



تأثير استخدام أسلوب النمذجة علي بعض مكونات اللياقة الحركية وتعلم سباحة الصدر للمبتدئين

* د/ شريف على محمد جلال الدين

أولاً : مشكله البحث وأهميته

أن العصر الذى تعيش فيه الآن يتميز بالتغيير المستمر والتطوير السريع في مختلف جوانب الحياه والعملية التعليمية, لذلك يجب أن تتلاءم نظم التعليم ووسائله مع تلك التغيرات من اجل تحقيق أهدافها ومن اجل إعداد التلاميذ للعيش في مجتمع سريع التغير يحتم علينا نمذجة التعليم وتقديمه بصورة معيارية لكي نتيح لهم الفرصة بالملاحظة والتدريب والممارسة (٢٥ : ٢٢) .

ويشير " محمد عزمى " : أنه ينبغي اتباع أساليب واستراتيجيات تعليمية معاصره للانتقال بالتعليم من الصورة التقليدية الى صورته حديثه تهدف للارتقاء بالتفكير وتنظيم الأفكار للمتعلم بصورة عملية للمحتوى الاكاديمي , وتجعله إيجابيا في العملية التعليمية , ليصبح المتعلم مشاركاً من خلال المناقشات الجماعية واتخاذ القرارات للوصول لحل المشكلات (٢٧ : ٣٠٠).

ويعد أسلوب التعليم بالنمذجة أحد الأساليب في اكتساب السلوك وتشكيله , فالكبار يمارسون سلوكهم والصغار يقلدونهم , وبالتالي يعتمد الأسلوب علي النماذج في نقل فكره او خبره الي فرد أو مجموعه أفراد وهى احدى الفنيات وطرق أكتساب الأفراد أنماط السلوك الصحيح (٢٠ : ٦١).

ويعتمد أسلوب التعلم بالنمذجة علي نظريه التعليم بالملاحظة, حيث أن الناشئ كائن يعيش مع مجموعات من الأفراد الآخرين ويتعلم بالملاحظة والتقليد حيث يعتبر هؤلاء الأفراد بمثابة نماذج يتم الاقتداء بسلوكهم (١ : ٧٥).

ويتفق كل من جابر عبدالحميد وعواطف إبراهيم, محمد الهادي, أن التعليم بالنمذجة هو أسلوب إنتقائي يعتمد علي عنصر الدافعية الذى يظهر من خلال نتائج التعلم عقب أداء النموذج , والتي توضح مدى أقبال الناشئ علي تنفيذ وتقليد النموذج كله او تنفيذ بعض مهاراته وسلوكياته دون الأخرى وفقا

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه- كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة الزقازيق



المردود الذي يوضحه أداء النموذج الذي تم مشاهدته او الذي يعتمد علي إمداده بالمعارف المرتبطة به قبل تنفيذه (٩ : ٥٥) , (٢٦ : ٢٣) , (٢٨ : ٨٨) .

وتعتبر عناصر اللياقة الحركية صفات مكتسبه يحصل عليها الفرد من خلال تفاعله ولا علاقه لها بالعامل الوراثي, وهي مرتبطة بنوع العمل أو النشاط الذي يقوم به الفرد, على ذلك نجد التركيز على بعض الصفات والعناصر البدنية أكثر من بعض الأخر حسب متطلبات نوع النشاط الرياضي (٣١ : ٨٩) , (٢ : ٦٠) .

وينكر محمد رضوان, احمد منصور إلى أنه يمكن النظر إلى مفهوم اللياقة الحركية علي أنه صوره أو بعد محدود للقدرة الحركية العامة, حيث ت تضمن اللياقة الحركية مكونات القدرة العضلية والمرونة, التوافق , الرشاقة, التوازن , السرعة حيث تعتبر هذه المكونات عن متطلبات الأداء الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة (٤ : ٢١) .

ويرى الباحث أن السباحة احد الأنشطة التي تتأثر تأثيراً كبيراً باللياقة الحركية حيث أنها تساعد الجسم على إتقان الحركة وأدائها بصوره خاليه من أي حركات زائده وتحسين النغمة العضلية بحيث تظهر الحركة بشكل انسيابي بأقل جهد ممكن.

تعد السباحة رياضه يمارسها الإنسان في كافة مراحل عمره ولا تخص عمراً معيناً كما أنها تعتبر سلاحاً في يد من يجيدها فالذي يعرف السباحة يستطيع أن ينقذ نفسه من الغرق كما يستطيع أن ينقذ غيره , كما تعتبر رياضه شامله لأنها تحرك كافة عضلات الجسم, كما أنها رياضه ترويحيه حيث تضىف علي ممارستها لوناً مزيداً من البهجة والنشاط و الحيوية كما أنها تعطى للجسم كثيراً من المقومة ضد الأمراض (١٠ : ٥ , ٦) .

وسباحه الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحيه والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء , ولكنها من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين حركات الرجلين والذراعين والتنفس (حركه الرأس) , كما أن مقاومه الماء فيها أثناء أدائها يكون كبير مما يعوق حركه الجسم للأمام , وخاصة إذا بدأ الفرد في تعلم هذه السباحة أثناء المرحلة الجامعية (٢٤ : ٣) .

وتبرز مشكله البحث من خلال بعض الملاحظات لدى الباحث من خبرته الميدانية في مجال تعليم وتدريب السباحة , وكذلك عمله كمدرس بقسم الرياضيات المائية بالقسم, فقد لاحظ أن هناك



صعوبات تواجه مبتدئي سباحة الصدر نظرا لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين, وكذلك مقاومة الماء حيث تعوق حركة الجسم للأمام ويتطلب أداؤها حركات مركبة لأنها تحتوى علي حركات ثنى ومد باتجاهات مختلفة كما يحتاج الى توافق بين الذراعين والرجلين, وكذلك مقاومة الماء حيث تعوق حركة الجسم للأمام ويتطلب أداؤها حركات مركبة لأنها تحتوى علي حركات ثنى ومد باتجاهات مختلفة كما يحتاج الى توافق بين الذراعين والرجلين ففي خلال مرحلة الشد بالذراعين تبدأ الرجلين بالانثناء استعداداً للدفع مع مراعاة توافق التنفس مع الذراعين والذي يبدأ يعد مرحلة الشد بالذراعين, فعندما يقوم المبتدئ بأداء الحركات مما يسبب في حدوث اضطراب للحركة , مما دعا الباحث لأستخدام أسلوب النمذجة في تعلم سباحة الصدر والارتقاء بالقدرات الحركية.

ثانيا: هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام أسلوب النمذجة علي بعض مكونات اللياقة الحركية (مرونة مفصل الكتفين- مرونة الجذع - مرونة مفصل الفخذ الايمن - مرونة مفصل الفخذ الايسر - مرونة رسغ القدم الايمن - مرونة رسغ القدم الايسر) وتعلم سباحة الصدر (وضع الجسم - حركات الذراعين - ضربات الرجلين - التوافق بين الذراعين والرجلين - التنفس) لدى الطلاب عينه البحث.

ثالثا: فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من مكونات اللياقة الحركية قيد البحث وتعلم سباحة الصدر لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق داله إحصائيا بن القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من مكونات اللياقة الحركية قيد البحث وتعلم سباحة الصدر لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبي والضابطة في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث وتعلم سباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبي.



رابعاً: مصطلحات البحث:

التعلم بالنمذجة:

" هي عملية اكتساب ونقل المهارات والخبرات السلوكية المرغوبة من خلال ملاحظه نماذج معبره ترتبط بموقف التعليم, ومن خلالها يمكن التعديل من السلوكيات الخاطئة للمتعلم " (٩ : ٥٥) .

اللياقة الحركية :

" هي مدى كفاءه الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين (١٥ : ٢٨١) .

ويعرفها كل من محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان نقلا عن Koryakvrski " بأن اللياقة الحركية هي نتيجة تأثير التربية الحركية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية " (٢٦ : ٢١٠) .

سباحه الصدر:

" قيام السباح بوضع جسمه علي الصدر والكتفان يكونان علي خط واحد مع سطح الماء و إظهار جزء من رأسه فوق الماء وإخراج فمه تارة للتنفس (٣٣) .

خامساً: الدراسات السابقة:

١- دراسته " ريبكا روبرتسون وآخرون . *Robertson.R. et al.* (٢٠١٨) (٣٢) والتي تهدف ألي التعرف علي تأثير الملاحظة الذاتية من خلال تشغيل الفيديو ومشاهده نموذج مهارى علي تعلم مهارات الجمباز, واستخدم الباحثون المنهج التجريبي, وبلغ عينه البحث (٢١) لاعبه جمباز , واستخدموا أسلوب تعلم باقتران نموذج ملاحظه الذات مع عرض نموذج المهارة لمجموعه من اللاعبات, والمجموعه الثانية استخدمت أسلوب ملاحظه الذات فقط, وكان من أهم نتائج البحث الي فعالية أسلوب التعلم بأسلوب اقتران نموذج ملاحظه الذات مع عرض نموذج المهارة في تحسين مهارات الجمباز عن نموذج ملاحظه الذات فقط



- ٢- دراسة " منتظر مجيد علي وآخرون (٢٠١٧)(٣٠) والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير منهج تعليمي مقترح وفق تفضيل النمذجة الحسية البصرية في تطوير الأداء المهارى لبعض الحركات علي بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفنى، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ عينه البحث (٣٢) طالبا من طلاب المرحلة الثانية كليه التربية البدنية وعلوم الحركة - جامعه البصرة، وتم تصميم استمارة تفضيل النمذجة الحسية لتعلم المهارات الحركية، وكان من اهم نتائج البحث وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات القبليه عن البعديه فى المهارات الحركية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبي.
- ٣- دراسة " الشيماء السيد عبداللطيف" (٢٠١٧) (٦) بهدف التعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض القدرات التوافقية على تعلم سباحه الصدر وزياده الدافعية نحو التعليم للطالبات , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وكان حجم عينه البحث (٣٠) طالبه، وكان من أهم نتائج البحث وجود فروق داله إحصائيا بين مجموعة البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من مستوى أداء سباحه الصدر والدافعية نحو التعليم
- ٤- دراسة " حمزه عباس محمد (٢٠١٥م) (١٢) والتي تهدف الى التعرف علي تأثير برنامج تعليمي للتربية الحركية على مكونات اللياقة الحركية التلاميذ المرحلة الابتدائية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عينه البحث (٤٠) تلميذ، وكان من اهم نتائج البحث أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على مكونات اللياقة الحركية قيد البحث متمثلة في التوازن- التوافق- الرشاقة- السرعة- القدرة).
- ٥- دراسة" انجال محمد دسوقي(٢٠١٤)(٧) والتي تهدف الى التعرف علي تأثير استخدام أسلوب النمذجة لتصحيح الأخطاء الفنية مدعم ببعض الأجهزة النقاله في أداء سباحه الزحف علي الظهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي او بلغ حجم العينة (٤٦) طالبه من طالبات الفرقة الرابعة، وكان من أهم نتائج البحث وجود فرديه داله إحصائيا بين مجموعه البحث الحث في شكل الأداء الفني لسباحه الزحف على الظهر لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦- دراسة قاسم حسن وآخرون(٢٠١٤)(٢٣) بهدف التعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية علي مستوى الأداء السباحة الزحف علي البطن للطالبات، واستخدم الباحثون



- المنهج التجريبي , ولغ حجم عينه البحث (٣٠) طالبه, وكان من أهم نتائج البحث أن البرنامج المستخدم أثر إيجابيات على مستوى أداء سباحه الزحف علي البطن للطالبات المبتدئات.
- ٧- دراسة "عبدالله عبدالنبي المجادى (٢٠١٢)(١٨) والتي تهدف إلى التعرف علي تأثير النمذجه الإلكترونية علي تنمية المهارات والدافعية لتعلم الألعاب الرياضية الفردية لدى طلاب التربية البدنية بدوله الكويت , واستخدم الباحث المنهج التجريبي, وبلغ حجم عينه البحث (٢٢) طالب, وكان من أهم نتائج البحث أن طريقه النمذجه في التعلم أفضل من الطرق التفكير به وكذلك أدت إلى زياده الدافعية لتعلم الألعاب الفردية.
- ٨- دراسة انجى محمد عبدالباسط (٢٠١١)(٢١) والتي تهدف الي التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعليم بالنمذجه وفاعليته على بعض المهارات الحركية والجوانب الصحية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية, واستخدمت الباحث المنهج التجريبي, وبلغ حجم عينه البحث (٣٦) تلميذ, وكان من أهم نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة لأسلوب التعليم بالنمذجه في مستوى أداء المهارات الحركية والجوانب الصحية.
- ٩- دراسة احمد السيد الحبشى (٢٠١٣)(٨): والتي تهدف الي التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريس العلاجي علي تعلم السباحة لدى , الطلاب ذوى صعوبات التعليم, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, وبلغ حجم عينه البحث (١٢) طالب بالفرقة الثانية , وكان من اهم نتائج البحث وجود فروق والإحصائيات بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء سباحه الزحف على البطن لصالح القياس البعدي
- ١٠- دراسه رضا محمد ابراهيم (٢٠١٣)(١٣) والتي تهدف الى التعرف على فاعليه استخدام الصور فائقة التداخل فى تعلم سباحه الزحف على الظهر للصم والبكم, واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي, وبلغ حجم عينه البحث (٢٦) تلميذ , وكان من اهم نتائج البحث أن البرنامج المقترح ساهم بطريقه إيجابيه وفعاله في تعلم سباحه الزحف على الظهر للمجموعة التجريبية.
- ١١- دراسة مايسه محمدعفيفى (٢٠١٠)(٢٤) بهدف التعرف علي تأثير الموقع التعليمي على تعلم سباحه الصدر لطالبات كليه التربية الرياضية جامعہ الزقازيق, واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي , وكان حجم عينه البحث (٣٠) طالبه وكانت أهم نتائج البحث أن المجموعة التي استخدمت



الموقع التعليمي تفوقت علي المجموعة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في التعلم السباحة الصدر.

١٢- دراسة شمس الدين محمد (٢٠٠٢) (١٦) بهدف التعرف علي أثر استخدام برنامج للتمارين الفرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني السباحة الصدر للبراعم, واستخدم الباحث المنهج التجريبي, وبلغ حجم عينه البحث (٢٠) سباح, وكانت أهم نتائج البحث أن البرنامج التعليمي اثر إيجابيا على مستوى الأداء الفني السباحة الصدر للبراعم.

١٣- دراسته غيداء عبيدات (٢٠٠٦) (٢٢) بهدف التعرف على اثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينة على الخوف لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعه اليرموك, واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي, وبلغ حجم عينه البحث (٤٠) طالبة وكانت أهم نتائج البحث وجود فروق داله إحصائيا بين مجموعته البحث التجريبي والضابطة في كل من مستوى الأداء المهارى وخفض درجه الخوف لصالح المجموعة التجريبية

سادساً : اجراءات البحث:

• منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهم تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع أسلوب القياسات القبلي والبعدي .

• مجتمع وعينه البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنين جامعه الزقازيق للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ والبالغ عددهم (٦١٠) طالب, وقام الباحث باختيار (٧٥) طالب عمدياً الذين يقوم الباحث بالتدريس لهم . ثم سحب (١٥) طالب كعينه استطلاعيه وبذلك تصيح عينه البحث الأساسية (٦٠) طالب ثم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (٣٠) طالب, بالإضافة الى عدد(١٥) طالب من طلاب الفرقة الثانية كعينه مميزه.



• تجانس عينه البحث:

قام الباحث بالتأكد على اعتداليه توزيع افراد عينه البحث في المتغيرات (السن- الطول - الوزن - مرونة مفصل الكتفين- مرونة الجذع - مرونة مفصل الفخذ الايمن - مرونة مفصل الفخذ الايسر - مرونة رسغ القدم الايمن - مرونة رسغ القدم الايسر- ومستوى أداء مهاره سباحه الصدر).

جدول (١)

اعتدالين توزيع افراد عينه البحث في جميع المتغيرات قيد البحث. ن = ٧٥

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	١- السن	١٩.١٠	٠.٦٥	١٩	٠.٤٥
	٢- الطول	١٦٢.٤٠	٢.٨٧	١٦٣.٠	٠.٦٣
	٣- الوزن	٦٥.١٣	١.٤٤	٦٥.٢١	٠.١٧
اللياقه الحركيه	١- مرونة مفصل الكتفين	٣٤.١٠	١.٥٥	٣٤.٠	٠.١٩
	٢- مورنه الجذع	٧.١٣	١.٤٥	٦.٧٢	٠.٨٤
	٣- مرونة مفصل الفخذ الايمن	٤٢.١٣	٠.٦٢	٤٢.١١	٠.١٠
	٤- مرونة مفصل الفخذ الايسر	٤٠.٢٢	٠.٧٣	٤٠.٢١	٠.٠٤
	٥- مرونة رسغ القدم اليمين	١٣١.١١	١.٢٢	١٣٢.٠	٠.٢٧
	٦- مرونة رسغ القدم اليسرى	١٣٢.٠٤	١.١٣	١٣٢.١١	٠.١٩
المهاريه	سباحه الصدر	١.١٢	٠.١١	١.١١	٠.٢٧

يتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد احضر بين (±) ٣ مما يدل على أن جميع المتغيرات تقع

تحت المنحنى الاعتدالي.

وسائل وأدوات جمع البيانات:-

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز الرستامير لقياس الطول بالسنتيمتر ووزن الجسم بالكيلوجرام وقد تم معايرته بجهاز آخر مماثل للتأكد من صلاحيته
- حمام سباحه تعليمي.
- المنقلة الهندسية لقياس درجه الزاوية- المسطرة الهندسية المدرجة ١٠٠ سم



- مسطره مدرجه حيث بها قائم متحرك لاختبار مردته الكتفين - جهاز المترونوم الموسيقى - الساعة الرقمية - شريط قياس مدرج بالسنتيمتر

ثانياً: اختبارات القدرات الحركية قيد البحث ملحق (١)

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصيه مع مجموعه من الخبراء في مجال السباحة لاستطلاع آراءهم حول المتغيرات الخاصة بسباحه الصدر , كما قام بعمل دراسة مسحيه للمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمجال السباحة مثال سامح محمد احمد (٢٠٠٤) (١٤), احمد محمد سمير (٢٠٠٤) (٥), عبدالعزيز عمر وطارق صلاح (٢٠٠٤) (١٧) , محمد على القط (٢٠٠٥) (٢٩) للتوصل الى الاختبارات التي تقيس القدرات الحركية قيد البحث وهي :-

- اختبار مرونة مفصل الكتف لأعلى وحده القياس (سم)
- اختبار مرونة الجذع ووحده القياس (سم)
- اختبار مرونة مفصل الفخذ " الايمن " " الايسر " وحده القياس (سم)
- اختبار مرونة مفصل الكاحل " الايمن وايسر " وحده القياس (درجه)

ثالثاً: أستمارة تقييم مستوى أداء سباحه الصدر ملحق (٢)

قام الباحث بالاستعانة باستمارة تقييم مستوى أداء سباحه الصدر الذي وضعتها الشيماء السيد عبداللطيف (٦) . وتم حساب الدرجة الكلية من (١٠) درجات وبذلك تكون درجه مستوى أداء سباحه الصدر من (١٠) درجه.

ويقوم ثلاث محكمين بإعطاء الدرجة مع استبعاد الدرجة العليا واخذ متوسط الدرجتين المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أولاً: حساب الصدق:

ثم حساب صدق التمايز بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينه الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٥) طالب من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية (عينه غير مميزه), وعينه مميزه وعددهم (١٥) طالب من طلاب الفرقة الثانية بالكلية ولهم خبره سابقه بسباحه الصدر وذلك في الفتره من ٢/١٣ الى ٢٠١٧/٢/١٨ كما هو موضح في جدول (٢)



جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى القدرات الحركيه قيد البحث وسباحه الصدر

ن = ٢ = ١٥

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه المميزه		المجموعه غير مميزه		قيمه ت المحسوبه
		ع	س	ع	س	
١- مرونة مفصل الكتفين	سم	٠.٨٧	٣٧.٤٢	٠.٧٧	١٤.٥	
٢- مرونة الجذع	سم	١.٣٢	٨.٣٥	٠.٢١	٤.٩٦	
٣- مرونة مفصل الفخذ الايمن	سم	٠.٩٢	٤٤.٠١	٠.٧٤	٨.٥٥	
٤- مرونة مفصل الفخذ الايسر	سم	٠.٨٤	٤٢.٤٤	٠.٥٠	٦.٢٢	
٥- مرونة رسغ القدم اليمين	درجه	١.٥٥	١٣٤.٢٢	١.٣٧	٧.٨٧	
٦- مرونة رسغ القدم اليسرى	درجه	١.٥٤	١٣٥.٩٥	١.٢٢	٢.٨٧	
مستوى اداء سباحه الصدر	درجه	٠.٢١	٥.١١	٠.١٣	٢.٧٠	

ت الجدوليه عند ٠.٠٥ (٢.١٠)

يتضح من الجدول وجود فروق داله احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعه المميزه والمجموعه غير مميزه فى القدرات الحركيه قيد البحث وسباحه الصدر مما يشير الى صدق هذه الاختبارات

ثانيا حساب الثبات

تم حساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه - Test Retest على عينه البحث الاستطلاعيه والتي قوامها (١٥) طالب في الفتره من ٢/١٣ الى ٢٠١٧/٢/١٨ تحت نفس ظروف التطبيق الأول كما يوضحه جدول (٣)



جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقه الأول والثانى فى القدرات الحركيه و سباحه الصدر

ن = ١٥

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلاله
١ . مرونة مفصل الكتفين	٠.٨٥٦	دال
٢ . مرونة الجذع	٠.٨٤١	دال
٣ . مرونة مفصل الفخذ الايمن	٠.٧٧١	دال
٤ . مرونة مفصل الفخذ الايسر	٠.٨٢١	دال
٥ . مرونة رسغ القدم اليمن	٠.٧٨٩	دال
٦ . مرونة رسغ القدم اليسرى	٠.٨٣١	دال
مستوى اداء سباحه الصدر	٠.٨٧	دال

قيمه (ء) الجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٧٧١ : ٠.٨٥٦) بين درجات التطبيقين الأول والثاني وهى داله إحصائيا , مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب النمذجه . ملحق (٣)

أ- هدف البرنامج:-

- يهدف البرنامج المقترح الى التعرف على تأثير أسلوب النمذجه على مكونات اللياقة الحركية قيد البحث ومستوى أداء سباحه الصدر

ب-أسس وضع البرنامج :-

- ملائمه ومناسبه محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينه البحث
- مراعاة الفروق الفردية
- أن يحقق البرنامج أهدافه
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل الي الصعب



• المرونة عند تطبيق البرنامج

• مراعاة ان يتم عرض النماذج بالجزء الرئيسي من البرنامج

ج- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:-

• اشتمل البرنامج على عدد(٨)أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في كل أسبوع زمن كل وحده

(٩٠) دقيقة مقسمة الى (٥ق) حماء - الجزء الرئيسي (٧٥ ق) - الختام (٥ق)

الخطوات التنفيذية للبحث:-

القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على مجموعتي البحث التجريبيه والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ومهاره سياحه الصدر من يوم السبت الموافق ٢٥/٢/٢٠١٧ الى الثلاثاء ٢٧/٢/٢٠١٧, ويعتبر هذه القياسات للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث من المتغيرات قيد البحث كما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبيوالضابطة في القدرات الحركية قيد البحث وسباحه الصدر

ن=١٠ ن=٢ =٣٠

قيمته المحسوبه	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبي		المتغيرات	التدريبات الحركيه
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠.٩٨	٠.٨٥	٣٣.٢٧	٠.٨٢	٣١.٧٥	١- مرونة مفصل الكتفين	
٠.١١	٠.٤٢	٧.٨٢	٠.٢٣	٧.٨٧	٢- مورنه الجذع	
٠.٨٤	٠.٩٢	٤٢.٤١	٠.٨٧	٤٢.٥٥	٣- مرونة مفصل الفخذ الايمن	
٠.٢١	٠.٨١	٤٢.١٥	٠.٧٢	٤٢.١٢	٤- مرونة مفصل الفخذ الايسر	
٠.٥٧	١.٤٤	١٣١.٨٥	١.٥٣	١٣٢.٠١	٥- مرونة رسغ القدم اليمن	
٠.٢٤	١.٣١	١٣١.٧٧	١.٢٧	١٣١.٨٥	٦- مرونة رسغ القدم اليسرى	
٠.٠٧	٠.٢٣	١.٤٦	٠.٢٢	١.٥٥	مستوى اداء سباحه الصدر	

يتضح من الجدول عدم وجود فروق داله إحصائيا بين مجموعتي البحث التجريبي والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.



الدراسة الأساسية:-

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح علي أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال الفتره من الأربعاء ٢٠١٧/٣/١ الى الثلاثاء ٢٠١٧/٤/٢٥ بواقع وحدتان أسبوعيا زمن كل وحده (٩٠) دقيقه, بينما قام بالتدريس للمجموعة الضابطة باستخدام الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) ملحق (٤)

القياسات البعدية:-

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في الفترة من الأربعاء ٢٠١٧/٤/٢٦ الى السبت ٢٠١٧/٤/٢٩ وبنفس الشروط الى أتبعته في القياسات القبلي

الأسلوب الإحصائي المستخدم:-

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث ذلك باستخدام الحزم الإحصائية SPSS لأجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث :- المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري - الوسيط- معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار "ت"



عرض النتائج ومناقشتها.

أولاً: عرض النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات الحركية قيد البحث

ومستوى أداء سباحة الصدر
ن = ٣٠

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمه (ت) المحسويه
١- مرونة مفصل الكتفين	٣٣.٧٥	٣٧.٤٢	٣.٦٧	١.٠٧	١٨.٣٥
٢- مرونة الجذع	٧.٨٧	١٢.٥٥	٤.٦٨	١.٠١	٢٤.٦٣
٣- مرونة مفصل الفخذ الايمن	٤٢.٥٥	٤٩.١٢	٦.٥٧	١.١٠	٣٢.٨٥
٤- مرونة مفصل الفخذ الايسر	٤٢.١٢	٤٩.٨٥	٧.٧٣	١.١٣	٣٦.٨١
٥- مرونة رسغ القدم اليمين	١٣٢.٠١	١٤١.١٥	٩.١٤	١.٠١	٤٨.١١
٦- مرونة رسغ القدم اليسرى	١٣١.٨٥	١٤٢.٢٢	١٠.٣٧	١.٠٣	٥٤.٥٨
مستوى أداء سباحة الصدر	١.٥٥	٧.٤٢	٥.٨٧	١.٣٧	٢٣.٤٨

قيمه ت الجدوليه عند ٢.٠٥

يتضح من الجدول وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث



جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات الحركية قيد البحث

ن = ٣٠

ومستوى أداء سباحه الصدر

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمه (ت) المحسوبه
١- مرونة مفصل الكتفين	٣٣.٢٧	٣٤.٥٥	١.٢٨	١.١٥	٦.١٠
٢- مرونة الجذع	٧.٨٢	٩.٧٣	١.٩١	١.١٢	٩.١٠
٣- مرونة مفصل الفخذ الايمن	٤٢.٤١	٤٥.١٣	٢.٧٢	١.٣٦	١٠.٨٨
٤- مرونة مفصل الفخذ الايسر	٤٢.١٥	٤٤.٦٢	٢.٤٧	١.٤٢	٩.٥٠
٥- مرونة رسغ القدم اليمين	١٣١.٨٥	١٣٥.١٣	٣.٢٨	٢.٥٥	٢١.١٧
٦- مرونة رسغ القدم اليسرى	١٣١.٧٧	١٣٤.١١	٢.٣٤	٢.٦٧	٤.٦٨
مستوى أداء سباحه الصدر	١.٤٦	٥.١٢	٣.٦٦	٠.١٣	٢.١٢

يتضح من الجدول وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لمجموعة البحث التجريبية والضابطة فى القدرات الحركية

ن = ٢٠ = ٣٠

قيد البحث ومستوى أداء سباحه الصدر

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمه (ت) المحسوبه
	١س	١ع	٢س	٢ع	
١- مرونة مفصل الكتفين	٣٧.٤٢	٠.٦٥	٣٤.٥٥	٠.٧٨	٢٠.٥٠
٢- مرونة الجذع	١٢.٥٥	١.١٢	٩.٧٣	٠.٤٤	١٧.٦٣
٣- مرونة مفصل الفخذ الايمن	٤٩.١٢	١.٢٤	٤٥.١٣	١.١٢	٧٩.٨٠
٤- مرونة مفصل الفخذ الايسر	٤٩.٨٥	١.٣٢	٤٤.٦٢	١.١١	٣.٠٤
٥- مرونة رسغ القدم اليمين	١٤١.١٥	٢.١٥	١٣٥.١٣	١.٨٦	١٦.٢٧
٦- مرونة رسغ القدم اليسرى	١٤٢.٢٢	٢.٢٦	١٣٤.١١	١.٩٣	٢٠.٧٩
مستوى أداء سباحه الصدر	٧.٤٢	٠.٧٢	٥.١٢	٠.٦٦	١٧.٦٩



يتضح من الجدول وجود فروق داله إحصائيا بين مجموعتي البحث فى جميع المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية

ثانيا : مناقشه النتائج:

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى كل من القدرات الحركية قيد البحث ومستوى اداء سباحه الصدر لصالح القياسات البعدية. ويرجع الباحث هذه النتائج الى استخدام أسلوب النمذجه الذى طبق على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي على تعلم سباحه الصدر حيث أن هذا الأسلوب يسهم فى تطوير مهارات المعلمون التدريسية عبر تطور المعرفة وتطوير تصورات المتعلمين بشكل مؤثر مما أدى الي تعلم مهاره سباحه الصدر وتحسين القدرات الحركية قيد البحث

ويشير عبدالسلام مصطفى (٢٠٠٧)(١٩) الى أن استخدام المعلمون للنماذج والنموذجة يساعد على الملاحظة الجيدة وفهم الأفكار المجردة من خلال تخيل أو تصور المهارات مما يجعل دور المتعلم فعالا فى العملية التعليمية, كما إنها تجعل المتعلم اكثر تشويقاً وانتباه وإثارة مما يجعل عمليه التعلم اكثر متعه وينفق ذلك مع ما أشار اليه كل من عماد الزغول (٢٠١٠)(٢٠), ابراهيم وجيه (٢٠١٢)(١), أحمد عبدالفتاح(٢٠١٣)(٤٠), عبدالله عبدالنبي (٢٠١٢)(١٨), انجى محمد (٢٠١١)(٨), رضا محمد (٢٠١٣)(١٣), فى أن اسلوب التعلم بالنمذجه هو الأسلوب الأساس فى اكتساب السلوك وتشكيله, وأنه يعتمد على نظريه التعليم بالملاحظة, حيث ترى النظرية أن هناك عمليات معرفيه تتوسط بين الملاحظة للأنماط السلوكية التى تؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص الملاحظ للأنماط السلوكية التى تؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص الملاحظ, وهذه الأنماط السلوكية التى تؤديها النماذج وتنفيذها من قبل الشخص الملاحظ, وهذه الأنماط ربما لا تظهر على نحو مباشر ولكن تستقر فى البناء المعرف للفرد حيث يتم تنفيذها فى الوقت المناسب.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من محمد حسن (٢٠١٥)(٢٥), مايسه عفيفى (٢٠١٠)(٢٤), جمانه محمد (٢٠٠٩) (١٠), منتظر على وآخرون (٢٠١٧)(٣٠) ريبكاروبرتسون وآخرون (٢٠١٨)(٣٢), حمزه عباس (٢٠١٥)(١٢) حيث تشير نتائج هذه الدراسات الى أهميه التعلم



بأسلوب النمذجة في التأثير الإيجابي على تعلم المهارات الرياضية وتحسين مستوى الاداء المهارى واللياقة الحركية.

وهذا يحقق الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من مكونات اللياقة الحركية قيد البحث وتعلم سباحه الصدر لصالح القياسات البعدية"

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسات القبليه والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات اللياقة الحركية قيد البحث ومستوى أداء سباحه الصدر. ويعرفه الباحث ذلك إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة في التدريس تهتم بالمادة التعليمية (مراحل الأداء الفني للمهارة قيد البحث) وهنا يكون للمعلم الدور الأساسي في التدريس من شرح والتطبيق والمساعدة أثناء أداء المهارة قيد البحث , ويكون دور المتعلم دور سلبي يتلقى المعلومات من المعلم ولا يبذل جهدا للوصول الى تلك المعلومات كما تؤثر هذه الطريق إلى تحسين القدرات الحركية قيد البحث.

ويتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من عماد الزعول (٢٠١٠) (٢٠), انجى محمد (٢٠١١) (٨), ابراهيم وجيه (٢٠١٢) (١), رضا محمد (٢٠١٣) (١٣), محمد حسن (٢٠١٥) (٢٥), حمزه عباس (٢٠١٥) (١٢), منتظر وآخرون (٢٠١٧) (٣٠), حيث تشير نتائج هذه الدراسات الى وجود فروق داله إحصائيا فى تعلم بعض المهارات وتحسين القدرات الحركية نتيجة تطبيق البرنامج التقليدي.

وهذا يحقق الفرض الثاني والذى ينص على "توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة الحركية قيد البحث وتعلم سباحه الصدر لصالح القياسات البعدية"

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث ويعزى الباحث هذه النتائج إلى استخدام أسلوب النمذجة فى تعلم مهاره سباحه الصدر والقدرات الحركية قيد البحث وان استخدام نموذج واضح للمهارات الصعبة بشكل مبسط يسهل علم المتعلم. تعلم المهارات تطبيقاً لمبدأ التعلم الذاتي , وكذلك يمكن الرجوع الى مشاهدته النموذج من خلال عرض الفيديوهات فيآي وقت لتحقيق الفائدة من النمذجة, كما يرجع الباحث تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى استخدام



أسلوب النمذجة حيث ساعد ذلك على أثاره اهتمام المتعلم وتحفزه على بذل الجهد في التعلم، وعدم شعوره بالملل، وكذلك يعتمد على عنصر التشويق. ويؤكد ذلك حسنى الجبالى (٢٠١٠) (١١) أن أسلوب التعلم بالنمذجة عمليه معرفيه نشطه ننيح أمام المتعلم الفرصة للمرور بخبرات تعليميه استكشافية. متنوعه يستكشف من خلالها المفهوم المراد تعلمه (سباحه الصدر) ويعد التعلم وفق هذا النموذج ذات معنى لأنه يؤكد على أهميته الممارسة والعمل ما يزيد من قوه المتعلم فى اكتساب المفاهيم الخاصة بالمهارات.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من قاسم محمد (٢٠١٤) (٢٣)، حمزه عباس (٢٠١٥) (١٢)، شمس الدين محمد (٢٠٠٢) (١٦)، غيداء عبيدات (٢٠٠٦) (٢٢)، سامح محمد (٢٠٠٤) (١٤)، احمد سمير (٢٠٠٤) (٥)، محمد حسن (٢٠١٥) (٢٥)، منتظر وأرون (٢٠١٧) (٣٠)، حيث تشير نتائج هذه الدراسات ألي أهميه استخدام أساليب حديثه لتعلم المهارات ذات الصعوبة وتحسين اللياقة الحركية.

وبذلك يتحقق صحه الفرض الثالث الذى ينص علي " توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مكونات اللياقة الحركية قيد البحث وتعلم سباحه الصدر لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات:

- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب النمذجة قد ساهم بطريقه إيجابيه فى تحسين أداء سباحه الصدر.
- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبلية والبعديه لمجموعتي البحث فى تعلم سباحه الصدر وتحسين اللياقة الحركية.
- تفوق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب النمذجة للمجموعة التجريبية على البرنامج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة فى سرعه تعلم سباحه الصدر وتحسين اللياقة الحركية قيد البحث.



التوصيات:-

- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب النمذجة في تعلم سباحة الصدر للمبتدئين في مدارس السباحة
- إجراء دراسات مماثلة على سباحات أخرى ومراحل سنيه أخرى

المراجع

- ١- ابراهيم وجيه محمود (٢٠١٢): التعلم (أسسه, نظرياته, تطبيقاته), دار المعرفة الجامعية , الاسكندرية.
- ٢- ابوالعلا احمد عبدالفتاح واحمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي للطباعة والنشر , القاهرة.
- ٣- احمد السيد الحبشى (٢٠١٣) "تأثير استخدام اسلوب التدريس العلاجي على تعلم السباحة لدى الطلاب ذوى صعوبات التعلم", رساله ماجستير غير منشوره, كلية التربيه الرياضيه للبنين, جامعه بنها.
- ٤- احمد محمد عبدالفتاح (٢٠١٣): اثر برنامج أنشطه رياضيه مقترح بأستخدام النمذجه الحركيه المصوره علي بعض مشكلات المهارات الحياتيه للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم, رساله دكتوراه غير منشوره, كلية التربية الرياضيه, جامعه المنيا.
- ٥- احمد محمد سمير (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي على تطور الاداء الفنى للسباحه الحره, رساله ماجستير غير منشوره, كلية التربية الرياضيه, جامعه طنطا.
- ٦- الشيماء السيد عبداللطيف (٢٠١٧): تأثير برنامج تعليمي بإستخدام بعض القدرات التوافقية علي تعلم سباحه الصدر وزياده الدافعيه نحو التعلم للطالبات, مجله علوم الرياضيه , كلية التربية الرياضيه - جامعه المنيا. المجلد الثلاثون عدد ديسمبر, الجزء الحادي عشر.
- ٧- انجال محمد دسوقي (٢٠١٤): تأثير استخدام اسلوب النمذجه لتصحيح الاخطاء الفنيه مدعم ببعض الأجهزة النقاله فى اداء سباحه الزحف على الظهر , رساله ماجستير غير منشوره, كلية التربية الرياضيه, جامعه طنطا.



- ٨- **انجي محمد عبدالباسط (٢٠١١) :** "استخدام أسلوب التعلم بالنمذجة وفاعليته على بعض المهارات الحركية والجوانب الصحية بمدرس التربية الرياضية للتلاميذ المرحلة الاعدادية" رساله ماجستير غير منشوره, كلية التربية الرياضية للبنات , جامعه الزقازيق.
- ٩- **جابر عبدالحميد جابر (٢٠٠٤) :** نمو تعلم أفضل, دار الفكر العربي للطباعة والنشر القايره.
- ١٠- **جمانه محمد عبدالحميد (٢٠٠٩) :** "رياضه السباحه تعلمها, تريبها, قانونها, دار البدايه, دار المستقبل, المملكه الاردنيه الهاشميه.
- ١١- **حسنى الجبالى (٢٠١٠) :** ملامح وقضايا التعلم الاجتماعى فى المجتمع العلمى المعاصر, مكتبه الانجلو المصرى, القايره
- ١٢- **حمزه عباس محمد (٢٠١٥) :** تأثر برنامج تعليمى للتربيه الحركيه على بعض مكونات اللياقه الحركيه لتلاميذ مرحله الابتدائيه, مجله بحوث التربيه الرياضيه, كلية التربيه للبنين -جامعه الزقازيق, عدد٩٧, مجلده.
- ١٣- **رضا محمد ابراهيم (٢٠١٣) :** "فاعلية استخدام الصور فائقة التداخل المدعمه بالآشارات فى تعلم سباحه الزحف على الظهر للصم والبكم , رساله دكتوراه غير منشوره, كلية التربيه الرياضيه بنات , جامعه الزقازيق.
- ١٤- **سامح محمد احمد (٢٠٠٤) :** تأثير برنامج تريبى على تطور الاداء الفنى للسباحه الحره, رساله ماجستير غير منشوره, كلية التربيه الرياضيه, جامعه طنطا.
- ١٥- **سهير كامل احمد (٢٠٠٢) :** سيكولوجيه الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصه, مركز الاسكندريه للكتاب, الاسكندريه.
- ١٦- **شمس الدين محمد (٢٠٠٢) :** برنامج للتمرينات الغرضيه الخاصه وأثره على مستوى الاداء الفنى لسباحه الصدر للذراعم, رساله ماجستير غير منشوره, كلية التربيه الرياضيه , جامعه المنصوره
- ١٧- **عبد العزيز عبدالحميد عمر , طارق محمد صلاح الدين (٢٠٠٤) :** دراسه مقارنة لبعض اساليب التريب فى السباحه على المستوى الرقمى لفته الاعداد, المجله العلميه المتخصصه



- للتربية الرياضية, العدد التاسع عشر , الجزء الاول , كلية التربية الرياضية, جامعة اسيوط, نوفمبر .
- ١٨- **عبدالله عبدالنبي المجادى (٢٠١٢)** " اثر النمذجة الالكترونيه على تنمية المهارات والدفاعيه لتعلم الالعاب الرياضيه الفرديه لدى طلاب التربيه البدنيه بدوله الكويت", رساله ماجستير غير منشوره , كلية الدراسات العليا, جامعة الخليج, العربي , البحرين
- ١٩- **عبدالسلام مصطفى عبدالسلام (٢٠٠٧)** : النماذج وطبيعته النمذجة وتدعيم التربيه العمليه, المؤتمر العلمى الحادى عشر " التربيه العمليه الى اين ؟ " الجمعية المصرية للتربية العلميه, فايد الاسماعيليه.
- ٢٠- **عماد الزغول (٢٠١٠)** : نظريات التعلم ,دار الشروق للطباعة والنشر, عمان , الاردن.
- ٢١- **عواطف ابراهيم محمد (٢٠٠١)** : التعلم الاجتماعى فى رياضه الاطفال - نصوصه وتطبيقاته العلميه, كلية الانجلو المصريه, القاهره.
- ٢٢- **غيداء عبيدات(٢٠٠٦)**: "اثر تعلم السباحة باستخدام الوسائل المعينه على الخوف والقلق (كسمة وكحاله) لدى طالبات كلية التربية الرياضية فى جامعة اليرموك, رساله ماجستير غير منشوره , كلية التربية الرياضية, عمان, جامعة الاردن.
- ٢٣- **رضا محمد ابراهيم (٢٠١٣)**: " فاعليه استخدام الصور فائقه التداخل المدعمه بالأشارات فى تعلم سباحه الزحف على الظهر للصم والبكم, رساله دكتوراه غير منشوره, كلية التربية الرياضية بنات , جامعه الزقازيق.
- ٢٤- **مايسه محد عفيفى (٢٠١٠)**: بناء موقع تعليمى وتأثيره على تعلم سباحه الصدر لطلبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق, رساله دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية للبنات جامعه الزقازيق
- ٢٥- **محمد حسن عباس (٢٠١٥م)**: فاعليه استخدام النمذجة فى تنميه الفهم العميق للمفاهيم الفيزيائيه والقدرة على الحل الابداعى للمشكلات لدى طلاب المرحلة الثانويه, رساله ماجستير , كلية التربية , جامعة المنصوره.



- ٢٦- محمد حسن علاوى , محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الاداء الحركى, دار الفكر العربى القاہرہ
- ٢٧- محمد سعيد عزمى (٢٠١٦): اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضيه فى مرحله التعليم الاساس بين النظرية والتطبيق, مؤسسه عالم الرياضيه للنشر, الاسكندريه.
- ٢٨- محمد عبدالهادى حسين (٢٠٠٩) : الذكاء العاطفى وديناميات قوه التعلم الاجتماعى , دار الكتاب الجامعى, العين, الامارات
- ٢٩- محمد على القط (٢٠٠٥): استراتيجيه التدريب الرياضى فى السباحه, مركز الكتاب للنشر , القاہرہ.
- ٣٠- منتظر مجيد على , فراس حسن عبدالحسين, فاطمه حسن حسون(٢٠١٧):" تأثير منهج تعليمى مقترح وفق تفضيل النمذجه الحسيه البصريه فى تطوير مستوى الاداء المهارى لبعض الحركات على بساط الحركات الارضيه فى الجمناستك الفنى , مجله دراسات التربية الرياضيه, المجلد ٢٠١٧ , كليه التربية الرياضيه وعلوم الرياضيه, جامعة البصره , العدد ٥٣.
- ٣١- وجيه محجوب وأخرون (٢٠٠١) : نظريات التعلم والتطور الحركى, دار وائل للطباعة والنشر , بعباد.
- 32- Rebecca Robert, Som. Laurast. Germain, Dianem.Ste-Marie(2018): The Effects of self. Observation when combined with a skilled model on the learning of gym nasties skills, tournal of motor learning and development

مراجع الشيكه القوميہ للمعلومات

33- <http://sami99.ahlamontada.net/t1791-topic>.