة الظهر إذ يجب أن يتم تنظيم عملية التنفس بشكل توافقي مع حركة الذراعين.

2-1-2 أساليب التدريس

يقوم مدرب التربية الرياضية من خلال معرفته لعدة أساليب إلى تحقيق مجموعة من الأهداف ومنها التعرف على أساليب التدريس سواء بشكل عام وخاص، كما يستخدم الطرق الأنسب للوسائل التعليمية، ويتعرف على طرق نقل وسائل المعرفة لتوصيلها إلى المتدربين طريق تحليل السلوك التعليمي للمتعلم أثناء حدوثه (عايش، 2008).

ينبغي ترك الحرية أمام المعلم ليحدد الخطوات التدريسية التي يجب اتباعها وفقاً لمقتضيات الموقف التدريسي التي لا يستطيع غيره فقط تحديدها وهذا يعني أنه هو الذي يقع عليه مسؤولية تحديد ما يلي: (كماش، 2017).

1. ما المهارة التي ينوي أن يقوم بتدريسه.
2. ما الخطوات المنطقية المتتالية التي تمثل القواعد والأسس اللازمة لتعلم المتعلم كيفية أداء وممارسة العمل المرغوب طبقاً للمستوى السنوي له وإمكاناته وقدراته.
3. عند تقديم المهارة كيف يثير المعلم انتباه الطلبة لاكتساب الأهداف المطلوبة.
4. ما هو أسلوب التدريس الذي سوف يستخدمه.
5. كيف يفعل المعلم للربط بين المهارات الجديدة المطلوب تعليمها والمهارات التي سبق تعلمها.
6. ما الفترة التي يجب أن يقضيها المتعلم في التمرين على المهارة حتى يتأكد المعلم من أن المتعلم قد اكتسبها فعلاً.

ان أساليب التدريس في التربية البدنية قد تنوعت وتطورت مما أتاح المجال للمدرس لاستخدام أكثر من طريقة وأسلوب لنقل المعلومات إلى الطلاب مع مراعاة الفروق الفردية لديهم، لذلك تعد أساليب وطرق التدريس التي يستخدمها مدرس التربية الرياضية ومناسبتها للمتعلمين من أهم جوانب العملية التعليمية، حيث أن لكل أسلوب دور معين في إعداد المتعلمين من الناحية المعرفية والمهارية والوجدانية، كما أنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم في التنمية الشاملة للمتعلم، فكلما تغيرت الأهداف وجب أن يتغير معها أسلوب وطريقة التدريس (أبو الطيب وجابر، 2013).

لا يوجد أسلوب تدريسي يمكن أن يوصف بأنه الأمثل في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة من سلوك المتعلم ولهذا فإن التوزيع والدمج بين الأساليب شيء ضروري والذي قد يكون ضروريا للتأقلم مع متطلبات النشاط الرياضي وكذلك مع الخصائص العامة للمتعلم التي تميزها الفروق الفردية (احمد، 2006).

أشار السايح (2001) ان أساليب التدريس في التربية الرياضية ترتبط في أدائها وتطورها ويتميز كل أسلوب بتحديد الفرد الذي يتخذ القرار خلال العملية التدريسية سواء أكان المعلم أم التلميذ أم كلاهما معاً، وأن لكل أسلوب مكانة خاصة في التوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف ولهذا لا يكون هناك أسلوب معين يعد بحد ذاته الأفضل، إذ نجد أن كل أسلوب يتساوى في الأهمية مع الأساليب الأخرى، ولكل منها إسهامات في تطوير العلاقة بين المعلم والطالب، وفي تطوره ونموه وأن مجموع الخبرات الناتجة عن جميع الأساليب له تأثير كبير في تطور استقلالية الفرد.

والنظرية الموحدة للتدريس تضمن أساليب متعددة لتدريس التربية الرياضية بحيث تشكل ما يعرف بطيف أساليب التدريس كما ذكرها موستن (Mouston, 1991) وترجمها كثير من المؤلفين وهذه الأساليب هي: الأسلوب الأمري، الأسلوب التدريبي، الأسلوب التبادلي، أسلوب فحص النفس أو المراجعة الذاتية، أسلوب الإدخال والتضمين (الاحتواء)، أسلوب الاكتشاف، أسلوب الاكتشاف

الموجه، الأسلوب المتشعب، البرنامج الفردي - تصميم التلميذ، أسلوب المبادرة، أسلوب التدريس الذاتي (موستن وأشورث، 1991).

يتم تطبيق أسلوب التدريس في عدة مراحل بداية بمرحلة التخطيط وتقوم هذه المرحلة في التفاعل بين المعلم والمتعلم من خلال القرارات المتخذة في تحديد الموضوع ومجمل الأهداف وتحديد وشرح المهارات الخاصة، وطرق التوصل إلى الأهداف وكافة الإجراءات التنظيمية والإدارية في تنظيم والأدوات واتخاذ القرار، ومرحلة التنفيذ وتقوم هذه المرحلة على كافة القرارات المتعلقة بتنفيذ وتطبيق المهارات الحركية بان يقوم المعلم بعرض الحركة أو المهارة بنفسه والمصطلحات الخاصة بالحركة أو المهارة ثم تحديد النموذج، ومرحلة التقويم وتتمثل في القرارات التي يتم اتخاذها بعد الدرس وتتمثل التغذية العكسية حول أداء المهارات (كاظم، 2008).

أشار كماش (2017) أن هناك أربع خطوات رئيسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية تتمثل بما يأتي:

- تقديم المهارة الحركية:

ان تقديمها يسهم في زيادة كفاءة التعلم وتعظيمها ويجب أن تقدم المهارة بأفضل صورة ممكنة وباستخدام مهارات اللغة والمحادثة.

- تقديم نموذج وشرح المهارة:

يعد النموذج والشرح من أهم المساعدات في تكوين الخطة العقلية لتعلم اللاعب للمهارة ومن المهم أداء نموذج للمهارة سواء من المدرب أو من فرد يستطيع تنفيذها بأسلوب ممتاز على أن يكون هذا الفرد يتمتع باحترام اللاعبين.

- تطبيق المهارة:

من الأهمية ان يؤدي اللاعب المهارة بعد الانتهاء من مشاهدة النموذج والاستماع إلى الشرح وبأسرع وقت ممكن.

إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة من خلال ما يأتي:

- الملاحظة الناقدة للأداء.

- أنواع أخطاء الأداء.

- تصحيح الأخطاء.

- تقديم التغذية الراجعة.

وقد تناولت الباحثة في هذه الدراسة كلا من الأسلوب الأمري والأسلوب التبادلي.

2-1-3 الأسلوب الأمري

يعد الأسلوب الأكثر استخداماً في العملية التدريسية حيث بات يعرف بالأسلوب التقليدي الشائع استخدامه في عمليات التدريس المختلفة، ففي هذا الأسلوب يكون المدرس هو المسيطر الوحيد في العملية التدريسية، حيث يقوم باتخاذ جميع القرارات المطلوبة في جميع المراحل التعليمية بالإضافة إلى أنه يحدد النواحي التنظيمية كافة وتقييم المتعلمين (شلتوت وحمص، 2008).

الأسلوب الأمري: هو الأسلوب الذي يعطي المعلم صلاحية اتخاذ جميع القرارات المتعلقة بعملية التدريس بمراحلها الثلاثة (التحضير، التطبيق، التقويم) (الشميلة، 2003)

كما يعرف هذا الأسلوب بأسلوب إصدار الأوامر من قبل المدرس والاستجابة لها من قبل المتعلم حسب التعليمات المطلوبة والمحددة من قبل المدرس، مما جعله أسلوباً تدريسياً يتصف بالضبط والنظام والتناسق والدقة والسلامة في الأداء. ويتميز بأنه الأنسب في استخدامه عند تعليم المبتدئين والمتعلمين، وكذلك عند تعليم المهارات الصعبة بهدف السيطرة على أدائها، كما أنه الأسلوب الأنسب عند تصحيح أخطاء الأداء (الخلف وذيابات، 2013).

يتمثل الأسلوب الأمري في العملية التعليمية بأن يكون المعلم هو من يتخذ القرارات جميعها في بنية هذا الأسلوب والمتعلقة بقرارات التنفيذ والتخطيط والتقييم، ويقتصر دور المتعلم في هذه العملية على التنفيذ والطاعة والتبعية، وهذا ما يوضحه الشكل (1).



الشكل (1): بنية الأسلوب الأمري، المصدر: (عبد الكريم، 1994).

وأساس هذا الأسلوب، هو العلاقة المباشرة بين استثارة المعلم واستجابة المتعلم، فإشارة الأمر من المعلم تسبق كل حركة يقوم به المتعلم والذي يؤدي حركاته بناء على النموذج المعروض من قبل المعلم، وهكذا يتخذ المعلم القرارات جميعها التي تتعلق بالمكان والأوضاع الحركية، والبدء والتوقيت والزمن الذي يستغرقه الحركة وفترات الراحة وتصدر كلها عن المعلم (عبد الكريم، 1994).

وصف الأسلوب

يتضمن أسلوب الوصف قرارات الدرس من حيث التخطيط والتنفيذ والتقييم كما يلي: (خليل وسليم، 2011).

أ- مرحلة التخطيط: وتتمثل في تحديد الموضوع، تحديد الهدف من الموضوع، بمعنى النتائج المنتظرة في النهاية، والأعمال الخاصة التي سيقوم بها المتعلم لتحقيق الهدف العام، بالإضافة إلى الإجراءات التي ستتخذ لتحقيق الأهداف، والفترة الزمنية المناسبة لكل فقرة لتنفيذ الأهداف، وتدوين الملاحظات حول تنفيذ الأهداف، وتضمن الصعوبات المتعلقة بسير العمل ومستوى

أداء المتعلمين والتعديلات اللازمة من حيث المستوى، أو الزمن المقرر لتغطيتها وذلك من أجل المساعدة على إزالة الصعوبات.

ب- مرحلة التنفيذ: وهي الفترة وقت العمل التي يتخذ فيها المعلم قرارات متتالية لتحديد الأهداف وتضمن شرح أدوار كل من المعلم والمتعلم، وهذا الشرح يشير إلى توقعات سلوك كل منها، والإجراءات التي يجب أن تتخذ لإتمام العمل، مع شرح الإجراءات التنظيمية، وتتضمن تنظيم بيئة العمل من حيث ترتيب الأجهزة والأدوات والتسهيلات الأخرى.

ج- مرحلة التقويم: وهي عبارة عن مجموعة قرارات يتخذها المعلم، فهو يجري التقويم النامي المتدرج والتقويم الختامي، ويستفيد من التغذية الراجعة في إعادة النظر في قرارات التخطيط والتنفيذ ومتابعة قرارات المعلم.

أهمية الأسلوب الأمري

يحقق المتعلم من خلاله جملة من الأهداف: كالاستجابة المباشرة للمثير، والتمائل، والمطابقة، وأن يؤدي الطلبة جميعا المهارة في وقت واحد، والتقدير بنموذج سابق بشكل مطابق للنموذج المعروض، ويضبط الاستجابة ودقتها، ويتحفظ بالمعايير الجمالية، ويستخدم الوقت بكفاءة عالية، كما يراعي عوامل الأمن والسلامة، وللتعرف على مستوى النمو لا يتخذ المتعلم قرارات عن النمو البدني، فالمعلم هو الذي يقوم بذلك، لهذا يكون مكان المتعلم في القناة البدنية في اتجاه أدنى الاستقلالية، كما لا يتاح للمتعلم إلا فرص قليلة للتفاعل الاجتماعي، لأن المعلم يتخذ القرارات جميعها فيكون وضع المتعلم على قناة النمو الاجتماعي، يتجه نحو الحد الأدنى، أما عن القناة الانفعالية فقد يكون مكان المتعلم على هذه القناة ذا شقين: إما أن يكون مكانه نحو أقصى هذه القناة في حالة تفضيله التلقين عن غيره وفي هذا الأسلوب يكون المعلم هو مصدر المعرفة وبهذا يكون مكان المتعلم على القناة المعرفية متجهاً نحو الأدنى (شلتوت وخفاجة، 2007).

كما يتميز الأسلوب الأمري في إمكانية استخدامها مع المبتدئين في ممارسة المهارة. ومن الممكن استخدامها في الفعاليات الصعبة لأجل السيطرة على مجال العمل واستخدامها في تصحيح الأخطاء الشائعة في الفعالية والأخطاء الفردية.

ولكن ما يعيب على هذا الأسلوب التدريسي أنه لا يراعي الفروق الفردية في قدرات المتعلمين وكذلك بين المتعلمين فيما بينهم، كما أنه لا يعطي الفرصة للمتعلمين للمشاركة في اتخاذ القرارات مما جعله أسلوباً تدريسياً يحد من النمو الذهني للمتعلمين ولا يمنحهم فرص الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى أنه أسلوب تدريسي يحد من التفاعل الاجتماعي بين المتعلمين داخل الصف التعليمي (الخلف وذيابات، 2013).

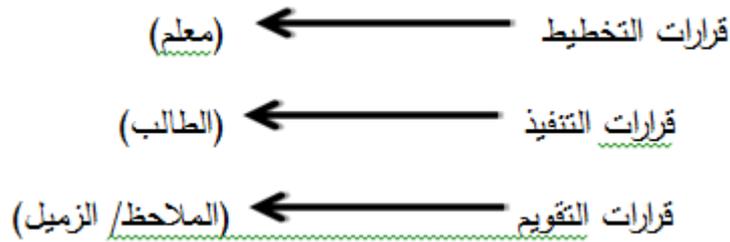
2-1-4 الأسلوب التبادلي

يعد الأسلوب التبادلي أحد أساليب مؤسستن التدريسية وفيه يتم تقسيم المتعلمين المتلقين إلى أزواج فيقوم الطرف الأول بأداء المهارة ويقوم الثاني بمراقبة زميله وتقويمه ويتم العمل عن طريق التبادل بين الطرفين، وبالتالي يتحول للمتعم اتخاذ قرارات أكثر تختص بعملية التقويم إذ يقوم المعلم باتخاذ جميع قرارات التخطيط ويتخذ الطالب المؤدي القرارات الخاصة بالتنفيذ ويتمثل دور الطالب الملاحظ في تقديم التغذية الراجعة للشخص المؤدي (عز الدين، 2006).

إن هذا الأسلوب من الأساليب التدريسية التي تعطي للمتعلم دوراً رئيساً في عملية التعلم، حيث تحول له العديد من القرارات المختصة بالتقويم وتصحيح الأخطاء لزميله بتزويده بتغذية راجعة مباشرة خلال تطبيق الأداء بهدف تحقيق الأهداف المنشودة للعملية التعليمية. أما المدرس، فيقوم بتوزيع المتعلمين إلى مجموعات تعليمية ثنائية أزواج، بحيث يكون أحد الطلبة مؤدياً، والآخر مراقباً يقوم بدور المرشد الذي يزود زميله بالإرشادات والتوضيحات وتصحيح الأخطاء الذي سبق أن أعدها المعلم وقام بشرحها لهم، ودونت في ورقة الواجب التعليمية للدرس المطلوب، وبعد الانتهاء يتغير دور كل زميل ليقوم المرشد بدوره في الأداء، والمؤدي يصبح مرشداً لزميله تبادل الأدوار (شلتوت وحمص، 2008)

تنتقل في الأسلوب التبادلي للمتعلم قرارات أكثر في العملية التعليمية، حيث يصبح مشاركا فاعلا في قرارات التقويم، وذلك عن طريق إعطاء التغذية الراجعة لزميله الذي يقوم بتأدية المهارة، حيث يلاحظ الأداء ويصحح أخطأه ويناقشه بالأداء، ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار ليصبح الملاحظ مؤديا والمؤدي للمهارة ملاحظا. (الديري وحايك، 2011)

يكون المعلم في هذا الأسلوب واجبة القيام بشرح وعرض الحركة وبعد ذلك يقسم التلاميذ بشكل زوجي ويعملون بصورة مستقلة فان احد الطلاب يقوم بأداء المهارة أما الطرف الآخر فيقوم بملاحظة وإعطاء التغذية الراجعة للمهارة فعندما فيكون أحدهم مؤديا للمهارة والآخر ملاحظ ودوره إعطاء التغذية الراجعة إلى الطالب الذي قام مستندا إلى معلومات كافيته سبق للمعلم كان اعداها ووزعها على الطلاب، وتظهر فائدة الأسلوب في المرحلة الأولى من تعلم المهارة، عندما يحتاج الطالب إلى معرفة نقاط مهمة بعد كل محاولة في أداء المهارة من اجل مساعدتهم على تصحيح أدائهم الفني (شنطي، 2016)، وهذا ما يوضحه الشكل (2).



الشكل (2): بنية الأسلوب التبادلي، المصدر: (شنطي، 2016).

وصف الأسلوب التبادلي

وتتمثل مراحل هذا الأسلوب بما يلي (عمر وعبد الكريم، 2008):

- **مرحلة التخطيط:** يقوم فيها المعلم بوضع ورقة المعيار لكي يستخدمها الطالب الملاحظ لتقييم الأداء للطالب الذي قام بالأداء أثناء التنفيذ.

- **مرحلة التنفيذ:** وتكون في هذه المرحلة علاقة المدرب مباشرة بالتلميذ الملاحظ وليس التلميذ الذي قام بالأداء.

- **مرحلة التقويم:** تقوم هذه المرحلة في تصحيح الأخطاء وإعطاء الملاحظات لتعزيز العلاقات بين التلاميذ وتبادل الحوار والمناقشة حول الأداء الحركي.

إن العملية التعليمية وفق أسلوب التعلم التبادلي تتشكل من ثلاثة أطراف رئيسة هي (المدرّب والملاحظ والمؤدّي) ويكون دور المدرّب ليس مباشراً، أي إن توجيهاته لا تعطى إلى المؤدّي مباشرة بل من خلال الملاحظ، وعن طريق بطاقات العمل ويتحدد العمل بنقاط للتوجيه، وبنوعية المهمات المطلوب أدائها وبالمعايير التي يقاس بموجبها مدى صحة وأخطاء المؤدّي في أداء هذه المهارة، فضلاً عن أن هذه التحديدات ترسم للملاحظ حدود عمله فلا يتجاوزها ولا يتصرف وفق هواه، ومن جهة ثانية فإن تحديد عمل الملاحظ بأسس مكتوبة يتيح للمدرّب أن يراقب سير العملية التعليمية بشكل واضح ويعرف مواطن الخلل والإخفاقات في تدخل مباشرة ويوجه الملاحظ ويطلب منه التصحيح الفوري لأي مهمة أو أداء غير صحيح (الربيعي، 2011).

وتتلخص الأدوار الثلاثة من خلال ما يلي (مجيد، 2017):

- **دور المدرّب:** والذي يقوم بتحديد الهدف العام وتحديد الإنجازات المتوقعة والمهارة المستهدفة وتحديد الإجراءات والطرق المتبعة من حيث تقسيم الطلاب وتنظيم الأدوات وتوزيع بطاقات الأداء كما يقوم المدرّب بتعريف الطلاب كيفية أداء العمل التبادلي عن طريق توضيح النقاط الهامة في العمل، بالإضافة إلى إعداد وتصميم البطاقة التي سيستخدمها الطالب الملاحظ وأخيراً الإجابة على استفسارات الطالب الملاحظ إن وجدت.

- **دور الطالب الملاحظ:** ويتلخص دور الطالب الملاحظ باستلام البطاقة الخاصة بالأداء، وملاحظة الأداء الحركي للمؤدّي، وإعطاء التغذية الراجعة استناداً إلى المعلومات الموجودة في البطاقة، ومقارنة الأداء بالمعلومات المدونة بالبطاقة، وتوصيل النتائج عن الأداء للمؤدّي.

- دور الطالب المؤدي: ويقوم الطالب المؤدي بتنفيذ الواجبات المطلوبة، وتلقي الأوامر والتوجيهات والتصحيحات من الطالب الملاحظ.

أهمية الأسلوب التبادلي

يمنح الأسلوب التبادلي المتعلمين دورا قياديا خلال العملية التعليمية، ويفسح المجال لهم بتولي مهام التطبيق اعطاء التغذية الراجعة، مما يفسح لهم المجال للإبداع والتفاعل الاجتماعي بين المتعلمين داخل الدرس التعليمي. ولكن ما يعيب على هذا الأسلوب أنه يصعب أحيانا السيطرة على تنفيذ الأهداف المطلوبة المتمثلة بورقة الواجب، مما يكثر من المناقشات غير الضرورية بين الطلبة حول المطلوب وينعكس ذلك بالعبء الواقع على المدرس لحل المشكلات المتعلقة بتنفيذ الواجب المطلوب من قبل الطلبة. (الخلف وذيابات، 2013)

يعد الأسلوب التبادلي أنه أكثر فعالية من حيث استخدامه مع الشباب كطلبة الجامعات في المرحلة الجامعية، ويتميز بصلاحيته، وبمرونته وبكونه يتيح هذا الأسلوب أمام المتعلمين الفرصة الكافية للإبداع في تنفيذ المهام الموكلة لهم، كما يساعد المدرب الرياضي على تحسين كفاءته في قدرته على إعطاء التغذية الراجعة المناسبة في وقتها المناسب عندما يقوم بتصحيح أخطاء زميله المؤدي وبهذا تسهل عملية التعلم، ويعتبر هذا الأسلوب اقتصادي من حيث الوقت والجهد، وظهرت فعاليته بأنه يحقق العملية التعليمية بشكل سريع وفعال. ومنح الثقة بالنفس والأمانة لدى المتعلمين، ويساعدهم على الصبر والتعلم كما ينمي روح العمل التعاوني الاجتماعي (نعمان، 2009).

وقدم كماش (2017) أربع مراحل رئيسية لتعلم المهارات الحركية، وتتمثل هذه المراحل بما

يلي:

1-أولا- المرحلة المعرفية: التعرف إلى نوع المهارة التي يرغب في تعلمها وفهم المهمة ومتطلباتها وذلك بالوقوف على خصائصها المختلفة وكيفية أدائها مستفيدا من المدرب الذي يقوم بتدريبه، وهي مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية، فتشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات

كالتصور السمعي، والتصور البصري والتصور الحركي للمهارة الحركية، حيث يمكن بذلك القدرة على الأداء والممارسة بالإضافة إلى إثارة دوافع المتعلم لتعلم المهارة الحركية. ومن خصائص هذه المرحلة ان استجابات المتعلم مشتتة وغير منتظمة وينقصها التناسق والانتظام، وعن طريق الممارسة المستمرة والتدريب تقل الاستجابات غير الضرورية وتحذف الاستجابات غير المنتظمة، حتى يقوم المتعلم بأداء المهارة في يسر وسهولة.

ان الفهم الوافي والدقيق لطبيعة المهارة الحركية يستوجب تحليل المهارة إلى مكوناتها الرئيسية عن طريق وصف الأداء الحركي لها ويتضمن ذلك ذكر الغرض المبدئي والرئيسي للمهارة المنجزة، وتصنيف المهارة وفقا للهدف منها، والوصف المنجز لطريقة إنجاز المهارة (محبوب، 2001).

2- **ثانياً- المرحلة الارتباطية:** في هذه المرحلة يتم الارتباط بين المتعلم والمهارة التي يرغب تعلمها أو إتقانها. حيث تبدو استجابات المتعلم أكثر تطورا وإتقانا وذلك لاكتساب الاستجابات المناسبة، وتتميز هذه المرحلة بتطبيق المعرفة المكتسبة من المرحلة المعرفية، ويطلق بعض الباحثين على هذه مرحلة إتقان وتثبتت المهارة الحركية، حيث يقوم المتعلم بمزاولة المهارة فعليا، ويكرر أنماط السلوك الصحيحة لفترات زمنية طويلة نسبيا حتى تثبت، وثبات الاستجابة يقلل من ارتكاب الأخطاء في تعلم السلوك. وفي هذه المرحلة يحدث أمران رئيسيان هما:

- اكتشاف المتعلم تدريجيا لأخطائه وحذفها.
- تقوية الارتباط بين العناصر المختلفة المطلوبة للأداء الناجح.

وأشار الديلمي (2011) إلى أن المتعلم يكون في بداية تعلمه للمهارة لا يمتلك المعلومات الكافية ولكن بعد توافر الصورة الأولية للمهارة من خلال التعرف على كل جزء من أجزاء المهارة والذي يكتمل عن طريق ممارستها عمليا، فعن طريق خزن أكبر كمية ممكنة من المعلومات عن تلك المهارة يساعد المتعلم على أدائه للمهارة للوصول إلى هدفه فيقوم بإجراء المقارنة بين النتيجة

والهدف بمساعدة التغذية الراجعة في ذلك وتمكنه من تغيير البرامج الحركية الغير ملائمه وبعد التطابق مع الهدف ووصول اللاعب إلى الهدف المناسب يقوم بتعميم النتيجة.

3-ثالثاً- **المرحلة الاستقلالية:** في هذه المرحلة يكون المتعلم غير محتاج إلى التفكير بالاستجابات التالية المكونة للمهارة بل يستغل نمط الأداء الاستجابي الحركي بذاته، أي أن المتعلم يتحرر من عمليات الضبط التي تمارسها عليه القوى الحسية والمعرفية ذات العلاقة، وفي هذه المرحلة يستطيع المتعلم تنفيذ المهارة المكتسبة بمستوى إتقان مقبول دون انتباه وتنظيم معرفي كبيرتين، وقد يؤدي التفكير المركز في المهارة إلى تعويق الأداء الحركي وإضعافه. والأداء في هذه المرحلة يكون اقل تأثيراً بعمليات التداخل التي تسببها مثيرات أخرى، حيث يستطيع المتعلم أداء الكثير من المهارات الحركية في حضور الكثير من المهارات الحركية كالكتابة على الكمبيوتر، دون ان يتأثر بأية آثار سلبية.

4-رابعاً- **التمرين على المهارة:** إن الخطوات أو المبادئ الثلاث السابقة (التقديم، التحديد والتفسير) هي كلها تساهم في تعليم الطالب كيف يؤدي المهارة أما التمرين عليها فيعني أن يكون الفرد قادراً على أداء المهارة بسرعة ودقة وحتى يصبح التمرين فعالاً ويحقق الهدف المطلوب منه فيجب على المعلم اتباع الآتي:

1. أن يبذل المعلم كل ما في قدرته لكي يزود المتعلم بتغذية راجعة أثناء فترة التمرين والأداء.
2. أن يتأكد المعلم من أن التعزيز يربط بالسلوك المرغوب إكسابه للمتعلم.
3. أن يبتعد المعلم عن الإشارة إلى الأداء الخطأ الذي قد يصدر من بعض المتعلمين ولكن عليه أن يقوم بالتأكد دائماً على الشكل الصحيح لأداء المهارة.
4. أن يذكر المعلم دائماً المتعلمين بالهدف المطلوب تحقيقه وإذا وجد هناك أخطاء من أغلب المتعلمين عليه أن يوقف الأداء ويعطي تعليمات أكثر دقة وتفصيلاً حتى يتم العمل بالشكل المطلوب ويتحقق الهدف.

5. إن التشجيع المستمر أثناء الأداء أمر ضروري حتى يشعر المتعلم بأنه يسير بخطى صحيحة تجاه الهدف المطلوب مما يعطي له دافعا على الاستمرارية في التمرين.

2-2 الدراسات السابقة

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية وجاء منها ما يلي:

الدراسات العربية:

أجرى أبو طامع (2016) دراسة هدفت إلى معرفة انتقال أثر التعلم للسباحة الحرة على تعلم سباحة الظهر لطلبة تخصص التربية الرياضية. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصديه قوامها (16) طالبا، ممن ليس لديهم خبرة في أنواع السباحة التنافسية، قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين، تجريبية أولى تعلمت سباحة الصدر ثم سباحة الظهر، وتجريبية ثانية تعلمت السباحة الحرة ثم سباحة الظهر ولمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعيا زمن كل وحدة تعليمية ستون دقيقة. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة: (ضربات الرجلين لمسافة 25 متر) واختبار (حركات الذراعين لمسافة 25 متر) واختبار (سباحة الظهر لمسافة 25 متر) إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهارى بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت السباحة الحرة ثم سباحة الظهر (حرة + ظهر). وأوصى الباحث عند تعليم سباحة الظهر على ضرورة البدء في تعلم السباحة الحرة أولاً ثم تعليم سباحة الظهر.

أجرى سعيد (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير أسلوب وضوح العرض باستخدام منظومة الوسائط المتعددة في تعلم سباحة الظهر لدى طلاب المدرسة التخصصية، وتم استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة من الطلاب المبتدئين المتقدمين للمدرسة التخصصية للسباحة البالغ عددهم (30) طالب تم إجراء التجانس لهم في بعض المتغيرات الانثروبومترية ومن ثم قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم اختيار الأجهزة الوسائل بما يتناسب وموضوع البحث، من ثم تم تحديد وضبط

المتغيرات واختيار الاختبار لسباحة الظهر المناسب لعينة البحث وأعمارهم وبعد تطبيق الأسلوب باستخدام المنظومة قيد البحث على المجموعة التجريبية تمت معالجة النتائج إحصائياً والتي تم عرضها بالأشكال البيانية والجداول الإحصائية، وتوصل الباحث إلى تحسن واضح في تعلم سباحة الظهر لدى الطلاب الذين تم تعليمهم بأسلوب وضوح العرض باستخدام منظومة الوسائط المتعددة، وتفوقهم على تعلم الطلاب الذين تعلموا من دونه.

أجرى الحربي (2016)، دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى النشاط البدني أثناء استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي في دروس التربية البدنية، بالإضافة إلى معرفة مستوى زمن التعلم الأكاديمي أثناء استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي في دروس التربية البدنية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب التحليلي)، ولجمع بيانات الدراسة استخدم الباحث استمارة تحليل سلوكيات الطالب في درس التربية البدنية، وجهاز قياس ضربات القلب عن بعد (HR- Telemetry)، وجهاز عداد الخطى. وتكونت عينة الدراسة من (31) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى النشاط البدني وكذلك الزمن المستغل للأنشطة الحركية في درس التربية البدنية سواء باستخدام الأسلوب التدريسي الأمري أو التدريبي، كما توجد فروق دالة إحصائية في الزمن الذي يقضيه الطلاب في نشاط بدني مرتفع ومعتدل الشدة باستخدام الأسلوب التدريسي الأمري والأسلوب التدريسي لصالح الأسلوب التدريسي الأمري، وأيضاً توجد فروق دالة إحصائية في أزمنة أنشطة التعلم المختلفة أثناء درس التربية البدنية باستخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي لصالح الأسلوب التدريبي.

وأجرى عكور (2016) دراسة هدفت التعرف إلى أثر ثلاثة أساليب تدريسية (الأمري والتدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة التمرير من الأسفل والأعلى والخلف بكرة الطائرة، وكذلك الكشف عن أفضل الأساليب التدريسية (الأمري والتدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة التمرير وبأنواعه الثلاثة المختلفة بكرة الطائرة، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (36) طالباً من الذكور مقسمين إلى ثلاثة مجموعات تضم كل مجموعة (12) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، المسجلين لمساق تعلم الكرة الطائرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن لكلا الأسلوبين (التدريبي والتبادلي) بالغ الأثر في تعلم مهارة التمرير بالكرة الطائرة، وكذلك أن تعلم

مهارة التمرير من الأسفل ومن الأعلى كانت لصالح الأسلوب التبادلي بالكرة أما مهارة التمرير للخلف بكرة الطائرة فكانت لصالح الأسلوب التدريبي.

وأجرى عزت (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام تأثير استخدام أسلوب التدرّس التبادلي والمصغر على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين الكبار، وذلك باستخدام المنهج التجريبي، وقد تم إجراء البحث على عينة قوامها (20) طالب تم اختيارها بالطريقة العشوائية من بين الطلاب المشاركين بمدارس تعليم السباحة للكبار بمركز خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان والبالغ عددهم (43) طالب وذلك للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2014-2015م، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تستخدم أسلوب التدرّس التبادلي والأخرى تستخدم أسلوب التدرّس المصغر قوام كل مجموعة (10) طلاب. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا المجموعتين في متغير وضع الجسم والتنفس ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدرّس المصغر في باقي المتغيرات. مما يدل على أن استخدام أسلوب التدرّس المصغر أكثر فعالية من أسلوب التدرّس التبادلي في اكتساب المهارات الحركية لسباحة الزحف على البطن.

وقام عبد الحكيم (2015) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير إستراتيجيات التعليم التبادلي والتعليم باستخدام الكمبيوتر جرافيك على تعلم سباحة الصدر. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (50) طالب. من مجتمع البحث والمسجلين بالفرقة الثالثة اختياري سباحة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات والمسجلين للعام الجامعي 2013م/ 2014م وتم تقسيمهم إلى مجموعة استطلاعية لحساب وقوامها (20) طالب. مختلفي المستويات، يجيدون السباحة، ولا يجيدون السباحة. عينة البحث الأساسية وقوامها (30) طالب وقسمت إلى ثلاث مجموعات إحداهما تجريبية أولى وتجريبية ثانية، والأخرى ضابطة، وكانت من أهم نتائج الدراسة، أساليب التدرّس المستخدمة في البحث لها تأثير إيجابي على تعلم سباحة الصدر، تفوق أسلوب التدرّس (التبادلي- الكمبيوتر جرافيك) عن الأسلوب التقليدي المتبع

في مستوى أداء سباحة الصدر ومستوى التحصيل المعرفي مما يدل على فاعليتهما وتأثيرهما الإيجابي في العملية التعليمية.

وأجرت آي (2015) دراسة هدفت إلى التعرف الفروق في أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً تم اختيارهم بطريقة عمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين، عدد أفراد المجموعة التجريبية الأولى (15) طالباً خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب النقي، وعدد أفراد المجموعة التجريبية الثانية (15) طالباً خضعوا للبرنامج التعليمي المقترح لسباحة الزحف على الظهر بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج، وقد تم استخدام قائمة القلق الخاص والخوف من الماء لقياس متغيرات الدراسة؛ كما تم استخدام استمارة تقييم سباحة الزحف على الظهر المصممة من قبل الباحثة، وقد كانت المدة الزمنية للبرنامج التعليمي (6) أسابيع، وقد تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية ((SPSS للمعالجات الإحصائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم والرأس والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بالأسلوب المتدرج، بينما لم تظهر نتائج الدراسة في القياس البعدي وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في مهارات (حركات الذراعين وضربات الرجلين)، وفي مستوى الخوف من الماء والدرجة النهائية، أوصت الباحثة باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بالطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج عند تعليم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئين الذين يعانون الخوف من الماء.

وأجرى كل من الخلف وذيابات (2013) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمري والتبادلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة للمبتدئين، ومعرفة الأسلوب الأكثر فاعلية في عملية التعليم، على عينة تكونت من (36) متعلماً من طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك، قسموا إلى مجموعتين بواقع (18) طالباً للمجموعة الضابطة التي

استخدم فيها الأسلوب الأمري في التعليم، و(18) طالبا كمجموعة تجريبية استخدم فيها الأسلوب التبادلي في التعليم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبتة طبيعة إجراء الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى أن لكلا الأسلوبين تأثيراً إيجابياً في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية للعبة، مع أفضلية واضحة بدلالة إحصائية للأسلوب التبادلي في تعليم المهارات وخاصة في الضربتين الرافعة الأمامية والرافعة الخلفية. وأوصى الباحثان بضرورة استخدام الأسلوب التبادلي في تعليم المبتدئين مهارات لعبة كرة الطاولة، وإجراء دراسات لمعرفة فعالية الأساليب التدريسية الأخرى في تعليم مهارات العاب المضرب المختلفة

كما أجرت البطيخي (2013)، دراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر استخدام أسلوبى التدريس التبادلي والأمري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة وهي الضربة الأمامية والضربة الخلفية والإرسال. استخدمت الباحثة الأسلوب التجريبي تصميم المجموعات المتكافئة نظرا لمناسبتة لطبيعة الدراسة وأهدافها. تكونت عينة الدراسة من شعبتين من الطلبة المسجلين لمساق كرة الطاولة في الفصل الدراسي الأول 2010 / 2011 بحيث تم إخضاع إحداهما (14) طالبا(لأسلوب التدريس التبادلي بينما خضعت الشعبة الثانية (15) طالبا لأسلوب التدريس الأمري، تم استخدام برنامج SPSS لإيجاد قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبار "ت" للتحقق من فرضية الدراسة والتي تنص على عدم وجود تأثير لأسلوبى التدريس التبادلي والأمري على تعلم بعض مهارات كرة الطاولة. أظهرت النتائج أن أسلوبى التدريس الأمري والتبادلي قد حسنا في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة وان الأسلوب التبادلي كان أكثر تأثيرا من الأسلوب الأمري في تحسين تعلم المهارات الأساسية بكرة الطاولة.

وقام نيابات والربضي (2013) دراسة هدفت إلى الكشف عن دراسة تتبعيه لأثر استخدام الأسلوب التبادلي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، الطفو الأمامي المتحرك، والطفو الخلفي المتحرك) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (18) طالبة من الطالبات المسجلات في مساق السباحة (1) خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2011 / 2012، واستخدم الباحثان الأسلوب التبادلي في تدريس المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، والطفو الأمامي المتحرك، والطفو الخلفي المتحرك). ثم

طبق البرنامج التدريسي لمدة (8) أسابيع بمعدل لقاءين في الأسبوع، ومدة كل لقاء (30) دقيقة، وأخذت القياسات لجميع الطالبات مرة واحدة كل أسبوعين، بمعدل (4) مرات قياس طوال فترة تطبيق البرنامج، وذلك بهدف معرفة ومتابعة مقدار التحسن في أداء بعض المهارات الأساسية، وبعد جمع البيانات وتحليلها أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً واضحاً لاستخدام الأسلوب التبادلي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة، ويوصي الباحثان باستخدام الأسلوب التبادلي في تعليم مهارات السباحة، وخاصة المبتدئين كعامل مساعد في تعليم هذه المهارات الأساسية.

(محمد، 2013) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دراسة تتبعية لأثر استخدام الأسلوب التبادلي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة) التنفس، الطفو الأمامي المتحرك، والطفو الخلفي المتحرك) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (18) طالبة من الطالبات المسجلات في مساق السباحة 1 خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2012/2011، واستخدم الباحثان الأسلوب التبادلي في تدريس المهارات الأساسية في السباحة (التنفس، والطفو الأمامي المتحرك، والطفو الخلفي المتحرك) ثم طبق البرنامج التدريسي لمدة 8 أسابيع بمعدل لقاءين في الأسبوع، ومدة كل لقاء 30 دقيقة، وأخذت القياسات لجميع الطالبات مرة واحدة كل أسبوعين، بمعدل 4 مرات قياس طوال فترة تطبيق البرنامج، وذلك بهدف معرفة ومتابعة مقدار التحسن في أداء بعض المهارات الأساسية، وبعد جمع البيانات وتحليلها أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً إيجابياً واضحاً لاستخدام الأسلوب التبادلي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة، ويوصي الباحثان باستخدام الأسلوب التبادلي في تعليم مهارات السباحة، وخاصة المبتدئين كعامل مساعد في تعليم هذه المهارات الأساسية.

دراسة البريفكاني (2006) هدفت الدراسة إلى: الكشف عن أثر الأسلوب التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي. وقد أجرى الباحث على عينة من طلبة السنة الدراسية الأولى في قسم التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة دهوك للسنة الدراسية 2004-2005 والبالغ عددهم (20) طالبا، قسموا على مجموعتين تجريبيتين، وقد حقق الباحث

من تكافؤ مجموعتي البحث بالمتغيرات التي تتعلق بمتغيرات النمو، عناصر اللياقة البدنية والحركية، المهارات الأساسية)، واستخدم الباحث تصميم المجموعة العشوائية الاختيار المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي. واستخدمت المعالجات الإحصائية المناسبة (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T، لدلالة الفروق، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط، اختبار كوبر. كما استخدم الباحث استمارة (أندرسون) لتحليل سلوك الطالب في كل أسلوب لغرض معرفة استثماره لوقت التعلم الأكاديمي وقد خرج الباحث بعدد من الاستنتاجات أهمها حققت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التدريس التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية مستوى أفضل في استثمار وقت التعلم الأكاديمي في الدرس مقارنة بأسلوب التدريس التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة تفوق أسلوب التدريس التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم مقارنة بأسلوب التدريس التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة.

دراسة أجراها الكيلاني (2003) هدفت للتعرف على اثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس (الأمري، التبادلي، الذاتي) على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وفي رياضة السباحة بالإضافة إلى إجراء مقارنات بعدية بين الأساليب الثلاثة في تأثيرها على متغيرات الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعة الهاشمية تم إجراء الاختبارات القبلي والبعدي على العينة وذلك للتعرف على دلالة الفروق بين القياسين وتم تطبيق البرنامج التدريسي على مجموعات التدريس الثلاثة لمدة أربعة أسابيع وبتكرار أربعة مرات أسبوعياً. وأفضت نتائج الدراسة إلى أن للأسلوب التبادلي أثر ذو دلالة في تحسن جميع متغيرات الدراسة في لعبة كرة اليد يليه الأسلوب الأمريكي ثم الأسلوب الذاتي ويمكن استخدام الأساليب الثلاثة في تدريس مهارات السباحة وتميز الأسلوب الأمريكي والتبادلي في تعليم بعض المهارات عن الأسلوب الذاتي.

دراسة (المفتي، 2000) هدفت إلى معرفة استخدام بعض أساليب في طرائق التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. ومعرفة مدى استثمار وقت التعلم الأكاديمي في الأساليب التدريسية المستخدمة في درس كرة السلة لطلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، أجريت

الدراسة على عينة تكونت من (68) طالبا من طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية (بالجادرية) جامعة بغداد، للعام الدراسي (1999-2000) وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وقسمت على أربع مجاميع، الأسلوب التقليدي (الأمري) (17) طالبا، الأسلوب التدريبي (17) طالبا، الأسلوب التبادلي (17) طالبا، أسلوب فحص النفس (17) طالبا، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات، ثلاث مجاميع تجريبية، ومجموعة ضابطة، واستخدمت النسبة المئوية، الارتباط البسيط، تحليل التباين، اختبار أقل فرق معنوي L.S.D. وبعد الانتهاء من المعالجة الإحصائية توصلت الباحثة إلى نتائج عديدة منها: ظهور فروق معنوية في مستوى التعلم بين الأسلوبين التدريبي والأساليب الأخرى، إذ كانت أعلى في الأسلوب التدريبي يليه الأسلوب التبادلي ومن ثم أسلوب فحص النفس وأخيرا الأسلوب الأمريكي. وظهر أعلى نسبة استثمار وقت التعلم في الأسلوب التدريبي ثم الأسلوب التبادلي ومن ثم أسلوب فحص النفس وأخيرا الأسلوب الأمريكي. ظهور أعلى نسبة في الوقت الضائع من الدرس في الأسلوب الأمريكي يليه أسلوب فحص النفس ثم الأسلوب التبادلي وأخيرا الأسلوب التدريبي.

الدراسات الأجنبية:

وأجرى كل من بييرا وآخرون (Byra et al.2014) دراسة هدفت إلى معرفة سلوكيات الطلاب والمعلمين ومستوى نشاط الطلاب عند استخدام الأساليب التدريسية (الأمري والممارسة والتضمين)، وتكونت عينة الدراسة من (77) طالبا. وأظهرت نتائج الدراسة أن مقدار الوقت الذي يقضيه الطلاب في التعليم كان أكبر باستخدام أسلوب التضمين، كما أن هناك انخفاضا في الوقت الذي يقضيه الطلاب في نشاط بدني باستخدام نفس الأسلوب، بالإضافة إلا أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين أساليب التدريس الثلاث في وقت أنشطة اللياقة البدنية، كما أن التغذية الراجعة للمهارات الفردية ظهرت بمعدل أعلى في أسلوب الممارسة والتضمين.

وقام مينيستزلارت وآخرون (Munusturlar et al, 2014). بدراسة هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية (الأمري، التدريبي، التبادلي) على زمن التعلم الأكاديمي، وبلغت عينة الدراسة (30) معلم قبل الخدمة وتم تصوير ثلاثين درسا بواقع عشرة

دروس لكل أسلوب من الأساليب التدريسية. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في زمن التعلم الأكاديمي بين الأساليب التدريسية الثلاثة وكان أفضلها التدريبي ثم التبادلي ثم الأمري.

وقام كاي (Cai, 1995) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير ثلاث أساليب للتدريس على الحالة المزاجية لطلاب الجامعة، والتمتع بالنشاط البدني، السلوك نحو التدريس وهدفت إلى معرفة تأثير ثلاثة أساليب للتدريس (الأمر - التطبيق - الموجه - توجيه الأقران) على الحالة المزاجية لطلاب الجامعة، التمتع بالنشاط البدني، السلوك نحو التدريس. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها (98) طالبا (67- طالب 31 طالبة) من طلاب كلية التربية الرياضية قسموا إلى (6) مجموعات كالتالي: 3 مجموعات تخصص كاراتيه، و(3) مجموعات تخصص ألعاب مضرب. وكان من أهم النتائج انخفاض مستوى التعب في الفصل بعد التدريس بأسلوب توجيه الأقران، أسلوب توجيه الأقران في فصول الكاراتيه يزيد مستوى الحيوية عن الأسلوب الأمري، أسلوب توجيه الأقران في الكاراتيه له أعلى درجة متعة ثم أسلوب الأمر ثم أسلوب التطبيق الموجه، المتعة في الكاراتيه مع أسلوب توجيه الأقران أعلى من المتعة باستخدام نفس الأسلوب في ألعاب المضرب، سلوك الطلاب نحو التدريس لتوجيه الأقران أعلى من الأمر والتطبيق الموجه، الطلاب تفضل الأقران في الكاراتيه، بينما تفضل أسلوب التطبيق في ألعاب المضرب.

وأجرى بويس (Boyce, 1992) هدفت للتعرف على اثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس الأمري، والتدريبي، والتبادلي على الأداء الحركي واستذكار مهام منقاة في رمي بالبندقية لطلبة جامعة فرجينيا، أجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالب تراوحت أعمارهم ما بين (18- 23) سنة في تسعة صفوف، تم توزيعهم عشوائيا إلى ثلاثة صفوف حسب الأساليب المستخدمة، وكان بينهم (27 طالب) و(18 طالبة) لكل من الأسلوبين التبادلي والأمري، بينما بلغ عدد أفراد العينة في الأسلوب التدريبي (26 طالب) و(19 طالبة) واستمرت الدراسة لمدة ثلاثة أسابيع، حيث تم تدريس الثلاث مجموعات من قبل المعلم ذو خبرة في تعليم أوضاع الرمي (تصويب من الجثو) كل حسب أسلوب التدريس الخاص به ولم يكن لدى أي منهم خبرة سابقة بهذا الوضع، وأظهرت

نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقاً واضحة لصالح المجموعات التي تعلمت باستخدام الأسلوبين الأمريكي والتدريبي عن تلك التي تعلمت باستخدام الأسلوب التبادلي لنفس المهارات الحركية واستذكار المهام.

2-3 التعليق على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات العربية والأجنبية السابقة الحديث عن أثر أساليب التدريس في التربية الرياضية وأثرها على أداء المهارة الرياضية في رياضات متنوعة.

فمن حيث الهدف تشابهت معظم الدراسات السابقة في أهدافها، في دراسة تأثير أسلوبين أو أكثر في تدريس التربية الرياضية دراسة الحربي (2016) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى النشاط البدني أثناء استخدام أسلوب التدريس الأمريكي والتدريبي في دروس التربية البدنية، ودراسة العكور (2016) وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ثلاثة أساليب تدريسية (الأمري والتدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة التمرير من الأسفل والأعلى والخلف بكرة الطائرة، وكذلك الكشف عن أفضل الأساليب التدريسية (الأمري والتدريبي والتبادلي) في تعلم مهارة التمرير وبأنواعه الثلاثة المختلفة بكرة الطائرة ودراسة عزت (2016) وهدفت إلى التعرف على تأثير استخدام تأثير استخدام أسلوب التدريس التبادلي والمصغر على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين الكبار، ودراسة عبد الحكيم (2015) وهدفت إلى التعرف على تأثير استراتيجيات التعليم التبادلي والتعليم باستخدام الكمبيوتر جرافيك على تعلم سباحة الصدر، وتناولت بعض الدراسات نفس الأساليب التي تناولتها الباحثة في الدراسة الحالية كدراسة مينيسترلارت وآخرون (Munusturlar et al, 2014). وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية (الأمري، التدريبي، التبادلي) على زمن التعلم الأكاديمي، وأجرى كل من الخلف وذيابات (2013) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمريكي والتبادلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة للمبتدئين، ومعرفة الأسلوب الأكثر فاعلية في عملية التعليم، ودراسة البطيخي (2013)، وهدفت إلى التعرف إلى أثر استخدام أسلوب التدريس التبادلي والأمري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة وهي الضربة الأمامية والضربة الخلفية والإرسال.

ومن حيث المنهجية تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة في معظم الدراسات السابقة.

من حيث العينة تم استخدام العينة التي اعتمدت على الطريقة العشوائية في اختيارها وكانت اغلب الدراسات السابقة تناولت طلبة الجامعات كمجتمع للدراسة.

واستفادت الباحثة من هذه الدراسات في الآتي:

- تصنيف محاور الدراسة، وأساليب تطبيقها والمنهجية المتبعة.
- وضع مادة نظرية حول الأسلوب الأمري، والأسلوب التبادلي، ومهارة السباحة على الظهر والتي تخدم الدراسة الحالية.
- إنشاء التصميم التجريبي في القياس القبلي-والبعدي.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- إن ما يميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة ما يلي:
- أنها تبحث عن موضوع دمج أسلوبَي التدريس (الأمري والتبادلي).
- أنها تكشف عن أثر دمج الأسلوب الأمري والتبادلي على مهارة السباحة على الظهر لدى أفراد عينة الدراسة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1-3 منهج الدراسة

2-3 مجتمع الدراسة

3-3 عينة الدراسة

4-3 أدوات الدراسة

5-3 متغيرات الدراسة

6-3 تكافؤ المجموعات

7-3 المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1-3 منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذو القياس القبلي/ البعدي لكل من المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الثالثة وذلك لملائمته في تحقيق أهداف الدراسة بالتعرف إلى تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمري والتبادلي والدمج بينهما على تحسين مستوى الأداء لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مهارة السباحة على الظهر.

2-3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة اليرموك اللواتي اجتزن مساق سباحة (1) ، خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2018./2019

3-3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (30) طالبة تمّ اختيارهن عشوائياً من مجتمع الدراسة، تمّ توزيعهن إلى ثلاث مجموعات تجريبية المجموعة التجريبية الأولى تكونت من (10) طالبات تمّ استخدام الأسلوب التبادلي في تدريبهن، والمجموعة الثانية تكونت من (10) طالبات تمّ استخدام الأسلوب الأمري في تدريبهن، والمجموعة الثالثة تكونت من (10) طالبات تمّ استخدام الأسلوب المدمج الأمري التبادلي في تدريبهن، والجدول (1) يبين توزيع أفراد العينة على متغيرات الطول والوزن والعمر .

الجدول (1): المتوسطات والانحرافات ومعاملات الالتواء لأفراد عينة الدراسة على متغيرات:

المجموعة	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التبادلية	العمر	20.10	0.99	0.61
	الوزن	62.70	6.63	0.65-
	الطول	163.80	6.16	0.14-
الأمرية	العمر	20.40	1.17	0.04
	الوزن	62.20	5.80	0.25
	الطول	160.70	4.24	0.09
الدمج	العمر	19.90	0.99	1.08
	الوزن	58.60	4.45	0.52
	الطول	163.50	6.96	0.07

يظهر من الجدول (1) ما يلي:

- بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية للعمر (20.1) وبمعامل التواء (0.61) وكانت اعلى فئة (21) وأدنى فئة (19)، وبلغ للوزن (62.7) وبمعامل التواء (-0.65) وكانت اعلى فئة (69) وأدنى فئة (52)، وبلغ للطول (163.8) وبمعامل التواء (-0.14) وكانت اعلى فئة (172) وأدنى فئة (154).
- بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الأمرية للعمر (20.4) وبمعامل التواء (0.04) وكانت اعلى فئة (22) وأدنى فئة (19)، وبلغ للوزن (62.2) وبمعامل التواء (0.25) وكانت اعلى فئة (54) وأدنى فئة (71)، وبلغ للطول (160.7) وبمعامل التواء (0.25) وكانت اعلى فئة (154) وأدنى فئة (168).
- بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة الدمج للعمر (19.9) وبمعامل التواء (1.08) وكانت اعلى فئة (22) وأدنى فئة (19)، وبلغ للوزن (58.6) وبمعامل التواء (0.52) وكانت اعلى فئة (67) وأدنى فئة (53)، وبلغ للطول (163.5) وبمعامل التواء (0.07) وكانت اعلى فئة (168) وأدنى فئة (154).

3-4 أدوات الدراسة

- تمّ جمع البيانات المطلوبة لقياس مستوى الأداء لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مهارة السباحة على الظهر باستخدام الأدوات التالية:
- الملاحظة.
 - اختبار الأداء الفني لسباحة الظهر، وتضمنت الاختبارات التالية:
 - 1- الانسيابية وتقاس بالمسافة المقطوعة من حافة المسبح.
 - 2- أداء الذراعين وتقاس من قبل المحكمين (10 درجات).
 - 3- أداء القدمين وتقاس من قبل المحكمين (10 درجات).
 - 4- التكنيك وتقاس من قبل المحكمين (10 درجات).
 - 5- والسرعة لمسافة 25م وتقاس الثواني .
 - استمارات جمع البيانات والقياسات ونتائج الاختبارات، (ملحق) .
 - اللجنة التحكيمية.
 - فريق العمل المساعد، من جامعة اليرموك- اربد الأردن، وقد تكون من (3 مساعدين) هما (أ.د. وصال الرضي خبرة 23 عام) (نورهان 20سنة من جامعة اليرموك)، (إسلام شطناوي 5 سنوات).
 - البرنامج التعليمي: حدد البرنامج التعليمي خلال (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تعليمية في الأسبوع مدة كل وحدة (50) دقيقة، وتمّ تصميم البرنامج وفق الخطوات التالية:

1. تحديد المجموعات التي تم تطبيق البرنامج عليها وهي ثلاثة مجموعات: المجموعة الأولى تم تدريبها بالأسلوب الأمريكي، والمجموعة الثانية تم تدريبها بالأسلوب التبادلي، والمجموعة الثالثة تم تدريبها بأسلوب والدمج بين الأسلوب الأمريكي والتبادلي).

2. تحديد عناوين وحدات البرنامج والمدة الزمنية لكل وحدة.

3. تحديد هدف كل وحدة، وخطوات تنفيذها.

4. تحديد طرق التدريب والوسائل المستخدمة في تنفيذ كل وحدة مع مراعاة التنوع في الطرق والأساليب المستخدمة.

5. عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص بالتربية الرياضية، لإبداء ملاحظاتهم على محتوى البرنامج ومدى تحقيقه لما اعد من أجله ومناسبته لخصائص أفراد عينة الدراسة، وتم تعديله وفق مقترحاتهم وإخراجه بصورته النهائية للتطبيق. (ملحق).

3-4-1 الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (10) من طالبات تخصص السباحة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات مجموعات الدراسة وذلك بهدف (تدريب المساعدات - اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الاختبارات والقياسات).

3-4-2 صدق أدوات القياس:

قامت الباحثة بإيجاد صدق أدوات القياس باستخدام طريقة صدق التمايز على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (10) طالبات، أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) والمجموعة الأخرى (غير المميزة) حيث تم توضيح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في صدق الاختبارات قيد البحث.

3-4-3 ثبات الاختبارات:

بهدف التأكد من ثبات الأداة تم تطبيقها مرتين بفارق زمني أسبوعين على عينة استطلاعية مكونة من (15) لاعبة من خارج عينة الدراسة الأصلية، وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين لاستخراج ثبات الإعادة (Test. R.test)، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الثبات كانت مرتفعة، جدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2): نتائج معامل ثبات الإعادة (Test. R.test) للعينة الاستطلاعية.

المتغير	معامل الثبات الإعادة (Test. R.test)
انسيابية /م	0.90
حركة الذراعين /10	0.81
حركة الرجلين /10 درجات	0.84
التكنيك /10 درجات	0.83
سرعة الأداء /ث	0.86
المجموع الكلي	0.84

يظهر من الجدول (2) أن لثبات الإعادة (test. R. test) كان أبرزها على اختبار (انسيابية/م) وأدناها على اختبار (حركة الذراعين /10) وبلغ معامل ثبات الإعادة ككل (0.84) وهي معاملات ثبات مرتفعة لأغراض تطبيق الدراسة.

3-5 متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة:

- أسلوب التدريس وله ثلاث مستويات:
- التدريس بالأسلوب الأمري.
- التدريس بالأسلوب التبادلي.
- التدريس المدمج الأمري التبادلي.

المتغير التابع:

– مستوى الأداء لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مهارة السباحة على الظهر.

3-6 تكافؤ المجموعات

للتعرف على التكافؤ بين مجموعات الدراسة (التبادلية، الأمرية، والدمج بين الأمرية التبادلية) تم تطبيق اختبار (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الدراسة (العمر، الوزن، الطول).

الجدول (3): نتائج اختبار (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الدراسة (العمر، الوزن، الطول).

المجموعة	المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المجموعات	قيمة F	الدلالة الاحصائية
العمر	بين المجموعات	1.267	2	0.633	0.56	0.57
	خلال المجموعات	30.200	27	1.119		
	الكلية	31.467	29			
الوزن	بين المجموعات	100.067	2	50.033	1.53	0.23
	خلال المجموعات	878.100	27	32.522		
	الكلية	978.167	29			
الطول	بين المجموعات	58.467	2	29.233	0.84	0.44
	خلال المجموعات	940.200	27	34.822		
	الكلية	998.667	29			

يظهر من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات الدراسة في متغيرات (العمر، الوزن، الطول)، حيث لم تصل قيم (F) الى مستوى الدلالة الإحصائية، وهذا يدل على تكافؤ المجموعات في القياس القبلي لجميع متغيرات الدراسة.

كما تم التأكد من التكافؤ على مستوى تحسين الأداء لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مهارة السباحة على الظهر، لمجموعات الدراسة (التبادلية، الأمرية، والدمج بين الأمرية التبادلية)، تم تطبيق اختبار (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات

الدراسة (انسيابية /م، حركة الذراعين /10، حركة الرجلين /10 درجات، تكنيك /10 درجات، سرعة الأداء /ث).

الجدول (4): نتائج اختبار (One Way ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الدراسة (انسيابية/م، حركة الذراعين /10، حركة الرجلين /10 درجات، تكنيك /10 درجات، سرعة الأداء/ث).

المجموعة	المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المجموعات	قيمة F	الدلالة الاحصائية
انسيابية /م	بين المجموعات	0.232	2	0.116	0.24	0.78
	خلال المجموعات	12.845	27	0.476		
	الكلي	13.077	29			
حركة الذراعين /10 درجات	بين المجموعات	1.854	2	0.927	1.32	0.28
	خلال المجموعات	18.941	27	0.702		
	الكلي	20.795	29			
حركة الرجلين /10 درجات	بين المجموعات	0.044	2	0.022	0.02	0.98
	خلال المجموعات	28.385	27	1.051		
	الكلي	28.428	29			
تكنيك /10 درجات	بين المجموعات	1.517	2	0.758	0.82	0.44
	خلال المجموعات	24.725	27	0.916		
	الكلي	26.242	29			
سرعة الأداء /ث	بين المجموعات	48.267	2	24.133	0.87	0.42
	خلال المجموعات	743.600	27	27.541		
	الكلي	791.867	29			

يظهر من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات الدراسة في المتغيرات (انسيابية /م، حركة الذراعين /10، حركة الرجلين/10 درجات، تكنيك /10 درجات، سرعة الأداء/ث)، حيث لم تصل قيم (F) الى مستوى الدلالة الإحصائية، وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعات في القياس القبلي لجميع متغيرات الدراسة.

3-7 المعالجة الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضياتها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات الدراسة.
3. تطبيق تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاثة.
4. تطبيق اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test).
5. حساب معامل الارتباط بين التطبيقين لاستخراج ثبات الإعادة (test. R. test).
6. تطبيق تحليل التباين المصاحب (Analysis of Covariance) للكشف عن الفروق بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول

2-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني

3-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث

4-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمري والتبادلي والدمج بينهما على تحسين مستوى الأداء لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مهارة السباحة على الظهر، وسيتم عرض النتائج بالاعتماد على فرضيات الدراسة:

1-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة (الأسلوب الأمري) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن السؤال الأول تم جمع القياسات القبلية والبعدي على متغيرات (انسيابية /م)، (حركة الذراعين/10 درجات)، (حركة الرجلين /10 درجات)، (تكنيك /10 درجات)، (سرعة الأداء/ث) وتطبيق اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الأمرية، جدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5): نتائج اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الأمرية في مهارة السباحة على الظهر (ن=10).

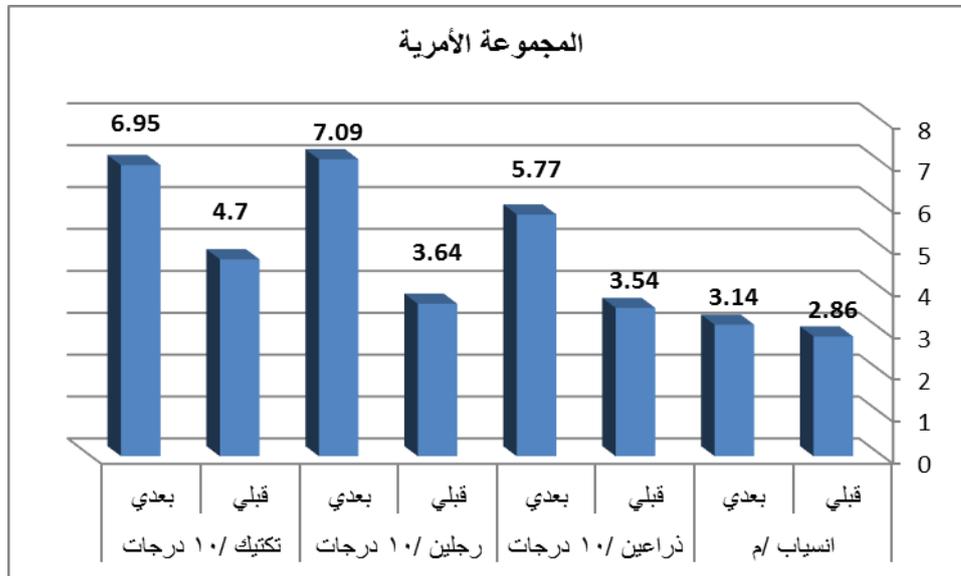
المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
انسيابية /م	قبلي	2.86	0.62	-1.39	9	0.00
	بعدي	3.14	0.04			
حركة الذراعين /10 درجات	قبلي	3.54	0.96	-6.25	9	0.00
	بعدي	5.77	0.69			
حركة الرجلين /10 درجات	قبلي	3.64	1.32	-7.35	9	0.00
	بعدي	7.09	0.47			
تكنيك /10 درجات	قبلي	4.70	0.71	-8.62	9	0.00
	بعدي	6.95	0.50			
سرعة الأداء /ث	قبلي	47.40	5.80	9.64	9	0.00
	بعدي	28.70	2.31			

يظهر من الجدول (5) ما يلي:

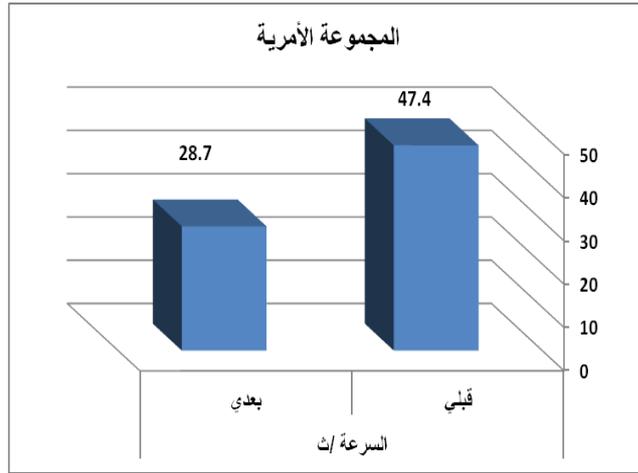
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير (انسيابية /م) حيث بلغت قيمة (t) (-1.39) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (3.14)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (2.86).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير (حركة الذراعين /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-6.25) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (5.77)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.54).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير (حركة الرجلين /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-7.35) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (7.09)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.64).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير (تكنيك /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-8.62) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (6.95)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (4.70).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير (سرعة الأداء /ث) حيث بلغت قيمة (t) (9.64) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (28.70)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (47.40).



الشكل (3): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأمرية.



الشكل (4): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير سرعة الأداء للمجموعة الأمريكية.

2-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة (الأسلوب التبادلي) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم جمع القياسات القبلي والبعدي على متغيرات (انسيابية /م)، (حركة الذراعين /10 درجات)، (حركة الرجلين /10 درجات)، (تكنيك /10 درجات)، (سرعة الأداء/ث) وتطبيق اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التبادلية، جدول (6) يوضح ذلك.

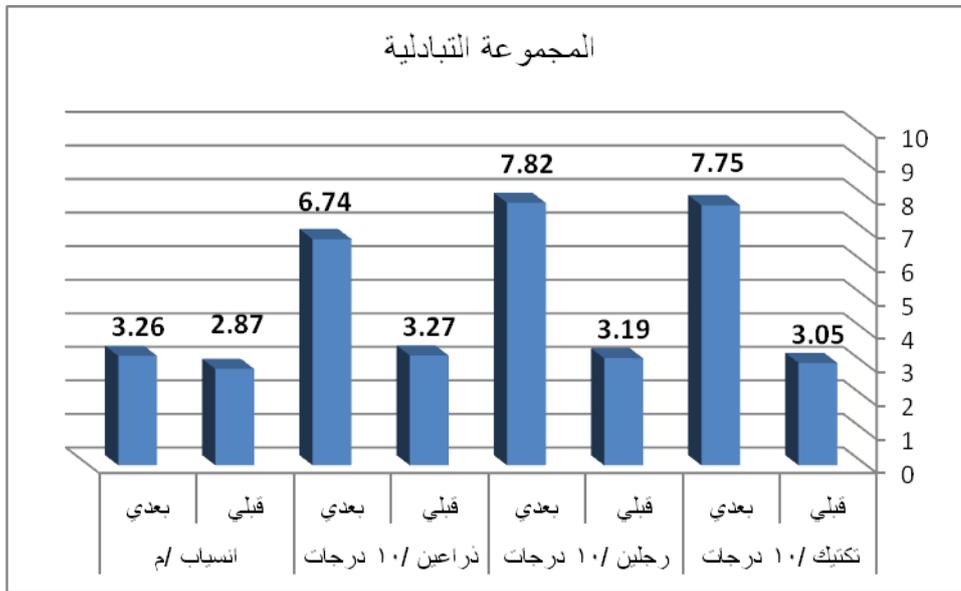
الجدول (6): نتائج اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التبادلية في مهارة السباحة على الظهر (ن=10).

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
انسيابية /م	قبلي	2.87	0.85	-1.42	9	0.00
	بعدي	3.26	0.08			
حركة الذراعين /10 درجات	قبلي	3.27	0.82	-12.78	9	0.00
	بعدي	6.74	0.43			
حركة الرجلين /10 درجات	قبلي	3.19	0.95	-20.24	9	0.00
	بعدي	7.82	0.85			
تكنيك /10 درجات	قبلي	3.05	1.07	-11.28	9	0.00
	بعدي	7.75	0.42			
سرعة الأداء/ث	قبلي	45.20	5.14	10.48	9	0.00
	بعدي	26.50	2.17			

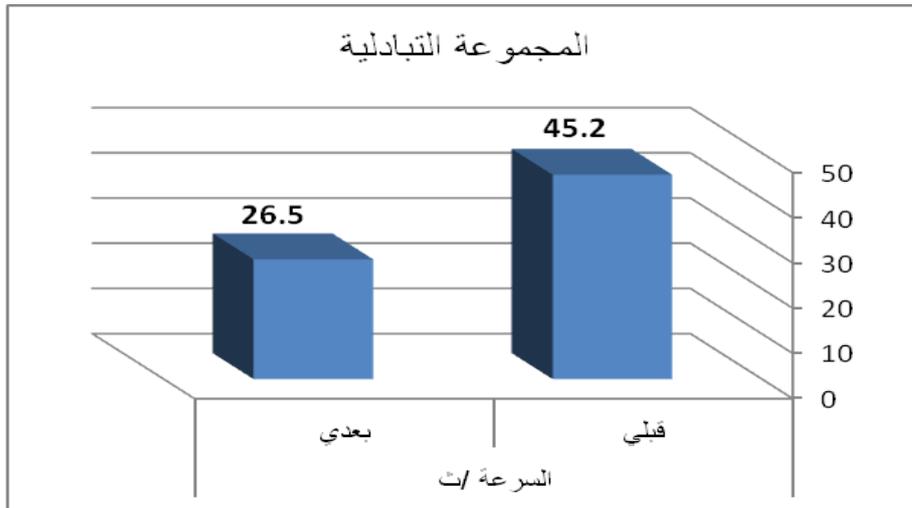
يظهر من الجدول (6) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير (انسيابية /م) حيث بلغت قيمة (t) (-1.42) وبدلالة احصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (3.26)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (2.87).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير (حركة الذراعين /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-12.78) وبدلالة احصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (6.74)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.27).
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير (حركة الرجلين /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-20.24) وبدلالة احصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (7.82)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.19).

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى تبعاً لمتغير (تكنيك /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-11.28) وبدلالة احصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدى) بمتوسط حسابى (7.75)، بينما بلغ المتوسط الحسابى (للقبلى) (3.05).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى تبعاً لمتغير (سرعة الأداء/ث) حيث بلغت قيمة (t) (10.48) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدى) بمتوسط حسابى (26.50)، بينما بلغ المتوسط الحسابى (للقبلى) (45.20).



الشكل (5): القياسين القبلي والبعدى لجميع متغيرات الدراسة للمجموعة التبادلية.



الشكل (6): القياسين القبلي والبعدى لسرعة الأداء للمجموعة التبادلية.

3-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة الدمج (أسلوب التبادلي) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن السؤال الثالث تم جمع القياسات القبلي والبعدي على متغيرات (انسيابية /م)، (حركة الذراعين /10 درجات)، (حركة الرجلين /10 درجات)، (تكنيك /10 درجات)، (سرعة الأداء /ث) وتطبيق اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الدمج (الأمريّة والتبادلية)، جدول (7) يوضح ذلك.

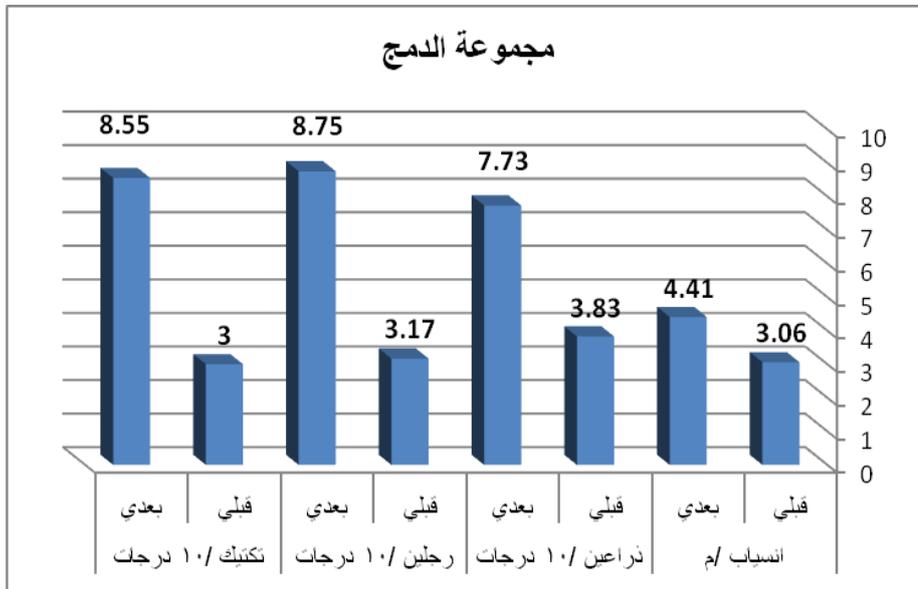
الجدول (7): نتائج اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired Sample t.Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الدمج في مهارة السباحة على الظهر (ن=10).

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
انسيابية /م	قبلي	3.06	0.56	-5.42	9	0.00
	بعدي	4.41	0.46			
حركة الذراعين /10 درجات	قبلي	3.83	0.83	-16.71	9	0.00
	بعدي	7.73	0.71			
حركة الرجلين /10 درجات	قبلي	3.17	1.13	-17.18	9	0.00
	بعدي	8.75	0.82			
تكنيك /10 درجات	قبلي	3.00	0.85	-16.46	9	0.00
	بعدي	8.55	0.37			
سرعة الأداء /ث	قبلي	48.20	4.76	16.97	9	0.00
	بعدي	24.20	2.04			

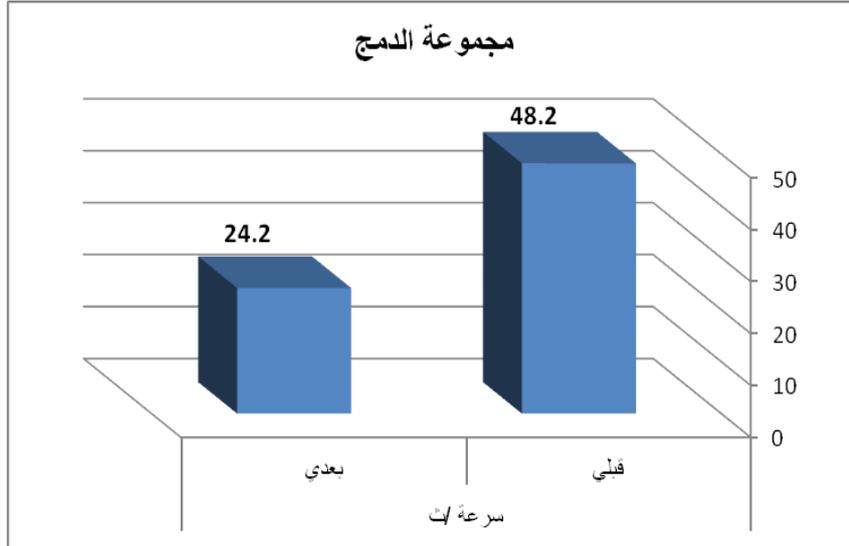
يظهر من الجدول (7) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (انسيابية /م) حيث بلغت قيمة (t) (-5.42) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (4.41)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (القبلي) (3.06).

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى تبعا لمتغير (حركة الذراعين /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-16.71) وبدلالة احصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدى) بمتوسط حسابي (7.73)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (القبلي) (3.83).
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى تبعا لمتغير (حركة الرجلين /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-17.18) وبدلالة احصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدى) بمتوسط حسابي (8.75)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (القبلي) (3.17).
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى تبعا لمتغير (تكنيك /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (-16.46) وبدلالة احصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدى) بمتوسط حسابي (8.55)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (القبلي) (3.00).
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى تبعا لمتغير (سرعة الأداء /ث) حيث بلغت قيمة (t) (16.97) وبدلالة احصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدى) بمتوسط حسابي (24.20)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (القبلي) (48.20).



الشكل (7): الفروق بين القياسين القبلي والبعدى على متغيرات الدراسة لمجموعة الدمج.



الشكل (8): الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير السرعة لمجموعة الدمج.

4-4 النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في القياس البعدي لدى أفراد المجموعات الثلاث في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تطبيق تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، جدول (8)

يوضح ذلك.

الجدول (8): نتائج تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للكشف عن الفروق بين مجموعات (الأمرية، التبادلية، الدمج) في القياس البعدي بوجود القياس القبلي مصاحباً.

القبلي	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة الإحصائية
المجموعة	انسيابية	7.061	2	3.531	41.691	0.000
	حركة الذراعين	6.751	2	3.375	8.913	0.001
	حركة الرجلين	8.724	2	4.362	8.977	0.001
	تكنيك	7.265	2	3.632	28.264	0.000
	سرعة الأداء	54.683	2	27.341	6.283	0.007
القبلي	انسيابية	0.013	1	0.013	0.148	0.70
	حركة الذراعين	1.226	1	1.226	3.236	0.08
	حركة الرجلين	2.010	1	2.010	4.136	0.054
	تكنيك	0.307	1	0.307	0.070	0.79
	سرعة الأداء	0.118	1	0.118	0.027	0.87
الخطأ	انسيابية	1.863	22	0.085		
	حركة الذراعين	8.331	22	0.379		
	حركة الرجلين	10.690	22	0.486		
	تكنيك	2.827	22	0.129		
	سرعة الأداء	95.730	22	4.351		
المجموع المصحح	انسيابية	11.821	29			
	حركة الذراعين	29.769	29			
	حركة الرجلين	28.260	29			
	تكنيك	17.875	29			
	سرعة الأداء	229.467	29			

يظهر من الجدول (8):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (انسيابية / م) حيث بلغت قيمة (F) (41.691) وبدلالة إحصائية (0.00).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (حركة الذراعين) حيث بلغت قيمة (F) (8.913) وبدلالة إحصائية (0.00).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (حركة الرجلين) حيث بلغت قيمة (F) (8.977) وبدلالة إحصائية (0.00).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (تكنيك) حيث بلغت قيمة (F) (28.264) وبدلالة إحصائية (0.00).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (سرعة الأداء) حيث بلغت قيمة (F) (6.283) وبدلالة إحصائية (0.00).
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للمتغيرات (انسيابية، حركة الذراعين، حركة الرجلين، تكنيك، سرعة الأداء) حيث بلغت قيمة (F) (0.148) (3.236) (4.136) (0.070) (0.027) وبدلالة إحصائية (0.70) (0.08) (0.054) (0.79) (0.87) على التوالي، وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعات في القياس القبلي.
- وللكشف عن مواقع الفروق تم تطبيق اختبار (Scheffe) لجميع المتغيرات، جدول (9) يوضح ذلك.

الجدول (9): نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية لمتغيرات الدراسة (الانسيابية، حركة الذراعين، حركة الرجلين، التكنيك، سرعة الأداء) تبعا لمتغير المجموعة.

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الأمرية	التبادلية	الدمج
الانسيابية	الأمرية	3.25	-	0.11	1.15-
	التبادلية	3.14	-	-	1.26-
	الدمج	4.40	-	-	-
حركة الذراعين	المجموعة	المتوسط الحسابي	الأمرية	التبادلية	الدمج
	الأمرية	6.73	-	0.97	0.99-
	التبادلية	5.76	-	-	1.96-
حركة الرجلين	الدمج	7.72	-	-	-
	المجموعة	المتوسط الحسابي	الأمرية	التبادلية	الدمج
	الأمرية	7.82	-	0.73	0.92-
حركة الرجلين	التبادلية	7.09	-	-	1.65-
	الدمج	8.74	-	-	-

المجموعة	المتوسط الحسابي	الأمرية	التبادلية	الدمج
التكنيك	7.75	-	0.80	0.80-
	6.95	-	-	1.60-
	8.55	-	-	-
سرعة الأداء	26.50	-	2.20-	الدمج
	28.70	-	-	2.20-
	24.20	-	-	4.50

يظهر من الجدول (9):

- أن الفروق لمتغير الانسيابية كان بين مجموعات الدمج والمجموعة التبادلية والأمرية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (4.40) وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الأمرية (3.25)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (3.14).
- أما بالنسبة لمتغير حركة الذراعين كانت الفروق بين مجموعات الدمج والمجموعة التبادلية والأمرية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (7.72)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (5.76) والمجموعة الأمرية (6.73).
- وبالنسبة لمتغير حركة الرجلين كانت الفروق بين مجموعات الدمج والمجموعة التبادلية والأمرية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (8.74)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (7.09) والمجموعة الأمرية (7.82).
- وبالنسبة لمتغير التكنيك كانت الفروق بين مجموعات الدمج والمجموعة التبادلية والأمرية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (8.55)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (6.95) والأمرية (7.75).
- أما بالنسبة لمتغير سرعة الأداء كانت الفروق بين مجموعة الدمج والمجموعة التبادلية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (24.20)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (28.70) والأمرية (26.50).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

1-5 مناقشة النتائج

2-5 الاستنتاجات

3-5 التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوبَي التدريس الأمرِي والتبادلي والدمج بينهما على تحسين مستوى الأداء لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مهارة السباحة على الظهر، وسيتم عرض مناقشة النتائج بالاعتماد على فرضيات الدراسة.

1-5 مناقشة النتائج

مناقشة نتائج السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة (الأسلوب الأمرِي) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة (الأسلوب الأمرِي) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمتغير (انسيابية /م)، ومتغير (حركة الذراعين /10 درجات)، ومتغير (حركة الرجلين /10 درجات)، ومتغير (تكنيك /10 درجات)، ومتغير (سرعة الأداء /ث) ولصالح (البعدي).

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى فاعلية ونجاح البرنامج الذي يساعد في تحسين أداء مهارات السباحة على الظهر لدى طالبات التربية الرياضية، حيث أظهرت الطالبات بعد البرنامج استجابة مهارية وحركية عند استخدام الأسلوب الأمرِي لمهارات السباحة على الظهر وأبدت الطالبات تنفيذ ما يطلب منهن حيث قامت الطالبات بعد تقديم الأمر أو الطلب بالاستجابة دون مناقشة، كما أن الأسلوب الأمرِي يحقق للطالبات الاستجابة المباشرة للمثير، والتماثل، والمطابقة، وأن تؤدي الطالبات جميعاً المهارة في وقت واحد، ويضبط الاستجابة ودقتها، ويتحفظ بالمعايير الجمالية، ويستخدم الوقت بكفاية عالية، كما يراعي عوامل الأمن والسلامة عند القيادة بالسباحة على الظهر.

وانتقلت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة بويس (Boyce, 1992) التي بينت أن هناك فروقاً واضحة لصالح المجموعات التي تعلمت باستخدام الأسلوب الأمريكي.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة (الأسلوب التبادلي) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (انسيابية /م) حيث بلغت قيمة (t) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (3.26)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (2.87)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (حركة الذراعين /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t)

(-12.78) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (6.74)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.27)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (حركة الرجلين /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) (20.24) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (7.82)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.19)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (تكنيك /10 درجات) حيث بلغت قيمة (t) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (7.75)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.05)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (سرعة الأداء /ث) حيث بلغت قيمة (t) (10.48) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (26.50)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (45.20).

وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى فعالية تطبيق الأسلوب التبادلي في البرنامج الذي أظهرت فيه الطالبات تحسناً في أداء مهارات السباحة على الظهر، كما أن البرنامج أثبت فاعليته من خلال ما تقوم به الطالبات المؤدية للمهارة السباحة على الظهر بتنفيذ المهارات المطلوبة وتبادل

التوجيهات والتصحيحات من الطالبة الملاحظة التي بدورها تقارن الأداء المهاري للسباحة على الظهر بالمعلومات المدونة بالبطاقة وتوصيل نتائج الأداء للطالبة نفسها.

واتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة ذيابات والريضي (2013) التي بينت أن هناك أثراً إيجابياً واضحاً لاستخدام الأسلوب التبادلي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة.

مناقشة نتائج السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد مجموعة الدمج (أسلوب الأمر والتبادلي) في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (انسيابية /م) حيث بلغت قيمة ($t = -5.42$) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (4.41)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.06)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (حركة الذراعين /10 درجات) حيث بلغت قيمة ($t = -16.71$) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (7.73)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.83)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (حركة الرجلين /10 درجات) حيث بلغت قيمة ($t = -17.18$) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (8.75)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.17)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (تكنيك /10 درجات) حيث بلغت قيمة ($t = -16.46$) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (8.55)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (3.00)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تبعاً لمتغير (سرعة الأداء /ث) حيث بلغت قيمة ($t = 16.97$) وبدلالة إحصائية (0.00) وكانت الفروق لصالح (البعدي) بمتوسط حسابي (24.20)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (للقبلي) (48.20).

ويدل ذلك على أن أسلوب الدمج من أنجح وأهم الأساليب المستخدمة في مهارات السباحة على الظهر، ونظرا لكون السباحة على الظهر تؤدي من وضع الطفو الأفقي على الظهر بحيث يكون وضع الجسم انسيابي على سطح الماء، ويتم الرجوع والدفع إلى الخلف في الوسط المائي عن طريق ضربات الرجلين وحركات الذراعين التبادلية والتوافق بينهما مع إتقان عملية التنفس، فهي تحتاج إلى تحسين مهارات الطالبات بهذا النوع من السباحة من خلال تطبيق أسلوب الدمج الذي يتميز بالجمع بين الأسلوب الأمري والأسلوب التبادلي، مما يجعله يتميز بصلاحيته، وبمرونته ويكونه يتيح أمام الطالبات الفرصة الكافية للإبداع في تنفيذ مهارة السباحة على الظهر، كما يساعد في تحسين كفاءة الطالبات في قدرتهن على إعطاء التغذية الراجعة المناسبة في وقتها المناسب عندما تقوم الطالبات بتصحيح أخطاء بعض وتنفيذ والاستجابة للأوامر من المدرس حينها تسهل عملية التعلم وتزيد الثقة بالنفس والأمانة لدى الطالبات، كما وأن البرنامج عند تطبيقه لأسلوب الدمج أثبت أنه يساعد الطالبات على الصبر والتعلم كما ينمي روح العمل التعاوني الاجتماعي عند الطالبات.

واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أبو طامع (2016) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهارى بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت السباحة الحرة ثم سباحة الظهر (حرة + ظهر).

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في القياس البعدي لدى أفراد المجموعات الثلاث في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (انسيابية /م) بين مجموعات الدمج والمجموعة التبادلية والأمرية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (4.40) وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الأمرية (3.25)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (3.14).

ويعود السبب في ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مهارات الطالبات في أداء مهارات السباحة على الظهر باستخدام حركات الذراعين والرجلين وتكنيك حركات السباحة بما يضمن الانسيابية والمرونة في الأداء وسرعة أداء المهارة.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (حركة الذراعين) بين مجموعات الدمج والمجموعة التبادلية والأمرية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (7.72)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (5.76) والمجموعة الأمرية (6.73).

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تطبيق أسلوب الدمج الذي جعل الطالبات أكثر قدرة على أداء مهارة السباحة على الظهر وفقاً لمتغير الذراعية حيث تعد حركات الذراعين العامل الأساس لتقدم الجسم للأمام، حيث تعمل كالمجاديف بالنسبة للزورق. وتقوم الطالبة بأخذ وضع الانحناء والذراعين ممدودة للأمام وهي على الأرض، وتقوم بتحريكها بالتعاقب للأسفل والوراء والأعلى والى الأمام، إلى أن يتم إتقان الحركة حيث تقوم بأدائها من الوقوف داخل الماء، ومن ثم تنفيذها من وضع الانسياب ولحين إتقانها بشكل صحيح.

واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (المفتي، 2000) التي أشارت إلى ظهور فروق معنوية في مستوى التعلم بين الأسلوبين التدريبي والأساليب الأخرى، إذ كانت أعلى في الأسلوب التدريبي يليه الأسلوب التبادلي ومن ثم أسلوب فحص النفس وأخيرا الأسلوب الأمرى.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير حركة (الرجلين) وكانت الفروق بين مجموعات الدمج والمجموعة التبادلية والأمرية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (8.74)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (7.09) والمجموعة الأمرية (7.82).

ويعود ذلك إلى أهمية أسلوب الدمج في تعليم وتنمية مهارة السباحة على الظهر، ولا بد أن تكون ضربات الرجلين في سباحة الظهر تبادلية صغيرة وسريعة مثل عمل (ذراعي الخفاقة)، مع انثناء قليل في الركبتين والقدمين مؤشرة على أن تكون الركبتين داخل الماء. كما ولا بد أن تكون ضربات الرجلين أصغر قليلاً وبذلك يمكن أداءها بشكل صحيح ومنع الركبتين من الانثناء والخروج فوق سطح الماء. وركز البرنامج من خلال أسلوب الدمج على تدريب الطالبات على خلق ضربة سريعة مع حركات أصغر للرجلين التي تعطي الدفعة القوية لذلك جاءت نتائج طريقة الدمج أفضل من الطرق الأخرى.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (التكنيك) وكانت الفروق بين مجموعات الدمج والمجموعة التبادلية والأمرية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (8.55)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (6.95) والأمرية (7.75).

وهذا يدل على تأثير الطالبات بأسلوب الدمج الذي يحفز لديهن مهارات التكنيك في السباحة على الظهر، الأمر الذي يجعلهن يستخدمن أساليب فنية عالية المستوى للحصول على أداء أفضل في السباحة على الظهر.

واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة آي (2015) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر (وضع الجسم والرأس والتوافق الكلي بين أجزاء الجسم) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بالأسلوب المتدرج.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمجموعة في القياس البعدي لمتغير (سرعة الأداء) وكانت الفروق بين مجموعة الدمج والمجموعة التبادلية ولصالح مجموعة الدمج بمتوسط حسابي بلغ (24.20)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التبادلية (28.70) والأمرية (26.50).

ويعود السبب في ذلك إلى أن الهدف الأساسي من السباحة هو قطع مسافة أكبر في السباحة على الظهر وبأسلوب والطريقة التي يحددها المدرس، أما أسلوب الدمج بحيث تستجيب الطالبات لأوامر المدرس علاوة على تبادل الطالبات المهام المتفق عليها لتنمية مهارة السباحة على الظهر، وبأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترة زمنية، حيث إن سرعة السباحة تتأثر بنظم إنتاج الطاقة والأجهزة العصبية والدموية والتنفسية بالنسبة للمختصين بعلم الفسيولوجي، وأنها تعتمد على مستوى القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة والمرونة من الناحية البدنية.

واختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة الكيلاني (2003) التي أشارت إلى أن للأسلوب التبادلي أثر ذو دلالة في تحسن جميع متغيرات الدراسة في لعبة كرة اليد يليه الأسلوب الأمري ثم الأسلوب الذاتي ويمكن استخدام الأساليب الثلاثة في تدريس مهارات السباحة وتميز الأسلوب الأمري والتبادلي في تعليم بعض المهارات عن الأسلوب الذاتي.

2-5 الاستنتاجات

بعد عرض النتائج ومناقشتها فإن الباحثة تستنتج ما يلي:

- 1) هناك تأثير إيجابي لاستخدام أسلوب التدريس الأمري بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على جميع المتغيرات (الانسيابية، حركة الذراعين، حركة الرجلين، التكنيك، سرعة الأداء).
- 2) هناك تأثير إيجابي لاستخدام أسلوب التدريس التبادلي بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على جميع المتغيرات (الانسيابية، حركة الذراعين، حركة الرجلين، التكنيك، سرعة الأداء).
- 3) هناك تأثير إيجابي لاستخدام أسلوب التدريس المدمج بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على جميع المتغيرات (الانسيابية، حركة الذراعين، حركة الرجلين، التكنيك، سرعة الأداء).
- 4) تميزت طالبات مجموعة الدمج في مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر على المجموعات الأخرى في جميع المتغيرات (الانسيابية، حركة الذراعين، حركة الرجلين التكنيك، سرعة الأداء).

5-3 التوصيات

بناءً على النتائج التي توصلت لها الدراسة، توصي بما يلي:

1. ضرورة استخدام أسلوب الدمج من قبل مدرسي التربية الرياضية لتنمية أداء الطلبة في مهارة السباحة على الظهر.
2. استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تعليم السباحة على الظهر وخاصة للمبتدئين الذين يعانون الخوف من الماء.
3. إجراء المزيد من الدراسات التي تبحث في تأثير استخدام أسلوب التدرّس الأمرى والتبادلى والدمج بينهما على تحسين مستوى الأداء لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مهارة أنواع السباحة الأخرى.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو الطيب، محمد وجابر، عبدالسلام. (2013). أثر التدريس بالاكشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات، جامعة النجاح للأبحاث، 27 (3) 502 - 540.
- أبو طامع، بهجت أحمد. (2016) انتقال أثر التعلم للسباحة الحرة على تعلم سباحة الظهر لطلبة تخصص التربية الرياضية، العلوم التربوية والنفسية، 16(43)، 1185 - 1195.
- أبو هاشم، محمد. (2004). سيكولوجية المهارات. ط1، القاهرة: دار زهراء الشرقية.
- احمد، عطا الله. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة. ط1، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- آي، ختام موسى (2015)، أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين النقي والمتدرج على تعلم سباحة الزحف على الظهر وتخفيض مستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، 14، (2)، 944-955.
- البريفكاني، مؤيد كمال. (2006). أثر استخدام الأسلوب التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- البطيخي، نهاد منير عثمان (2013) أثر استخدام أسلوب التدريس التبادلي والأمرى على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة، مؤتمة للبحوث والدراسات - العلوم الإنسانية والاجتماعية، 28 (5)، 273 - 296.
- بهجت، رفعت محمود. (1998). التعليم الجماعي والفردى، القاهرة: عالم الكتب.

- بوعبدالله، يوسف.(2017). صعوبات تطوير مستوى تعلم المهارات الحركية من خلال حصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي بالجزائر. رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- الحربي، مشعان ابن زين. (2016). مستوى النشاط البدني وزمن التعلم الأكاديمي أثناء استخدام أسلوبَي التدريس الأمرِي والتدريبي في دروس التربية البدنية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 8(77) 441 – 424.
- الحشوش، خالد. (2011). أسس تعلم السباحة. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حمص، محسن حمد. (2001). المرشد في تدريس التربية الرياضية، ط1، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الخلف، معين محمد طه وزيابات، محمد خلف (2013)، تأثير استخدام أسلوبَي التدريس الأمرِي والتبادلي في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة للمبتدئين، دراسات - العلوم التربوية، 5 (40)، 1067 – 1055.
- خليل، ميراد وسليم، بزيو. (2011). التربية البدنية والرياضية في ظل الأساليب الحديثة. مجلة دفاتر. 21 (7) 54-71.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد. (2012). أساليب في التعلم الحركي. ط1، بيروت: دار الكتب العلمية
- الديري، علي والحايك، صادق.(2011). استراتيجيات تدريس التربية الرياضية، اريد: مركز الهلال.
- الدليمي، ناهدة.(2011). مفاهيم في التربية الحركية. بيروت: دار الكتب العلمية.

• ذيابات، محمد خلف والريضي، وصال جريس. (2013). *دراسة تتبعيه لأثر استخدام الأسلوب التبادلي على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك*، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، 33 (1)، 63 - 105

• ذيابات، محمد خلف وخلف، معين محمد. (2013). *تأثير استخدام أسلوب التدرّس الأمرى والتبادلى فى تعلّم بعض المهارات الأساسية بكرّة الطاولة للمبتدئين*. العلوم التربوية، 40(2)، 1067-1055.

• ذيابات، محمد وشوكّة، نارت والويسى، نزار. (2012). *اثر استخدام أسلوب التدرّس التدرّسى والتبادلى على تطوير عناصر منقاه فى اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى بجامعة اليرموك*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إردن، الأردن.

• الربيعى، محمود وحمد امين، سعيد. (2011). *طرائق تدرّس التربية الرياضية وأساليبها*. بيروت: دار الكتب العلمية.

• السايح، مصطفى. (2001). *اتجاهات حديثة فى تدرّس التربية البدنية*. القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

• سعيد، عمر (2016) *تأثير أسلوب وضوح العرض باستخدام منظومة الوسائط المتعددة فى تعلم سباحة الظهر لدى طلاب المدرسة التخصصية*، مجلة علوم التربية الرياضية، 9(3)، 16-1

• شلتوت، نوال وإبراهيم وحمص، محسن. (2008). *طرق وأساليب التدرّس فى التربية البدنية والرياضية*، السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية.

• شلتوت، نوال وخفاجة، ميرفت. (2007). *طرق التدرّس فى التربية الرياضية*. ط1، الإسكندرية: دار الوفاء لندىا الطباعة والنشر.

- الشمالية، سحر أمين. (2003). أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس (الأمري، التطبيقي والشامل) على تعلم مهاري الدرجة الأساسية من الطيران والقفز في الجماز للصف الخامس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- شنطي، علي ماهر. (2016). أثر استخدام الأسلوب التبادلي وأسلوب التطبيق الذاتي في تنمية الإدراك الحس - حركي لبعض مهارات كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- عاصي، ماهر وسعد، صالح والكروي، مصطفى. (2011). الأسس العلمية لتعلم السباحة والتدريب عليها. ط1، عمان: دار زهران للطباعة والنشر.
- عايش، احمد. (2008). أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- عبد الحكيم، أحمد. (2015). تأثير بعض استراتيجيات التدريس على الاكتساب المهاري والمعرفي لسباحة الصدر، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 1(75)، 167 - 136
- عبد الكريم، عفاف. (1989)، طرق التدريس في التربية الرياضية، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- عبد الكريم، عفاف. (1994). التدريس للتعلم في التربية البدنية الرياضية. القاهرة: دار العربي.
- عبد الكريم، محمود. (2006). ديناميكية تدريس التربية الرياضية، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبدالله، عصام الدين وبدوي، بدوي. (2006). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء.

- عز الدين، أبو النجا. (2006). *الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية*، المنصورة: مكتبة شجرة الدر.
- عزت، محمد كمال حسين. (2016). *تأثير استخدام أسلوب التدريس التبادلي والمصغر على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين الكبار*، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، (67)، 319 – 305.
- عزيز، مصطفى صلاح. (2010). *تأثير تمارين مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة*، مجلة علوم التربية الرياضية، 3 (2)، 1-21.
- عكور، أحمد أمين محمد. (2016)، *أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية الأمري والتدريبي والتبادلي على تعلم مهارة التمرير في الكرة الطائرة*، مؤتمة للبحوث والدراسات - العلوم الإنسانية والاجتماعية، 31، (2)، 323 – 354.
- عمر، زينب وعبد الكريم، جلال (2008). *طرق تدريس التربية الرياضية*، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- القط، محمد علي. (2005). *استراتيجية تدريب السباحة*. ط1، القاهرة: المركز العربي للنشر.
- القط، محمد. (1999). *السباحة بين النظرية والتطبيق*. عمان: مركز الكتاب للنشر.
- كاظم، احمد عبد الأئمة. (2008). *تأثير استخدام أساليب تدريس مختلفة في تعلم بعض أنواع التهديف بكرة السلة*، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
- كماش، يوسف. (2013). *التعلم الحركي والنمو الإنساني*. القاهرة: دار زهران للنشر والطباعة.
- كماش، يوسف. (2017). *اتجاهات وأساليب حديثة في التعلم والتعلم الحركي*. عمان: دار دجلة ناشرون وموزعون.

- الكيلاني، غازي (2003)، اثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس (الأمري، التبادلي، الذاتي) على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وفي رياضة السباحة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- مجيد، ديار (2017). أساليب تدريس التربية الرياضية، الموصل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية.
- محجوب، وجيه. (2001). نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان: دار وائل للنشر.
- محمد، إقبال (2018) تأثير استخدام أسلوب التعليم التبادلي مع الصور الثابتة علي المستوى الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار للصف السادس بدولة الكويت، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 8 (51) 146-162.
- محمد، ذيابات. (2013). دراسة تتبعيه لأثر استخدام الأسلوب التبادلي على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- مصطفى، عبد السلام (2000)، أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي، حماد. (2010). التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح. ط1، مصر: دار الفكر العربي.
- المفتي، وداد محمد رشاد. (2000). تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي، أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة، بغداد، العراق.
- موستن، موسكا وأشورث، سارة. (1991). تدريس التربية الرياضية، ترجمة: جمال صالح وآخرون، الموصل: مطبعة جامعة الموصل.

- نعمان، مواهب. (2009). فاعلية الأسلوب التبادلي في تعلم السباحة الحرة على عينه من طلاب المرحلة الثانية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Boyce, B. A. (1992). *The effects of three styles of teaching on university students' motor performance*. **Journal of Teaching in physical Education**, 11(4), 389-401.
- Byra M, Sanchez B, Wallhead T (2014). **Behaviors of students and teachers in the command, practice, and inclusion styles of teaching: Instruction, feedback, and activity level**. *European Physical Education Review*, 20(1)3-19.
- Cai.S.(1995). **Effect of three styles of teaching on college student moodstates, enjoyment of physical activity and attitude toward teaching**, PhD thesis, university of Arkansas, Arkansas, USA.
- Mosston, M., and Ashworth sera.(1986). **Teaching Physical education third ed**. Merrill publishing company.
- Munusturlar S, Mirzeoglu N, Mirzeoglu A.(2014). **The effect of different teaching styles used in physical education courses on academic learning time**. *Education and Science*, 39,(173), 366-379.

الملاحق

الملحق (1)

البرنامج التدريبي المقترح

عنوان البرنامج: أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك

يتضمن البرنامج التدريبي الأسس التي بنيَ عليها البرنامج، والهدف العام والأهداف الخاصة:

أولاً: الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح التعرف على أثر استخدام التدريس الأمري والتبادلي والدمج بينهما على أداء سباحة الظهر لدى طالبات كلية التربية الرياضية، بحيث تم تطبيق البرنامج على 3 مجموعات (مجموعة 1: التدريب بالأسلوب الأمري، المجموعة 2: التدريب بالأسلوب التبادلي، المجموعة 3: التدريب بالأسلوب الدمج بين الطريقتين).

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

تم بناء البرنامج في ضوء الأسس التالية:

1. تحديد المجموعات الثلاثة للتدريب بالأساليب الثلاثة (الأمري، والتبادلي، والدمج بينهما).
2. تحديد عدد الوحدات التعليمية والمدة الزمنية لكل جلسة.
3. تحديد هدف لكل وحدة، وبيان طريقة تنفيذها.
4. مراعاة التنوع في طرق التدريب والوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
5. مراعاة التدرج بالتدريبات من الأسهل إلى الأصعب.

6. إثارة دافعية المشتركين عند المشاركة في البرنامج.

7. التحلي بالصبر والمثابرة واستخدام أسلوب المرح والتشجيع.

8. الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج.

ثالثاً: التعريف بالبرنامج المقترح:

هو مجموعة من الوحدات التعليمية المنظمة زمنياً والمعدة نظرياً حيث قامت الباحثة بتنفيذ تلك الجلسات بالتعاون مع المشرفة بهدف دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر.

رابعاً: الأهداف الفرعية للبرنامج:

يتضمن البرنامج جملة من الأهداف التي تسعى الباحثة إلى تحقيقها:

التعرف إلى أثر دمج بعض أساليب التدريس على مستوى أداء مهارة السباحة على الظهر لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

التوزيع الزمني للبرنامج

حدد البرنامج التعليمي خلال (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تعليمية في الأسبوع مدة كل وحدة (50) دقيقة موزعة على النحو التالي:

- تم تحديد (10) دقائق للإحماء.

- تم تحديد (10) دقائق لشرح طريقة الأداء وتعليم المهارة.

- تم تحديد (20) دقيقة لتطبيق المهارة التي تم تعلمها.

- تم تحديد (10) دقائق للراحة واستعادة الشفاء.

وتم تنفيذ البرنامج بالاعتماد وفق التوزيع الزمني التالي:

القياسات البعدية	تنفيذ محتوى البرنامج	القياسات القبليّة
2019-3-18م	من 2019 /1/15م حتى 2019 /3/18م	2019-1-15

المهارات المختارة:

- الانسيابية.
- تنظيم عملية التنفس.
- حركة الذراعين.
- حركة الرجلين.
- تكتيك المهارة كاملة (التوافق بين حركات الذراعين والرجلين وعملية التنفس).
- ربط تكتيك المهارة كاملة مع سرعة الأداء.

توزيع محتويات البرنامج على الفترة الزمنية (8 أسابيع)

الأسبوع الأول

اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	التقويم
الأحد	الاختبار القبلي	50 د	أخذ قياسات الأطوال والأوزان والعمر		
الثلاثاء	الإحماء	10د	إحماء عام وخاص		
	الجزء الرئيسي	30د	توزيع الطالبات على المجموعات الثلاثة. وإجراء الاختبارات القبلية.		
	الجزء الختامي	10د	تمريبات إطالة		
الخميس	الإحماء	10د	إحماء عام وخاص.		
	الجزء الرئيسي	30د	تكملة الاختبارات القبلية.		
	الجزء الختامي	10د	تمريبات تنفس.		

الأسبوع الثاني

اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	التقويم
الأحد	الإحماء	10 د	1- إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين).		تشجيع الطالبات
	الجزء الرئيسي	30 د	1- مسك ملعقة بالفم: وضع كرة طاولة بالملعقة ومحاولة المشي بالماء. 2- باستخدام كرة الطاولة: نفخ على الكرة على مستوى سطح الماء. 3- الوقوف: مسك الحائط: أخذ شهيق وزفير على مستوى سطح الماء. 4- الوقوف: مسك الحائط: أخذ شهيق وزفير لكن مع إدخال الوجه في الماء. 5- المشي بأوضاع مختلفة للقدمين على الخط الأرضي للمسبح (رجل تتقدم عن الأخرى كعب أولاً ثم المشط، تقاطع في الخطوات).	طريقة شرح النموذج ثم تنفيذ التمرينات والمهارة المناسبة.	تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
	الجزء الختامي	10 د	تمارين تنفس		
الثلاثاء	الإحماء	10د	إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين).		
	الجزء الرئيسي	30د	1- الوقوف: مسك الحائط: أخذ شهيق وزفير لكن مع ثني ومد الركبتين داخل الماء. 2- مع الزميل: تشبيك الذراعين: (أخذ شهيق وثنى الركبتين داخل الماء مع الزميل ثم طرح الزفير داخل الماء.) 3- المشي خلفا بعرض الحوض على الكعبين مع تطويق اللوح الطفو بالذراعين خلف الظهر لمدة (يكرر 3 مرات) راحة 20 ث 4- 2- المشي - ليس الحذاء - تحريك القدم في اتجاهات مختلفة. 5- 3- الوقوف فتحا- الضغط بالركبتين للأسفل مع مرجحه الذراعين ثم الصعود للأعلى. (تكرر 20 مره) 6- 4- مسك اللوحين الطفو بكل ذراع اسفل الكتف رفع الركبه بزوايه 90 درجة مع ثني وفرد المشط ثم عمل هروله بالمكان والعكس للرجل الاخرى- (تغير اتجاه زاويه الحوض من رفع الركبه اماما- جانبا - امام) ثم عمل هروله مع مراعاة ثني وفرد مفصل الكاحل.	طريقة الشرح وتقديم النموذج	
	الجزء الختامي	10د	تمارين تنفس/ التنفس بعمق		
الخميس	الإحماء	10د	الجري بالحذاء الرياضي في المكان لمدة 20ث بسرعه منخفضه مع مراعاة خطوات القدمين بنفس الحركة (تكرر 3 مرات).		
	الجزء الرئيسي	30د	1- مسك لوح الطفو واسفل الكتف، على مستوى سطح الماء، حركات القدمين بطريقه حركات الدراجة لمدته دقيقه واحده، باسترخاء الجسم مستلقيا على الظهر (يكرر 3 مرات) راحة 30 ث. 2- مسك اللوح بكلا الذراعان على مستوى سطح الماء جري سريع لمدة 15 ث بخطوات سريعة (يكرر 3 مرات) راحة 30 ث 3- (جري خلفا الساعدين جانبا) دفع الماء باليدين اماما. (يكرر 3 مرات) راحة 10 ث.	طريقة الشرح وتقديم النموذج	

		4- طفو خلفي - تثبيت لوح الطفو بين الركبتين، مع مسك لوح باليد اليسرى وأداء حركة ذراع كاملة باليد اليمنى/ العكس، مع التركيز على عملية التنفس. (تكرار 5 مرات) راحة 10ث			
		تمارين إطالة للذراعين مع الكتفين.	10د	الجزء الختامي	

الأسبوع الثالث

اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	التقويم
الأحد	الإحماء	10د	إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		تشجيع الطالبات
	الجزء الرئيسي	30د	1- المشي بالماء باتجاهات متعددة على خط أرضيه المسبح. 2- المشي بأوضاع مختلفة للقدمين على الخط الارضي للمسبح (رجل تتقدم عن الاخرى كعب اولاً ثم المشط، تقاطع في الخطوات) 3- المشي بخط مستقيم بعرض الحوض رفع الركبه عن الارض بزوايه 90 وشد مشط القدم للاسفل الذراعين اماما وعمل دوائر امام الصدر لمدة (تكرر 3 مرات) راحة 30 ث 4- المشي اماما بعرض الحوض على المشطين مع مسك اللوح الطفو بالذراعين اماما عاليا لمدة (تكرر 3 مرات) راحة 20ث	طريقة شرح النموذج ثم تنفيذ التمرينات والمهارة الراجعة المناسبة.	تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
الثلاثاء	الجزء الختامي	10 د	تمارين تنفس		
	الإحماء	10د	إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء الرئيسي	30د	1- المشي خلفا بعرض الحوض على الكعبين مع تطويق اللوح الطفو بالذراعين خلف الظهر لمدة (يكرر 3 مرات) راحة 20 ث 2- المشي - لبس الحذاء - تحريك القدم في اتجاهات مختلفه. 3- الوقوف فتحا- الضغط بالركبتين للاسفل مع مرجحه الذراعين ثم الصعود للاعلى. (تكرر 20 مره) 4- مسك اللوحين الطفو بكل ذراع اسفل الكتف رفع الركبه بزوايه 90 درجه مع ثني وفرد المشط ثم عمل هروله بالمكان والعكس للرجل الاخرى- (تغير اتجاه زاويه الحوض من رفع الركبه اماما- جانبا - اماما) ثم عمل هروله مع مراعاة ثني وفرد مفصل الكاحل.	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج لإتمام المهام بصورة صحيحة	متابعة أداء الطالبات لإتمام المهام بصورة صحيحة
	الجزء الختامي	10د	لعبة صغيرة داخل الماء		
الخميس	الإحماء	10د	إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء الرئيسي	30د	1- الجري بالحذاء الرياضي في المكان لمدة 20ث بسرعه منخفضه مع مراعاة خطوات القدمين بنفس الحركة (تكرر 3 مرات). راحة 10ث. 2- وضع لوح الطفو اسفل الكتف، على مستوى سطح	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	تشجيع الطالبات على الأداء الجيد مع

تقديم الإرشادات		<p>الماء، حركات القدمين بطريقه حركات الدراجة لمدة دقيقة واحدة، باسترخاء الجسم مستلقيا على الظهر (يكرر 3 مرات) راحة 30 ث.</p> <p>3- مسك اللوح الطفو بكلا الذراعان على مستوى سطح الماء جري سريع لمدة 15 ث بخطوات سريعة (يكرر 3 مرات) راحة 30 ث</p> <p>4- (جري خلفا الساعدين جانبا) دفع الماء باليدين اماما. (يكرر 3 مرات) راحة 10 ث.</p> <p>5- جري حول الزميل مع عقارب الساعة وعند سماع الصافرة التبديل مع الزميل.</p>			
		<p>استرخاء الجسم كامل على مستوى سطح الماء مع ضم وفتح الرجلين - عمل حركات تبادليه خفيفه - حركات تشبه حركه الدراجة.</p>	10د	الجزء الختامي	

الأسبوع الرابع

اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	التقويم
الأحد	الإحماء	10د	احماء عام لجميع اجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		تشجيع الطالبات
	الجزء الرئيسي	30د	<p>منطقه الضحله:</p> <p>1- الوقوف - ثني الجذع اماما مع رفع الرجل اليمنى للخلف والثبات 10ث والعوده بالقدم للاسفل مع رفع الجذع للاعلى ثم التبادل. (تكرار 10مرات) راحة 10 ثواني</p> <p>2- وقوف - استخدام الحائط الصعود والهبوط على الامشاط. تكرار 10 مرات</p> <p>3- وقوف -رفع العقبين للاعلى تكرار 5 مرات</p> <p>4- وقوف - ثبات الوسط- الوثب في المكان، تكرار 10 مرات</p> <p>5- وقوف - التقاط قطعه من على الارض.</p> <p>6- طفو خلفي - تثبيت أداة الفلين بين الركبتين، أداء حركات الذراعين بتوقيت واحد وبطريقة متماثلة رفع اماما- عاليا- خلفا. (تكرر 20 مره) راحة 10 ث.</p>	طريقة شرح النموذج ثم تنفيذ التمرينات والمهارة	تقديم التغذية الراجعة التصحيحية والتشجيعية
	الجزء الختامي	10 د	تمارين تنفس		
الثلاثاء	الإحماء	10د	احماء عام لجميع اجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء الرئيسي	30د	<p>1-أداء حركات الرجلين ظهر، مسك لوح الطفو من أسفل ووضع خلف الرأس. (تكرار 10مرات) راحة 15 ث.</p> <p>2-أداء حركات الرجلين ظهر باستخدام الزعانف، مسك لوح الطفو بالذراعين عاليا خلف الرأس. (يكرر 10 مرات 4) راحة 15 ث</p> <p>3-أداء حركات الرجلين ظهر باستخدام الزعانف، مسك لوح الطفو عدد (2)، تثبيت كل أسفل الكتفين. (تكرار 10مرات) راحة 15 ث</p> <p>4-أداء حركات الرجلين ظهر بدون استخدام الزعانف، مسك أداة الطفو المعكرونية وتثبيتها خلف الرأس. (تكرر 5 مرات) راحة 10 ث</p>	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	متابعة أداء الطالبات
	الجزء الختامي	10د	لعبة صغيرة داخل الماء		

		إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)	د10	الإحماء	الخميس
تقديم عبارات المديح والتناء على الأداء الجيد	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	<p>1- (وقوف فتحا اليدين ممسكتين حافه الحوض رفع المشطين مع الكعبين بالتبادل) فرد الذراعين اماما وميل الجذع اماما ووضع الوجه داخل الماء وطرح زفير .</p> <p>2- (استناد بالرجلين على الحافه الحوض ممسكتين بكلا الذراعين الحافه عمل ثني وفرد الذراعين والرجلين بالتبادل .</p> <p>3- (وقوف فتحا اليدين اماما) ضم القدمين مع الضغط القدمين للاسف لتشكل الركبتين زاويه 90درجه مع رفع الذراعين عاليا والثنات 15ث مع طرح زفير ببطء (تكرار 10)</p> <p>4- (وقوف) تبادل رفع القدم ليشكل الركبة بزاوية 90 ثم خفض الذراعين اسفل (تكرار 10)</p> <p>5- أداء حركات الرجلين ظهر باستخدام الزعانف، والذراعين على امتداد خلف الرأس.(يكرر 10 مرات) راحة 15ث</p>	د30	الجزء الرئيسي	
		انزلاق خلفا اليدين خلف الرقبة مع اخذ شهيق وطرح زفير .	د10	الجزء الختامي	

الأسبوع الخامس

اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	التقويم
الأحد	الإحماء	10د	احماء عام لجميع اجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		تشجيع الطالبات
	الجزء الرئيسي	30د	1-طفو خلفي - تثبيت أداة الفلين بين الركبتين، أداء حركة ذراعين باستخدام لوح الكف، أداء بالذراع اليمين كاملة مع بقاء الذراع الأخرى بجانب الجسم/ والعكس، مع التركيز على عملية التنفس. (تكرار 10 مرات) راحة 10ث 2-طفو خلفي - تثبيت أداة الفلين بين الركبتين، أداء حركة الذراعين باستخدام لوح الكف، بالعد (2) أداء بالذراع اليمين، بالعد (2) أداء بالذراع اليسار، مع التركيز على عملية التنفس. (تكرار 10 مرات) راحة 10 ث 3-تمرين (وقوف الذراعين جانبا اليدين ممسكتين باللوح الطفو اللوح اسفل الذراعين) رفع الذراعين والغوص داخل الماء وطرح زفير سحب الذراعين جانبا اسفل واخذ شهيق لمدة 20 ث. 4-طفو خلفي - تثبيت أداة الفلين بين الركبتين، أداء حركة الذراعين بدون استخدام لوح الكف (مرتين كل مره لمدة دقيقة- راحة 20ث).	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	تقديم الملاحظات المناسبة حول الأداء.
	الجزء الختامي	10 د	مع الزميل انزلاق امامي (تلاصق باطن القدمين لكلا الزميلين بتوقيت واحد مع محاوله ثني وفرد الركبتين (يكرر 10 مرات).		
الثلاثاء	الإحماء	10د	احماء عام لجميع اجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء الرئيسي	30د	1-انزلاق خلفا اليدين ممسكتين باللوح الطفو امام الجسم) القدمين متباعدتين (يكرر 10 مرات-). 2-(وقوف الذراعين ممسكتين في الالواح على الصدر) تبادل رفس الرجلين باقصى سرعة لمدة 1 دقيقة. 3-(انبطاح جانبا احد الذراعين عاليا وممسكة باللوح واللوح الأخر جانبا) ضربات رجلين وتبديل الجانب الأخر . 4-مسك لوح الطفو بمنطقة العمق:(وقوف الذراعين ممسكتين في الالواح بجانب الجسم) تبادل ثني وفرد مفصل القدمين (يكرر 6 مرات) رحة 10 ث 5-(انبطاح جانبا احد الذراعين عاليا وممسكة باللوح واللوح الاخر جانبا) ضربات رجلين باستخدام الزعانف وتبديل الجانب الاخر (يكرر 10 مرات) راحة 1 دقيقة.	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	
	الجزء الختامي	10د	انزلاق امامي مع وضع كره ماء بين القدمين بعمل تبادل فرد وثني بحركه القدمين.		

		إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)	د10	الإحماء	الخميس
طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج		1- (وقوف) تبادل حركات الرجلين وحركة الذراعين بطريقه دائريه. 2- عمل وقوف في الماء دون ادوات لمدة 30 ث. 3- (انزلاق خلفا اليدين ممسكتين باللوح الطفو امام الجسم) فتح وضم القدمين. 4- (انزلاق خلفا لوح بين الفخذين الذراعين عاليا) لمدة 1 دقيقة. 5- (انزلاق خلفا لوح بين الفخذين الذراعين عاليا) في عرض المسبح. 6- طفو خلفي - باستخدام الزعانف ولوح الكتف - أداء حركات الرجلين، مسك الكرة بالذراع اليسرى مع أداء حركة ذراع يمين / العكس، مع التركيز على عملية التنفس، (تكرار 10 مرات)، راحه 20ث.	د30	الجزء الرئيسي	
		انزلاق خلفا اليدين، عمل فرد وثني القدم بمداعبه كره ماء.	د10	الجزء الختامي	

الأسبوع السادس

اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	التقويم
الأحد	الإحماء	10د	إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		تشجيع الطالبات
	الجزء الرئيسي	30د	1- (وقوف الذراعين ممسكتين في الألواح على الصدر) تبادل حركة الرجلين بأقصى سرعة لمدة 30ث (تكرار 6مرات) راحة 10ث. 2- تمرين (الذراعين جانبا اليدين ممسكتين باللوح الطفو اللوح أسفل الذراعين) رفع الذراعين والغوص داخل الماء وطرح زفير سحب الذراعين جانبا أسفل واخذ شهيق لمدة 45 ث. 3- مسك لوح الطفو بمنطقة العمق: (وقوف الذراعين ممسكتين في الألواح بجانب الجسم) تبادل ثني وفرد مفصل القدمين (يكرر 10 مرات) راحة 15 ث. 4- (وقوف الذراعين جانبا اليدين ممسكتين باللوح الطفو اللوح اسفل الذراعين) رفع الذراعين والغوص داخل الماء وطرح زفير سحب الذراعين جانبا اسفل واخذ شهيق لمدة 20 ث.	طريقة شرح النموذج ثم تنفيذ التمرينات والمهارة	تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
	الجزء الختامي	10 د	لعبة صغيرة داخل الماء تركز على النفس		
الثلاثاء	الإحماء	10د	احماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء الرئيسي	30د	1- (انبطاح جانبا احد الذراعين عاليا وممسكة باللوح واللوح الاخر جانبا) ضربات رجلين باستخدام الزعانف وتبديل الجانب الاخر (يكرر 10 مرات) راحة 30ث. 2- الوقوف في الماء منطقة ضحلة - ثني الجذع أماما مع رفع الرجل اليمنى للخلف والثبات 10ث والعودة بالقدم للاسفل مع رفع الجذع للاعلى ثم التبادل. (تكرار 12مرة) راحة 10 ثواتي 3- طفو خلفي - تثبيت أداة الفلين بين الركبتين، أداء حركة ذراعين باستخدام لوح الكف، أداء بالذراع اليمين كاملة مع بقاء الذراع الأخرى بجانب الجسم/ والعكس، مع التركيز على عملية التنفس. (تكرار 10 مرات) راحة 10ث 4- طفو خلفي - باستخدام الزعانف ولوح الكتف- مسك الكرة بالذراع اليسرى - أداء حركات الرجلين التبادلية العد (1،2،3) أداء حركة ذراع يمين / العكس، مع التركيز على عملية التنفس، (تكرار 6 مرات) راحة 20 ث.	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	
	الجزء الختامي	10د	انزلاق أمامي مع وضع كره ماء بين القدمين بعمل تبادل فرد وثني بحركة القدمين.		

		إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)	10د	الإحماء	الخميس
	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	<p>1-طفو خلفي - تثبيت أداة الفلين بين الركبتين، أداء حركة الذراعين بدون استخدام لوح الكف (مرتين كل مره لمدة دقيقة- راحة 20ث).</p> <p>2-طفو خلفي - باستخدام لوح الكتف- - أداء حركات الرجلين التبادلية، أداء (2) حركة ذراع يسار، أداء (2) حركة ذراع يمين، مع التركيز على عملية التنفس. (تكرار 10 مرات) راحة 30 ث.</p> <p>3-انزلاق خلفي - مراوغه بكره الماء بين القدمين مع محاوله بقاء الكره ملامسه لجسمه بمساعدته من مفصل الكاحل للقدمين (تكرار 5 مرات).</p> <p>3- مسك لوح الطفو بمنطقة العمق:(وقوف الذراعين ممسكتين في الالواح بجانب الجسم) تبادل ثني وفرد مفصل القدمين (بكرر 10 مرات) راحة 10 ث.</p>	30د	الجزء الرئيسي	
		انزلاق خلفا اليدين، عمل فرد وثني القدم بمداعبه كره ماء.	10د	الجزء الختامي	

الأسبوع السابع

اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	التقويم
الأحد	الإحماء	10د	جري حول الزميل مع عقارب الساعة وعند سماع الصافرة التبديل مع الزميل.		تشجيع الطالبات
	الجزء الرئيسي	30د	1- (وقوف الذراعين ممسكتين في الألواح على الصدر) تبادل حركة الرجلين بأقصى سرعة لمدة 30ث (تكرار 10 مرات) راحة 10ث. 2- الوقوف في الماء منطقة ضحلة - ثني الجذع اماما مع رفع الرجل اليمنى للخلف والثبات 10ث والعودة بالقدم للأسفل مع رفع الجذع للأعلى ثم التبادل. (تكرار 12مرة) راحة 10 ثواتي 3- مسك لوح الطفو بمنطقة العمق: (وقوف الذراعين ممسكتين في الألواح بجانب الجسم) تبادل ثني وفرد مفصل القدمين (يكرر 10 مرات) راحة 10 ث. 4- (وقوف الذراعين جانبا اليدين ممسكتين باللوح الطفو اللوح اسفل الذراعين) رفع الذراعين والغوص داخل الماء وطرح زفير سحب الذراعين جانبا اسفل واخذ شهيق لمدة 10 ث.	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	مراقبة أداء التمرينات
	الجزء الختامي	10 د	لعبة صغيرة داخل الماء تركز على النفس		
الثلاثاء	الإحماء	10د	احماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء الرئيسي	30د	1- (انبطاح جانبا احد الذراعين عاليا وممسكة باللوح واللوح الاخر جانبا) ضربات رجلين باستخدام الزعانف وتبديل الجانب الاخر (يكرر 12 مرة) راحة 30ث. 2- تمرين (الذراعين جانبا اليدين ممسكتين باللوح الطفو اللوح أسفل الذراعين) رفع الذراعين والغوص داخل الماء وطرح زفير سحب الذراعين جانبا أسفل واخذ شهيق لمدة 40 ث (تكرار 3 مرات). 3- طفو خلفي - تثبيت أداة الفلين بين الركبتين، أداء حركة ذراعين باستخدام لوح الكف، أداء بالذراع اليمين كاملة مع بقاء الذراع الأخرى بجانب الجسم/ والعكس، مع التركيز على عملية التنفس. (تكرار 12 مرة) راحة 10ث 4- طفو خلفي - باستخدام الزعانف ولوح الكتف- مسك الكرة بالذراع اليسرى - أداء حركات الرجلين التبادلية العد (1،2،3) أداء حركة ذراع يمين / العكس، مع التركيز على عملية التنفس، (تكرار 10 مرات) راحة 20 ث.	طريقة الشرح وتقديم نموذج	
	الجزء الختامي	10د	انزلاق أمامي مع وضع كره ماء بين القدمين بعمل تبادل فرد وثني بحركة القدمين.		
الخميس	الإحماء	10د	إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء	30د	1- طفو خلفي - تثبيت أداة الفلين بين الركبتين، أداء حركة الذراعين	طريقة	

شرح التمرين وتطبيق النموذج	<p>بدون استخدام لوح الكف. (تكرار 3 مرات كل مره لمدة دقيقة- راحة 20ث).</p> <p>2-طفو خلفي - باستخدام لوح الكتف - أداء حركات الرجلين التبادلية، أداء (2) حركة ذراع يسار، أداء (2) حركة ذراع يمين، مع التركيز على عملية التنفس. (تكرار 12 مرة) راحة 30 ث.</p> <p>3-انزلاق خلفي - مراوغه بكره الماء بين القدمين مع محاوله بقاء الكره ملامسه لجسمه بمساعدته من مفصل الكاحل للقدمين (تكرار 8 مرات).</p> <p>3- مسك لوح الطفو بمنطقة العمق:(وقوف الذراعين ممسكتين في الالواح بجانب الجسم) تبادل ثني وفرد مفصل القدمين (يكرر 12 مرة) راحة 10 ث.</p>		الرئيسي	
	انزلاق خلفا البيدين، عمل فرد وثني القدم بمداعبه كره ماء.	10د	الجزء الختامي	

الأسبوع الثامن

اليوم	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى	الطريقة المستخدمة	التقويم
الأحد	الإحماء	10د	إحماء وإطالة باستخدام أدوات مثل حبل المطاطي.		تشجيع الطالبات
	الجزء الرئيسي	30د	1- (طفو خلفي - بدون استخدام أدوات مساعدة - أداء حركات الرجلين التبادلية، مع أداء حركة الذراعين، مع التركيز على عملية التنفس (تكرار 10 مرات) راحة 20 ث. 2- طفو خلفي - باستخدام لوح الكتف - مسك الكرة بالذراع اليسرى - أداء حركات الرجلين التبادلية - أداء حركة ذراع يمين/ العكس، مع التركيز على عملية التنفس، (تكرار 12 مرة) راحة 15 ث. 3- وقوف: الذراعين جانبا اليدين ممسكتين باللوح الطفو اللوح اسفل الذراعين) رفع الذراعين والغوص داخل الماء وطرح زفير سحب الذراعين جانبا اسفل واخذ شهيق. (تكرار 4 مرات) لمدة 30 ث، راحة 15 ث.	طريقة شرح النموذج ثم تنفيذ التمرينات والمهارة	تقديم التغذية الراجعة المناسبة.
	الجزء الختامي	10 د			
الثلاثاء	الإحماء	10د	احماء عام لجميع اجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء الرئيسي	30د	1- وقوف: الذراعين ممسكتين في الألواح على الصدر: تبادل حركة الرجلين بأقصى سرعة لمدة 20ث (تكرار 4مرات) راحة 10ث. 2- مسك لوح الطفو بمنطقة العمق: (وقوف الذراعين ممسكتين في الألواح بجانب الجسم) تبادل ثني وفرد مفصل القدمين (يكرر 15 مرة) راحة 10 ث. 3- سباحة على الظهر في عرض المسبح مع التركيز على الأداء الصحيح (حركة الذراعين - الرجلين - التنفس) وليس السرعة. (تكرار 6 مرات) راحة 20ث.	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	متابعة الأداء وتقديم الملاحظات المناسبة
	الجزء الختامي	10د	تمرينات تنفس لأغراض التهدئة		
الخميس	الإحماء	10د	إحماء عام لجميع أجزاء الجسم (الذراعين، والرجلين، والقدمين)		
	الجزء الرئيسي	30د	1- الذراعين جانبا اليدين ممسكتين باللوح الطفو اللوح أسفل الذراعين: رفع الذراعين والغوص داخل الماء وطرح زفير سحب الذراعين جانبا أسفل واخذ شهيق لمدة 20 ث (تكرار 2 مرة). 2- طفو خلفي - أداء بالذراع اليمين كاملة مع بقاء الذراع الأخرى بجانب الجسم/ والعكس، مع التركيز على عملية التنفس. (تكرار 5 مرات) راحة 10ث 3- سباحة على الظهر في طول المسبح مع التركيز على الأداء	طريقة شرح المهارة وتقديم النموذج	متابعة الأداء وتقديم الإرشادات

		الصحيح (حركة الذراعين - الرجلين - التنفس) وليس السرعة. (تكرار 4 مرات) راحة 20ث.			
		لعبة صغيرة داخل الوسط المائي	10د	الجزء الختامي	

نموذج استمارة تسجيل أداء السباح

رقم الاستمارة واسم السباح : -----

التاريخ : ----- المجموعة : ----- توقيع المحكم : -----

ملاحظات	الدرجة من 10	الاختبار
		الانسيابية
		أداء حركة الذراعين
		أداء حركة الرجلين
		التكنيك
		السرعة/ مسافة 25 م/ث

An- Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**The Effect of Blending Some Teaching Styles on the
Performance Level of Backstroke Swimming Among Physical
Education Female Students at Al-Yarmouk University**

By
Neven Haddad

Supervisors
Prof. Imad Saleh Abdul Haq
Dr. Jamal Shaker

**The Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus-Palestine**
2019

The Effect of Blending Some Teaching Styles on the Performance Level of Backstroke Swimming Among Physical Education Female Students at Al-Yarmouk University

By

Neven Haddad

Supervisors

Prof Imad Saleh Abdul Haq

Dr. Jamal Shaker

Abstract

This study aimed to identify the effect of blending some teaching styles on the performance level of backstroke swimming among physical education female students at Al-Yarmouk University. This study was based on the experimental approach. The sample of the study consisted of (30) female students of the Department of Physical Education at Yarmouk University, the specialization of a swimmer who took a swimming course (1). They were divided into three experimental groups: the experimental group I Reciprocal Style was used in their training (n=10), the experimental group II Command Style was used in their training, and the experimental group III blended Style (Reciprocal and Command) in their training. Pre-post tests of flow, arms, legs, tactics, and speed parameters were applied. The results showed that there were statistically significant differences between the pre and post measurements in the three groups (the reciprocal style, the Command style, and the reciprocal Command style) according to the flow, arms, legs, tactics, and speed parameters. The results indicated that there were statistically significant differences at the level of significance in the measurement of flow, arms, legs, tactics, and speed parameters of the three groups in the level of performance of the skill

Backstroke swimming for the benefit of blended Style (Reciprocal and Command) group. The researcher recommended the use of the blended Style (Reciprocal and Command) style by the teachers of physical education to develop the performance of students in the skill of Backstroke swimming.

Keywords: Teaching styles, physical education, Backstroke swimming, swimming skills.

