

خطاب نشر

المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة هي مجلة علمية دورية إقليمية محكمة متخصصة لبحوث ودراسات ومقالات التربية البدنية وعلوم الرياضة والمجالات المرتبطة، تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان باللغة العربية.

بيانات البحث
اسم الباحث/ الباحثون
م.د/ محمد محمد أبو جميل السيد حشاد
نوع البحث
 جماعي زوجي فردي
الدولة
مصر
الكلية
التربية الرياضية
الجامعة
بنها

تأثير استراتيجية الاتصال باستخدام (conference Free telegram – call) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا
عنوان البحث

قرار التحكيم
البحث مقبول للنشر

١٥ - ١٢ - ٢٠٢١ م

الموافقة على النشر

يعتمد
وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
أ.د. وليد أحمد عبد الرازق
٢٠٢١/١٢/١٥

ملخص البحث

تأثير استراتيجية الاتصال باستخدام (Free conference call telegram -) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا

البحث
الثامن

م.د / محمد محمد أبو جميل السيد حشاد

يهدف البحث إلى :-

التعرف على تأثير استراتيجية الاتصال باستخدام (Free conference call telegram -) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا .

إستخدم الباحث المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المعلمين العاملين في قطاع تعليم السباحة بأندية القلوبية في مركز بنها و مركز طوخ و التي كان عددها (٨٠) معلم سباحة تم تقسيمهم إلي ٤٠ معلم سباحة مجموعة تجريبية ٤٠ معلم مجموعة ضابطة من أندية (بنها - الساحة - دلمون - طوخ) بواقع ٢٠ معلم سباحة من كل نادي و ٢٠ معلم كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و كانت الاستنتاجات على النحو التالي (١) من خلال التطبيق أثبتت نتائج البحث التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج قيد البحث لاسلوب التدريس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث تناسب محتواه واهدافه مع فئة البحث - (٢) ان استخدام الوسائل التعليمية المستحدثة و المتمثلة في تكنولوجيا التعليم المصاحبة بالوسائل السمعية و التي ساعدت على خلق مناخ تعليمي أفضل في ظل هذه الازمة الصحية العالمية و هي نقشي فيروس كورونا . كما يوصي الباحث بالتالي :- (١) ضرورة الاهتمام بابتكار بعض اساليب التعليم التي تتناسب مرحليا مع كافة الظروف الخارجية عن السيطرة و الحفاظ على المناخ التعليمي و أعطاء الكورسات التعليمية دون الاستغناء عن جزء بعينه نظرا لضيق الوقت أو عدم وجود غرف أو ساحات تدريسية - (٢) تقديم البدائل التي تحل محل عمليات التعليم النظامي إلى غير النظامي ، فيما يتعلق بالمزايا التي يوفرها هذا الأخير. يتم أيضًا تحليل الجوانب المتعلقة بإنشاء الأنظمة غير الرسمية ووجهات نظرها في البحث عن حلول لمشاكلنا التعليمية الحالية

الكلمات المفتاحية (استراتيجية الاتصال - التعليم غير الرسمي - اختبار (CBT))

Abstract

The effect of a communication strategy using (Free conference call – telegram) on improving the quality of informal education for swimming teachers through a computer-based test (CBT) during the Corona crisis

Eighth
Research

Dr- Mohamed hashad

The research aims to:-

Identifying the impact of the communication strategy using (Free conference call - telegram) on improving the quality of informal education for swimming teachers through the computer-based test (CBT) during the Corona crisis

The researcher used the experimental method, the experimental design (with pre and post measurement) for two groups, one experimental and the other controlling, in order to suit the nature of the study. Swimming teachers were divided into 40 swimming teachers, an experimental group, 40 teachers of a control group from clubs (Banha - Al Saha - Dilmun - Toukh) with 20 swimming teachers from each club and 20 teachers as an exploratory sample from the same research community and outside the basic sample and the conclusions were as follows 1) Through the application, the results of the research demonstrated the positive and effective impact of the program under study for the teaching method in favor of the dimensional measurement of the experimental group over the control group, where its content and objectives fit with the research category - 2) The use of modern educational aids represented in educational technology accompanying audio aids, which helped To create a better educational climate in light of this global health crisis, which is the outbreak of the Corona virus. The researcher also recommends the following:- 1) The need to pay attention to innovating some teaching methods that are appropriate in a phased manner with all circumstances beyond control and to maintain the educational climate and to give educational courses without dispensing with a particular part due to lack of time or the absence of rooms or teaching yards - 2) To offer alternatives that replace the formal education processes to the non-formal, with respect to the advantages provided by the latter. Aspects of creating informal systems and their perspectives in search of solutions to our current educational problems are also analyzed

Keywords (communication strategy - non-formal education - CBT test)

تأثير استراتيجية الاتصال باستخدام (telegram – Free conference call) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا

م.د / محمد محمد أبو جميل السيد حشاد

مقدمة و مشكلة البحث

إن الجهود الوطنية واسعة النطاق لاستخدام التكنولوجيا لدعم التعلم عن بعد والتعليم عن بعد والتعلم عبر الإنترنت خلال وباء COVID-19 أخذة في الظهور لمجموعة من استراتيجيات التدريس و التعلم القائمة على الاتصال و التواصل عبر الإنترنت و التي جمعت عدد كبير من المتعلمين سواء كان تعليماً رسمياً أو غير رسمياً عبر مجموعة من التطبيقات التعليمية و التواصل الاجتماعي و التي يمكن تقييم نتائجها عن طريق مجموعة من الطرق التي يمكن تناولها على النحو التالي :-

الاختبارات CBT، IBT، و CAT؟

*يقصد بـ CBT = Computer Based Test ويعنى الاختبارات المحوسبة (التي يتم تطبيقها بواسطة جهاز الحاسب) وغالباً يبيث الاختبار من خلال الشبكة الداخلية بنفس المكان أو من خلال جهاز محدد بالمعمل أو أسطوانة مدمجة ولا يختلف الاختبار في صورته هذه عن الصورة الورقية، غير أن استخدام الحاسب يتيح استخدام بعض الأنواع المتحدثة من الأسئلة التي تعتمد على الوسائط المتعددة. كما يتيح هذا النوع تغيير ترتيب ظهور الأسئلة لكل ممتحن بشكل مختلف. ومن أمثله اختبار كفاءة اللغة الإنجليزية CBT TOEFL . (٩)

يقصد بـ IBT = Internet Based Test ويعنى الاختبارات المحوسبة التي يتم تطبيقها بواسطة جهاز الحاسب والتي يبيث الاختبار فيها من خلال شبكة الإنترنت الدولية. ولا يختلف الاختبار في صورته هذه عن الصورة الورقية، غير أن استخدام الحاسب يتيح استخدام بعض الأنواع المتحدثة من الأسئلة التي تعتمد على الوسائط المتعددة. كما يتيح هذا النوع تغيير ترتيب ظهور الأسئلة لكل ممتحن بشكل مختلف. ويواجه هذا النوع من الاختبارات عدة مشاكل تقنية خاصة فيما يخص سرعة نقل البيانات عبر شبكة الإنترنت والحفاظ على سرية محتوى الاختبار.

يقصد بـ CAT = Computerized Adaptive Tests ويعنى الاختبارات المحوسبة المتكيفة أي التي يختر فيها الحاسب الأسئلة وفق مستوى أداء الممتحن فكلما أجاب الممتحن عن الأسئلة بشكل صحيح، قدم له الحاسب أسئلة أصعب وإذا أخفق في إجابة الأسئلة، قدم له أسئلة أسهل حتى يستطيع الحاسب تقدير قدرة الممتحن بشكل دقيق، وعندها يوقف الحاسب الاختبار ويصدر النتيجة. ويلاحظ هنا أن الاختبار في صورته هذه يختلف تماماً عن الصور الورقية، حيث يكون لكل ممتحن صورة اختبارية خاصة به تتفق مع مستواه وتختلف من حيث عدد الأسئلة وصعوبتها. ويعد هذا النوع من الاختبارات أحدث الأنواع وما زال هناك العديد من التحديات التي تواجه تطبيقه على نطاق واسع، إلا أنه يعد أدق أنواع الاختبارات حتى الآن في تقدير قدرة الفرد مستخدماً نظرية الاستجابة للمفردة IRT وتطبيقاتها في هذا السياق. ومن أمثله اختبار GMAT هو اختصار لـ (The Graduate Management Admissions Test) وهو اختبار يتم تقديمه من قبل المهتمين بدراسة برامج إدارة الأعمال والإدارة لبرنامج الدراسات العليا، وخصوصاً لمن يخطط استكمال دراسته في الخارج؛ فيجب أن يجتاز اختبار الـ (GMAT) بنجاح مع اجتياز كل من التوفل والايلتس. (٦) (٤)

استراتيجية الاتصال كاحد مستحدثات التدريس

استراتيجية الاتصال هي احدى وسائل التسويق التي أستخدمت مؤخرا في العملية التدريسية لما لها من تأثير بالغ في توطيد العلاقات بين المعلم و المتعلم و توضيح الافكار ووجهات النظر و جذب المتعلم إلى ايجابيات عملية التدريس و نواتجها

اولا: الاتصال

- هي استراتيجيات إقناعيه مرتبطة بالرسالة و تمثل أسس نظرية لمخططي ومصممي البرامج المقترحة في صياغة قواعد عامة تزيد من فعالية تنفيذ هذه البرامج .

أرجعت دراسات عديدة أسباب فشل المنظمات في برامجها إلى :

١ . التعامل مع البرنامج كما لو كان رسالة تبث عبر وسائل الاتصال المتاحة فقط أي أن تبدأ العملية وتنتهي بنشر الرسالة .

٢ . وجود فجوة لدى القائمين على البرنامج في معرفة كيفية التحول من استراتيجية التخطيط إلى استراتيجية التنفيذ.

فالالاتصال الفعال لا يتوقف على مجرد نشر رسالة معينة ، وإنما يمثل عملية متكاملة تبدأ برسالة يجب استقبالها من قبل الجماهير المستهدفة . و هذه الرسالة يجب أن تجذب انتباه هذه الجماهير فيفهمونها و يصدقونها ويستجيبون لها بالطريقة التي يريدتها القائم بالبرنامج الاتصالية . (٢١)

ثانيا : إستراتيجيات الاتصال < رولر >

- يقوم نموذج " رولر " على فرضية مؤداها : أنه يصعب استخدام إستراتيجية واحدة للاتصال في العلاقات العامة، وأنه لا توجد إستراتيجية مثلى . وإنما يمكن استخدام الإستراتيجية الأنسب لكل موقف اتصالي.

- قام "رولر" بوضع نموذج ، والذي أطلق عليه : النموذج الموقفي لإستراتيجيات الاتصال . حيث يمكن استخدام إستراتيجية معينة في موقف محدد ، أو استخدام مزيج من هذه الإستراتيجيات في موقف آخر .

(أ) إستراتيجية الإعلام

(ب) إستراتيجية الإقناع

(ج) إستراتيجية الإجماع

(د) إستراتيجية الحوار (١٥)

(أ) نموذج التأثير :

يفترض هذا النموذج أن الرسالة تمر بـ ١٢ مرحلة تقع ما بين بث الرسالة والاستجابة السلوكية لها ، تؤدي كل مرحلة إلى المرحلة التي تليها ، لذلك يطلق على هذا النموذج (نموذج الدومينو) .

وهذه المراحل هي :-

- (١) التعرض
- (٢) الانتباه
- (٣) التورط
- (٤) الفهم
- (٥) المهارة
- (٦) الإقناع (تغيير الاتجاه)
- (٧) الذاكرة
- (٨) استرجاع المعلومات
- (٩) الدافع أو القرار
- (١٠) السلوك
- (١١) التدعيم
- (١٢) تثبيت ما بعد السلوك

الانتقادات لنموذج التأثير .

- وتقوم هذه الانتقادات على نقطة محورية وهي أن النموذج يعتبر أن الأفراد منطقيون في تفكيرهم وهو خلاف الواقع . فالأفراد يفعلون أشياء ويستجيبون لرسائل سلوكيًا ، ليس لكون هذا الفعل أو ذلك السلوك سليمًا ، وإنما لأنه يبدو جيدًا وعلى ذلك فمن الأهمية بمكان أخذ نماذج يمكن الاستعانة بها . (٢٢)

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس و كمدبر فني لحمامات سباحة مختلفة ظهرت مجموعة من المشكلات الخاصة بالناحية التعليمية و دقة المهارات المقدمة و طرق التعليم و المسارات الحركية من خلال معلم السباحة للمتعلم و الضرورة الملحة لتغيير بعض المفاهيم الخاصة لدى معظم معلمي السباحة فدعت الحاجة لوضع برنامج أكاديمي في صورة محاضرات من خلال استخدام تطبيقات الاندرويد المحمول سهلة التواصل و التعامل في ظل الازمة التي يتعرض لها العالم وبعيدا عن التجمع في الصالات التدريسية لتحسين جودة المعلمين العاملين بقطاع السباحة

مع تفشي جائحة COVID-19 للعالم ، أصبح من الضروري تلبية الاحتياجات التعليمية خلال الأزمة. وتهدف هذه الدراسة إلى دعم قادة التعليم على مختلف المستويات التعليمية في صياغة استجابات تعليمية تكيفية ومتسقة وفعالة وعادلة لأزمة من شأنها أن تعطل بشكل كبير الفرص التعليمية على مستوى العالم ومن هذا المنطلق تكمن أهمية البحث في محاولة مواكبة أحداث أزمة وباء COVID-19 و تداعيات تلك الازمة و تأثيرها على دول العالم في الجانب التعليمي وخلق مناخ تعليمي فعال و من هنا اضطرت دول العالم استحداث طرق و سبل جديدة للوصول للهدف من عملية التعلم و في نفس الوقت الحماية من هذا الوباء ضاربة بسلاح ذو حدين لتخطي هذه الجائحة تبرز أهمية البحث في وضع استراتيجيات الاتصال باستخدام (Free telegram – conference call) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي للخريجين العاملين بمجال السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا

هدف البحث

يهدف البحث إلى:-

- 1- التعرف على تأثير استراتيجيات الاتصال باستخدام (Free conference call – telegram) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا .

فروض البحث

من خلال هدف البحث أمكن للباحث وضع الفروض الاتية :

- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي في الجانب المعرفي.
- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في الجانب المعرفي .
- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياسيين البعديين لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الجانب المعرفي .

استراتيجية الاتصال هي محاولة الفرد لإيجاد طريقة لملء الفجوة بين جهود الاتصال والموارد المتاحة الفورية مادية و بشرية

(١٥)

Free conference call هي اجتماع عبر الهاتف قريب أو بعيد المدى .يربط ثلاثة أطراف أو أكثر في نفس المكالمة باستخدام رمز المؤتمر .يمكن لكل مشترك أن يتصل من داخل نفس المدينة مجاناً بحيث يدفع مضيف الاجتماع لجميع المشاركين في المكالمة من خلال خطته المجانية لعقد المؤتمرات عبر الهاتف.

(١٩)

Telegram (تلجرام) هو تطبيق مراسلة شائع عبر الأنظمة الأساسية يتم استخدامه على نطاق واسع لأنه يوفر بعض ميزات الخصوصية والتشفير المحسنة بالإضافة إلى دعم ميزات الدردشة الجماعية الكبيرة.. تاريخ اصداره ١٤ أغسطس ٢٠١٣

(٢٠)

التعليم غير الرسمي يشير إلى البرامج والعمليات المنظمة والمخططة للتعليم الشخصي الاجتماعي للشباب المصممة لتحسين مجموعة من المهارات والكفاءات ، خارج المناهج التعليمية الرسمية

(٢١)

اختبار (CBT) فحص النوع الموضوعي المستند إلى الكمبيوتر من خلال شبكة المنطقة المحلية LAN حيث يتعين على المرشحين اختيار أفضل إجابة من بين الخيارات (أسئلة الاختيار من متعدد) المقدمة لكل سؤال وتسجيله في الكمبيوتر المخصص لهم في مراكز الاختبار المعنية.

(٢٢)

- ١- دراسة : رشيد هاردي ويرا سميتا و ميمي ألبيان و نيلا حياتي (٢٠٢٠) (٢٣)
عنوان الدراسة : تعميم الاختبار القائم على الكمبيوتر Teslet Model (CBT) لرسم خرائط جودة التعليم
هدف الدراسة : التعرف على دور الاختبار القائم على الكمبيوتر Teslet Model (CBT) لرسم خرائط جودة التعليم
منهج الدراسة : استخدمت الدراسة المنهج التجريبي
أهم النتائج : تحتاج إلى تطوير نموذج الاختبار هذا إلى أقصى حد مع مراعاة نوع البيانات أو المعلومات التي يمكن الحصول عليها معقدة للغاية أو كاملة بحيث يمكن استخدامها كقاعدة وأساس ومبادئ توجيهية لرسم خرائط جودة التعليم
- ٢- دراسة : ساموين ايجيم (٢٠١٧) (٢٤)
عنوان الدراسة : نظرة عامة على الاختبار القائم على الكمبيوتر
هدف الدراسة : التعرف على فعالية الاختبار القائم على الحاسب الالى
منهج الدراسة : استخدمت الدراسة المنهج التجريبي
أهم النتائج : من الضروري إجراء مزيد من البحث في التصميم الأمثل للاختبارات القائمة على الكمبيوتر ، بحيث يتم تعظيم قبول الطلاب وليس مصدرًا غير ذي صلة للتوتر أثناء الاختبارات في سياق عالي المخاطر.
- ٣- دراسة : ديني دارماوان و إروين هارهاب (٢٠١٦) (٢٥)
عنوان الدراسة : استراتيجية الاتصال لتحسين جودة الخريجين التعليم غير الرسمي من خلال الاختبار القائم على الكمبيوتر (CBT) في غرب جاوة إندونيسيا
هدف الدراسة : التعرف على استراتيجية الاتصال لتحسين جودة الخريجين التعليم غير الرسمي من خلال الاختبار القائم على الكمبيوتر (CBT) في غرب جاوة إندونيسيا
منهج الدراسة : استخدمت الدراسة المنهج التجريبي
أهم النتائج : لا يتم تحسين جودة التعليم في إندونيسيا من خلال التعليم الرسمي فحسب ، بل يتم أيضًا من خلال التعليم غير الرسمي . كما تم الحصول عليه في هذه الدراسة يشير إلى أن كفاءة المتعلمين في البيئة التعليمية غير الرسمية جيدة جدًا

اجراءات البحث

منهج البحث

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع :

أولاً مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث من المعلمين العاملين في قطاع تعليم السباحة بمحافظة القليوبية و البالغ عددهم (٣٠٠) معلم سباحة من الحاصلين على دورة معلم السباحة من الاتحاد المصري للغوص والانقاذ .

ثانياً عينة البحث

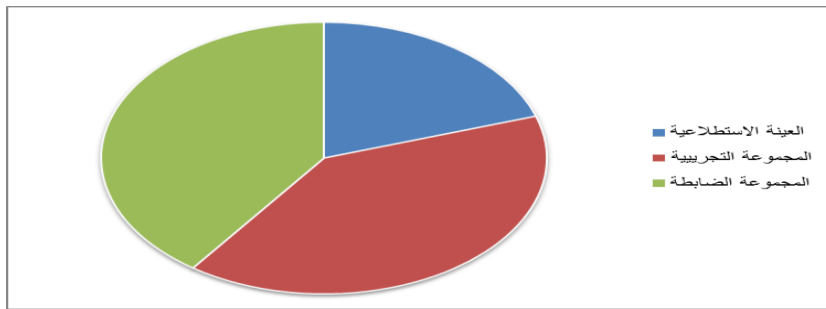
قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المعلمين العاملين في قطاع تعليم السباحة بأندية القليوبية في مركز بنها و مركز طوخ و التي كان عددها (٨٠) معلم سباحة تم تقسيمهم إلي ٤٠ معلم سباحة مجموعة تجريبية ٤٠ معلم مجموعة ضابطة من أندية (بنها – الساحة – دلمون – طوخ) بواقع ٢٠ معلم سباحة من كل نادي.

و ٢٠ معلم كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

الدراسة الأساسية			الدراسة الاستطلاعية	المجتمع
١٣.٣٣ %	٤٠ معلم	تجريبية	٢٠ معلم سباحة	٣٠٠
١٣.٣٣ %	٤٠ معلم	ضابطة	٦.٦ %	١٠٠ %
٢٦.٦٦ %	٨٠ معلم	المجموع		



شكل (١) توصيف عينة البحث

شروط اختيار العينة :

- أن يكون حاصل على دور معلم السباحة المعتمدة .
- أن يكون قد عمل معلم سباحة على الاقل سنة .
- موافقة أفراد عينة البحث علي الإشتراك في إجراء الدراسة والإنتظام في جميع مراحلها .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في أبعاد الاختبار المعرفي والدرجة الكلية

ن=١٠٠

معامل الإلتواء	الإحتراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	ال
١.١٧	١.٤٧	٢.٠٠	٢.٣٤	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران
٠.٧٠	٠.٩٢	٢.٠٠	٢.٥٨	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة
٠.٢٦	١.٣٦	٢.٠٠	٢.٥٨	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية
٠.٨٥	١.٣٠	٣.٠٠	٣.١٧	دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن
٢.٠٣	١.١٦	٢.٠٠	٢.٦١	الانتقاء في رياضة السباحة
١.٤٦	١.٢٧	٢.٠٠	٢.٥٤	الإصابات الرياضية في السباحة
١.٢٤	١.٤٨	٢.٥٠	٢.٩٢	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة
٠.٧١	١.٢٤	٢.٠٠	٢.٥٠	قانون رياضة السباحة
١.٨٣	١.٦٣	٢.٠٠	٢.٩٢	إدارة بطولات السباحة
٠.٢٢	٣.٩٩	٢٥.٠٠	٢٤.٨١	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٢) أن قيم المتوسطات الحسابية فاقت قيم الإنحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الإلتواء قد إنحصرت ما بين +٠.٣-٣ مما يشير إلى تجانس عينة البحث وإعتدالية توزيعهم في ال و أبعاد الاختبار المعرفي والدرجة الكلية لأبعاد الاختبار CBT والدرجة الكلية للاختبار .

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في أبعاد اختبار CBT والدرجة الكلية

ن=٢=٤٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ال
		ع	س	ع	س	
٠.٤٩	٠.١٨	١.٩٣	٢.٢٥	١.١٥	٢.٤٣	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران
٠.٥٩	-٠.١٣	٠.٩٥	٢.٦٥	٠.٩٣	٢.٥٣	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة
٠.١٦	-٠.٠٥	١.٥٣	٢.٥٨	١.٢٨	٢.٥٣	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية
٠.٠٨	٠.٠٣	١.٤٢	٣.٢٠	١.٢٥	٣.٢٣	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن
٠.٠٩	٠.٠٣	١.٢٤	٢.٦٠	١.١٩	٢.٦٣	الانتقاء في رياضة السباحة
٠.٨٢	-٠.٢٣	١.٢٧	٢.٦٥	١.١٧	٢.٤٣	الإصابات الرياضية في السباحة
٠.٢٥	-٠.٠٨	١.١٧	٢.٨٣	١.٥٠	٢.٧٥	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة
١.٨١	-٠.٥٠	١.٣١	٢.٩٣	١.١٥	٢.٤٣	قانون رياضة السباحة
٠.٣٩	٠.١٥	١.٤٥	٢.٩٥	١.٩٦	٣.١٠	إدارة بطولات السباحة
٠.٠٩	٠.٠٨	٣.٤٦	٢٤.٥٠	٤.٣١	٢٤.٥٨	الدرجة الكلية للمقياس

مستوى المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ٧٨ = ١.٩٨٠ يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد اختبار CBT والدرجة الكلية للاختبار

وسائل و أدوات جمع البيانات

- تمكن الباحث من جمع البيانات الخاصة بالمشكلة محل الدراسة من خلال
- مراجعة الأطر النظرية و شبكة المعلومات الدولية.
- جروب (Free conference call) الخاص بتنفيذ البرنامج المقترح
- جروب (telegram) الخاص بتنفيذ البرنامج المقترح

الاختبارات و المقاييس المستخدمة

- مقياس معايير جودة التعليم غير الرسمي (مرفق ٥)
- (اختبار) Cbt المعد من قبل الباحث (مرفق ٣)

- خطوات بناء اختبار CBT "اعداد الباحث":

- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة ومراجعة اختبارات الكمبيوتر
- ٢- تم تحديد ال المقترحة CBT من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها ٩ أبعاد مرفق (١) وهي:

- ١- سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران
- ٢- نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة
- ٣- الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية
- ٤- برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن
- ٥- الانتقاء في رياضة السباحة
- ٦- الإصابات الرياضية في السباحة
- ٧- التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة
- ٨- قانون رياضة السباحة
- ٩- إدارة بطولات السباحة

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لأبعاد الاختبار:

قام الباحث بوضع تعريفات للأبعاد المقترحة لاختبار CBT تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في مجال السباحة ، مجال القياس والتقييم. مرفق (١)

عرض ال المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم تسعة أبعاد ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٣)

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدى مناسبة ال المقترحة لاختبار CBT

(ن = ١٠)

النسبة المئوية للموافق	التكرار	الإبعاد	م
١٠٠%	١٠	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران	١
١٠٠%	١٠	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	٢
١٠٠%	١٠	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية	٣
١٠٠%	١٠	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن	٤
٨٠%	٨	الانتقاء في رياضة السباحة	٥
١٠٠%	١٠	الإصابات الرياضية في السباحة	٦
١٠٠%	١٠	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	٧
٨٠%	٨	قانون رياضة السباحة	٨
١٠٠%	١٠	إدارة بطولات السباحة	٩

يتضح من جدول (٤) أن نسبة موافقة الخبراء على أبعاد الاختبار حيث تراوحت (٨٠%، ١٠٠%) ولأبعاد وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% وذلك ارتضى بجميع ال.

اقتراح عبارات لكل محور من أبعاد المقياس في ضوء التحليل النظري الخاص لكل محور.

قام الباحث بصياغة عبارات الاختبار في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض الاختبارات للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع الدراسة، وتم إعداد الاختبار في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للاختبار من (٩٠) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الدراسة
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:-

قام الباحث بعرض الاختبار في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي:

- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على ال:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٩٠) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على ال. مرفق (٦)

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الاول
سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يأخذ الجسم الوضع الأفقى المائل قليلاً في سباحة الزحف على البطن	٩	٩٠%
٢	في سباحة الزحف على البطن تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة الموجودة دائماً فوق سطح الماء مباشرة	١٠	١٠٠%
٣	تؤدي ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن بشكل مستمر وتبادلي ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين	٩	٩٠%
٤	في سباحة الزحف على البطن تشارك الزراعين بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم للأمام عن الرجلين	٨	٨٠%
٥	تعتمد حركة الزراعين في سباحة الزحف على البطن على دفع الماء للخلف ولأسفل	٧	٧٠%
٦	تعتمد القوة الدافعة للجسم على الزراعين بنسبة ٦٠% تقريباً	٨	٨٠%
٧	في سباحة الزحف على البطن تعتمد حركة الزراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف	١٠	١٠٠%
٨	تتكون المرحلة الأساسية في حركة الزراعين في سباحة الزحف على البطن من الدخول والمسك والشد والتخلص	٩	٩٠%
٩	تشتمل حركة الزراعين في سباحة الزحف على البطن على مرحلتين هما (المرحلة الأساسية - المرحلة الرجوعية)	٨	٨٠%
١٠	ينقسم التحليل الفني لسباحة الزحف على الصدر إلى وضع الجسم وضربات الرجلين وحركات الزراعين والتنفس والتوافق فقط	٨	٨٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الاول قد تراوحت

بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الثاني

نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	ينص قانون نيوتن الثاني في الحركة على أن (الجسم الساكن يبقى ساكناً، والجسم المتحرك يبقى متحركاً بنفس السرعة والاتجاه ما لم تؤثر فيه قوة محصلة تغير في حالته الحركية.	١٠	١٠٠%
٢	التسارع الذي يكتسبه الجسم يتناسب بشكل طردي مع مقدار القوة المحصلة التي تؤثر فيه، بحيث يكون بنفس اتجاهها هو قنوتون نيوتن الاول للحركة.	٩	٩٠%
٣	لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه من قوانين الحركة التي يمكن الاعتماد عليها في حل مشكلات التدريب في السباحة	٨	٨٠%
٤	عندما يتحرك السباح في الماء او عند تحريك اى جزء من اجزاء الجسم فى الماء يلقى مقاومة لحركته تعمل عكس اتجاه الحركة	٨	٨٠%
٥	الموانع هي المواد القابلة للتشكل بشكل الأوعية التي تحتويها وتكون قادرة على السريان وهذه المواد هي السوائل فقط	١٠	١٠٠%
٦	وزن أي جسم يقل ظاهرياً عندما ينغمر جزئياً أو كلياً في مائع (سائل أو غاز). ومعنى ذلك أن هناك قوة تدفعه رأسياً إلى أعلى وتسمى هذه القوة بقوة الدفع.	٧	٧٠%
٧	الوزن الظاهري للجسم داخل السائل = الوزن الأصلي - قوة الدفع	١٠	١٠٠%
٨	عندما ينغمر جسم - جزئياً أو كلياً - في مائع (غاز أو سائل) فإن مقدار قوة الدفع التي يتعرض لها اكبر من وزن المائع الذي يزيحه الجسم المغمور	٩	٩٠%
٩	مقدار قوة الدفع = ثابت تسارع الجاذبية الارضية × كثافة المائع × حجم الجسم المغمور أو حجم المائع المزاح .	٨	٨٠%
١٠	الوزن النوعي Specific weight هو وزن وحدة الحجم من المادة أو وزن المتر المكعب من المادة	٧	٧٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الثاني قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الثالث

الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	تؤدي حركات الزراعين في سباحة الزحف على البطن حول مفصل الكتف بصورة دائرية	١٠	١٠٠%
٢	تؤدي مرحلة الشد بعد تمام دخول الزراع للماء	١٠	١٠٠%
٣	تعتبر مرحلة الشد والدفع في حركة الزراعين لسباحة الزحف على البطن الجزء الأساس لإنتقال الجسم للأمام	٧	٧٠%
٤	تنتهي حركة الشد في سباحة الزحف على البطن عندما يكون الكتف في موضع موازى تماماً للكتف	١٠	١٠٠%
٥	تنتهي مرحلة الدفع قرب مفصل الفخذ	٩	٩٠%
٦	تبدأ المرحلة الانتقالية بمجرد إنتهاء مرحلة الدفع والتخلص مباشرة	١٠	١٠٠%
٧	في مرحلة التخلص يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً ثم يليه الكف	٧	٧٠%
٨	تعتبر مرحلة الدفع في الدوران هي المعوق الأساسى للأنزلاق وإتجاهة وسرعة	١٠	١٠٠%
٩	تنقسم مرحلة اللمس أو الدوران إلى مرحلتين فقط	٨	٨٠%
١٠	يتكون التحليل الفنى لسباحة الزحف على الصدر من (وضع الجسم - ضربات الرجلين - حركات الزراعين - التنفس - التوافق)	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الثالث قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الرابع
برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	تبدأ حركة الدفع في سباحة الزحف على البطن بزيادة ثنى المرفق	٨	٨٠%
٢	تنتهي حركة الشد قرب مفصل الفخذ	٨	٨٠%
٣	في مرحلة التنفس يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب	٩	٩٠%
٤	يكون الأنزلاق في البدء من أعلى على عمق مناسب حوالي ٢.٥ قدم	٧	٧٠%
٥	في مرحلة الأرتقاء في البدء من أعلى يميل السباح للأمام حتى السقوط	١٠	١٠٠%
٦	يكون الأرتقاء في البدء من أعلى بأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء	٩	٩٠%
٧	يؤدي الدفع في الدوران في سباحة الزحف على البطن بقوة ويجب أن لا يكون حاد وقصير	٧	٧٠%
٨	مراحل الأداء في رياضة السباحة هي (البداية - الضربات - الدورانات - الانتهاء)	٨	٨٠%
٩	من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن الأعتدال في رفع أو خفض الرأس	٨	٨٠%
١٠	خطوات تعلم سباحة الزحف على البطن هي (إزالة الشعور بالخوف - تعلم الطفو - ضربات الأرجل - إستخدام البيدين - التدرج في رفع الوجه من الماء للجانب للتنفس - تعلم الوقوف ف الماء)	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الرابع قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الخامس
الانتقاء في رياضة السباحة ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يعتبر الانتقاء عملية مستمرة ومتحركة ومتفاعلة وديناميكية لفترة زمنية طويلة	١٠	١٠٠%
٢	تنقسم مبادئ الإنتقاء إلى إتجاهين (الفترى - المستمر)	١٠	١٠٠%
٣	يتكون الانتقاء الرياضى من (مرحلة الانتقاء المبدئى - مرحلة الانتقاء الخاص - مرحلة الانتقاء التأهيلي)	٧	٧٠%
٤	من أهمية الانتقاء في المجال الرياضى (وضع الضوابط التي تسمح بانتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ - اختيار العناصر الصالحة والمهوية فقط توفيراً للوقت والجهد) .	٩	٩٠%
٥	أهداف الانتقاء في المجال الرياضى (الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد - الانتقاء لتشكيل الفرق الجماعية المتجانسة) .	١٠	١٠٠%
٦	يقاس نجاح البرنامج التعليمي للسباحة بقدرة المتعلم على أداء المهارات الحركية للبرنامج داخل الماء	٧	٧٠%
٧	Sympathetic understanding احد مكونات الشخصية التي يسعى برنامج IOWA إلي بثها في المتعلمين	١٠	١٠٠%
٨	يصل المتعلم لمرحلة deep water orientation عندما يكون قد تخطي مرحلة ضربات الرجلين فقط	٧	٧٠%
٩	من العلامات البدنية للتدريب الزائد (الاحباط و القلق و سرعة الاستثارة)	٩	٩٠%
١٠	يهدف التحليل الفني إلى تقديم الاسلوب العلمي المفصل للأداء مع مراعاة الفروق بين الافراد	٧	٧٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الخامس قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد السادس
الإصابات الرياضية في السباحة

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	تعتبر السباحة من أقل الرياضات التي لا يتعرض لاعبيها للإصابة	٧	٧٠%
٢	تنقسم الإصابات إلى (إصابات ناتجة عن تكرار التدريب - إصابات ترتبط بنوع النشاط الرياضي - إصابات ترتبط بالرمم البيولوجي)	١٠	١٠٠%
٣	تتكون الأنسجة العضلية من ثلاث أنواع متشابهة هي (عضلة القلب - عضلات إرادية - عضلات غير إرادية)	٩	٩٠%
٤	العضلات اللا إرادية هي العضلات التي تكون تحت سيطرة الإنسان	٧	٧٠%
٥	العضلات اللا إرادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم في عملها أو تنظيمه	٨	٨٠%
٦	تصل أقصى زيادة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم خلال ٣٠: ٩٠ ثانية	٨	٨٠%
٧	يمكن تقليل معدل تركم حامض اللاكتيك في العضلات عن طريق تقليل معدل إنتاج حامض اللاكتيك	٩	٩٠%
٨	هناك اربعة مركبات للطاقة اللازمة للمجهود العضلي منها الجليكوجين و الدهون	٧	٧٠%
٩	جميع المركبات الكيميائية اللازمة للطاقة في النشاط العضلي تخزن في خلايا العضلة	١٠	١٠٠%
١٠	تتكون العضلة من ألياف في شكل خيوط من البروتين تسمى (المايوسين و الأكتين)	٩	٩٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد السادس قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

جدول (١١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد السابع
التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	العضلات اللا إرادية هي العضلات التي تكون تحت سيطرة الإنسان	٩	٩٠%
٢	العضلات اللا إرادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم في عملها أو تنظيمه	٧	٧٠%
٣	عضلة القلب هي العضلة الوحيدة والتي تعمل دائماً وبشكل مستمر وتتركب من نسيج غير مخطط	١٠	١٠٠%
٤	over training من الظواهر الرياضية الايجابية التي من الممكن ان تؤثر نفسياً علي السباح و تصيبه بنوع من القلق	٩	٩٠%
٥	نجاح مدرب السباحة ليس مرهون بظهور التكيف الفسيولوجي من خلال برنامج تدريبي سليم	٧	٧٠%
٦	ينشطر (PC) فسفوكرياتين في الانقباض العضلي السريع بدون الحاجة الي اكسجين ليعيد بناء (ATP)	٨	٨٠%
٧	المركبات اللازمة للمجهود العضلي ٤ (CP ، ATP ، الجليكوجين ، الدهون)	٨	٨٠%
٨	يعتبر تراكم اللاكتيك في العضلة و الدم هو السبب الرئيسي لحدوث التعب للسباح	٩	٩٠%
٩	Slow twitch fibers ، fast twitch fibers هي انواع الالياف العضلية	٩	٩٠%
١٠	يعد over training حالة وصول السباح لافضل مستوي اداء ممكن دون حدوث فشل	٨	٨٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد السابع قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

جدول (١٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد الثامن

ن=١٠

القانون

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	فور إنهاء السباق يقوم المقيّتين المخصصين لكل حارة بتسجيل أزمته ساعاتهم علي بطاقات تسجيل الزمن وتسليمها إلي رئيس الحكام ()	١٠	١٠٠%
٢	في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من المقيّتين حتي في حالة استخدام أجهزة تسجيل الزمن الأوتوماتيكية ()	٩	٩٠%
٣	رئيس الحكام يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده ()	٨	٨٠%
٤	يجمع بعد نهاية كل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعا عليها من قضاة النهاية ويحدد النتائج والترتيب ويرسلها مباشرة إلي الحكم	٧	٧٠%
٥	في حالة استخدام أجهزة أوتوماتيكية رسمية لتسجيل نهاية السباقات يجب علي رئيس الحكام الإبلاغ عن ترتيب النهاية المسجل بواسطة الجهاز وذلك بعد كل سباق	٨	٨٠%
٦	يجلس قضاة النهاية علي سلال مرتفعة علي امتداد خط النهاية حتى يتمكنوا من الرؤية الواضحة لسير لسباق وخط النهاية طوال فترة السباق	١٠	١٠٠%
٧	رئيس قضاة النهاية مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق ، وعليه التأكد من توقيع الحكم علي النتائج	٩	٩٠%
٨	يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصفيات والنهائيات وتدوين النتائج علي النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل جميع الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر	٨	٨٠%
٩	إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة البداية	٨	٨٠%
١٠	إذا كان هناك تصفيتان يتم التوزيع بأن يوضع السباح الأسرع في التصفية الثانية ، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولى	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد الثامن قد تراوحت بين (٧٠% ،

١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

جدول (١٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات البعد التاسع

ن=١٠

إدارة بطولات السباحة

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من المقيّتين حتي في حالة استخدام أجهزة تسجيل الزمن الأوتوماتيكية . ()	٧	٧٠%
٢	يجب أن لا يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية	١٠	١٠٠%
٣	من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن (المبالغة في رفع او خفض الرأس - المبالغة في تدوير الجسم) . ()	٩	٩٠%
٤	من وظائف المقيّتي يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده () .	١٠	١٠٠%
٥	يقوم رئيس المسجلين مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق () .	٧	٧٠%
٦	استثناءاً .. إذا كان هناك تصفيتان أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن خمسة علي الأقل () .	١٠	١٠٠%
٧	في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وبطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء خذ مكانك باللغة الإنجليزية من خلال مكبرات صوت بواقع مكبر صوت عند كل منصة بداية	٨	٨٠%
٨	يجب أن لا يقل عرض الحارات عن ٢ . متر مع وجود مسافة لا تقل عن ٥ . متر خارج الحارات الأولى والأخيرة	٩	٩٠%
٩	يجب أن لا تقل درجة حرارة الماء المثلي عن ٦٠ درجة مئوية	٧	٧٠%
١٠	طول حمام السباحة الأولمبي ٥٠ م	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات البعد التاسع قد تراوحت بين (٧٠% ، ١٠٠%)

وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% .

حساب المعاملات العلمية للاختبار المعرفي وهي :

معامل السهولة و الصعوبة و التمييز

تم حساب معامل الصعوبة والتمييز بعرض الاختبار في صورته المبدئية المكون من (٩٠) بند على عينة قوامها (٢٠) معلم سباحة "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، لحساب معامل الصعوبة / السهولة وكذلك حساب معامل التمييز ، وقد قبل الباحث البنود التي تتراوح صعوبتها بين ٠.٣٠ ، ٠.٧٠ ، ومعامل تمييزها ٠.٣٠ فأكثر.

جدول (٨)

معامل الصعوبة والتمييز لعبارات الاختبار المعرفي

ن=١٠

م	الصعوبة	السهولة	التمييز	م	الصعوبة	السهولة	التمييز	م	الصعوبة	السهولة	التمييز
١	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٣١	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٦١	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧
٢	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٣٢	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٦٢	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
٣	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٣٣	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٦٣	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠
٤	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٣٤	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٦٤	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧
٥	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٣٥	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٦٥	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧
٦	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٣٦	٠.٥٣	٠.٤٧	٠.٦٧	٦٦	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠
٧	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٣٧	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٦٧	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧
٨	٠.٥٣	٠.٤٧	٠.٦٧	٣٨	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٦٨	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
٩	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٣٩	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٦٩	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧
١٠	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٤٠	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٧٠	٠.٥٣	٠.٤٧	٠.٦٧
١١	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٤١	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٧١	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧
١٢	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٤٢	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٧٢	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
١٣	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٤٣	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٧٣	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠
١٤	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٤٤	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٧٤	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
١٥	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٤٥	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٧٥	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧
١٦	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٤٦	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٧٦	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧
١٧	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٤٧	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٧٧	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
١٨	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٤٨	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٧٨	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧
١٩	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٤٩	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٧٩	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧
٢٠	٠.٥٣	٠.٤٧	٠.٦٧	٥٠	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٨٠	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧
٢١	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٥١	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٨١	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
٢٢	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٥٢	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٨٢	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠
٢٣	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٥٣	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٨٣	٠.٥٣	٠.٤٧	٠.٦٧
٢٤	٠.٥٣	٠.٤٧	٠.٦٧	٥٤	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٨٤	٠.٤٠	٠.٦٠	٠.٦٧
٢٥	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٥٥	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٨٥	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
٢٦	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٥٦	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٨٦	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧
٢٧	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٥٧	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٨٧	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
٢٨	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٥٨	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧	٨٨	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠
٢٩	٠.٥٣	٠.٤٧	٠.٦٧	٥٩	٠.٣٣	٠.٦٧	١.٠٠	٨٩	٠.٥٣	٠.٤٧	٠.٦٧
٣٠	٠.٤٠	٠.٦٠	١.٠٠	٦٠	٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٦٧	٩٠	٠.٤٧	٠.٥٣	٠.٦٧

يتضح من جدول (٨) معامل الصعوبة والسهولة والتمييز لكل بند من بنود الأختبار المعرفي حيث تتراوح قيمة معامل الصعوبة لها ما بين (٠.٣٣ ، ٠.٥٣) ، وتتراوح معامل السهولة لها ما بين (٠.٤٧ ، ٠.٦٧) وكذلك تتراوح قيمة معامل التمييز لها ما بين (٠.٦٧ ، ١.٠٠) ، وقد أرتضى الباحث البنود التي تتراوح صعوبتها بين (٠.٣٠ ، ٠.٧٠) ومعامل تمييزها (٠.٣٠) فأكثر.

تحديد زمن الاختبار المعرفي:

تم حساب زمن الاختبار النهائي على عينة صدق وثبات الاختبار على عينة قوامها (٢٠) معلم سباحة "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، حيث انتهى اول طالب من الاجابة علي الاختبار بعد (١٠٠) دقيقة ، وانتهي آخر طالب من الاجابة علي الاختبار بعد (١٢٠) دقيقة ، وبذلك يكون الزمن المناسب للاختبار (١١٠) دقيقة.

الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) معلم سباحة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين: - كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة البعد التي تنتمي اليه. - ال ودرجة الكلية للمقياس .

جدول (١٤)

صدق الاتساق الداخلي لكل عبارة من عبارات الاختبار ودرجة البعد التي تنتمي اليه و ال ودرجة الكلية للاختبار

ن=٢٠

م	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن	البعد التاسع
	*.٧١٦	*.٦٠٠	*.٧٦٠	*.٥٣٥	*.٧١٧	*.٧١٠	*.٧١٢	*.٦٤١	*.٧٤٨
	*.٧٧٨	*.٧٧٩	*.٧٣٢	*.٥٠٢	*.٧٣٦	*.٦١٧	*.٦٣٩	*.٥٩٤	*.٦٦٩
	*.٦٤٨	*.٨١١	*.٦٨٥	*.٩٠٧	*.٥٥٤	*.٧٤٠	*.٧٢٥	*.٥٧٢	*.٧٠٠
	*.٩١٢	*.٨٥٦	*.٧٤٧	*.٦٧٨	*.٧٣٦	*.٧٣٤	*.٦٩٣	*.٥٤٢	*.٧٨٤
	*.٧٣٣	*.٦٨٢	*.٨٤٥	*.٦٥٩	*.٧٦٥	*.٦٠٠	*.٧٥٠	*.٦٤٤	*.٧٤٧
	*.٥٧٦	*.٧١٤	*.٦٥٤	*.٧٤٠	*.٦٨٩	*.٨٤٧	*.٥٧٦	*.٥٦٩	*.٦٢٠
	*.٧٣٦	*.٦١٤	*.٧٠٦	*.٨٥٢	*.٦٤٧	*.٧٦٨	*.٨٦٠	*.٧٥٨	*.٥٦٩
	*.٨٦٦	*.٧٦٤	*.٥٨٤	*.٦٤٧	*.٧٦٢	*.٧١٤	*.٨٤٣	*.٨٤٥	*.٧٦٧
	*.٧٤٦	*.٧٦٦	*.٦١٧	*.٨١١	*.٦٨٥	*.٦٤٧	*.٦٣٤	*.٩٢٠	*.٥٣٣
	*.٧٦٤	*.٨٥٢	*.٨٧٨	*.٦٨٤	*.٧٩٣	*.٦٨٩	*.٧١٩	*.٥١٦	*.٦٢٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ و درجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

قيمة يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي للعبارات.

معامل الارتباط بين ال والدرجة الكلية للاختبار ن=٢٠

م	ال	معامل الارتباط
١	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران	*٠.٦٢٠
٢	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	*٠.٨٨٦
٣	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية	*٠.٧٨٩
٤	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن	*٠.٨٧٤
٥	الانتقاء في رياضة السباحة	*٠.٨٥٦
٦	الإصابات الرياضية في السباحة	*٠.٦٧٩
٧	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	*٠.٨٦٨
٨	قانون رياضة السباحة	*٠.٦٩٣
٩	إدارة بطولات السباحة	*٠.٧١٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ و درجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لأبعاد الاختبار.

جدول (١٦)

الاهمية النسبية لأبعاد قيد البحث

م	المحور	الوزن النسبي	الاهمية النسبية	الرتبة
١	الأول	٥٩٧٦	٥٩.٧٦	الثاني
٢	الثاني	٧١٣١	٥٠.٩٣	السادس
٣	الثالث	٧٠٤٩	٥٨.٧٤	الثالث
٤	الرابع	٣٧٣٣	٥٣.٣٣	الخامس
٥	الخامس	٦٤٦٠	٦٤.٦	الأول
٦	السادس	٦١٢٦	٥٥.٦٩	الرابع
٧	السابع	٦٥٧٦	٤٨.٦٥	الثامن
٨	الثامن	٤٥٨٩	٤٩.٨٨	السابع
٩	التاسع	٦٥٧٨	٤٧.٣٢	التاسع

ثبات الاختبار:

جدول (١٦)

ثبات مقياس دافعية الانجاز عن طريق التجزئة النصفية

ن=٢٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٥٢
معامل جتمان	٨٦٩
معامل ألفا للجزء الأول	٠.٧٨٤
معامل ألفا للجزء الثاني	٠.٧٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ و درجة حرية ١٨ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٦) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٥٢) ومعامل ألفا للجزء الأول (٠.٧٨٤) ومعامل ألفا للجزء الثاني (٠.٧٨٨) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس .

جدول (١٧) معايير جودة التعليم غير الرسمي

م	المعايير	الايعاد	درجة
١	المنهج	اعتماد المنهج العلمي على مراجع علمية تتميز بأنها على مستوى عالٍ من العلم والموثوقية والأصالة	
		الاهتمام بأسلوب طريقة شرح وعرض هذا المرجع وجعل في متناول الطلاب.	
		تغطية المنهج العلمي لكافة الموضوعات الأساسية اللازمة لتعلم التخصص	
		ملائمة الموضوعات للواقع وبما يتناسب مع احتياجات السوق	
		يُنمّي القدرة التحليلية للطلاب ويساعد على التفكير والبحث والعمل الجماعي والنشاطات العملية والتطبيقية المختلفة التي تنمي شخصية الطالب	
		إعداد الطالب لعصر العولمة الذي نعيشه من خلال تعليمه لغة أجنبية واحدة على الأقل.	
٢	المعلم	المستوى العلمي والخلقي	
		الحس الوطني	
		تقبل التغذية الراجعة والنقد البناء	
		خلق روح الإبداع وتنمية مهارات الطلاب وتحفيزهم ودعمهم	
		الالتزام بالمنهج العلمي المطروح	
		تنمية روح البحث والتفكير لدى الطالب بعيداً عن أسلوب التلقين والحفظ وعدم إعمال العقل.	
٣	التقييم	الاهتمام بأسلوب التقييم الذي يتم من خلاله تقييم الطلاب على التحليل والتفكير الإيجابي	
		امتلاك النظام الإداري المؤهلات الكافية للقدرة على إدارة المنظومة التعليمية بكفاءة وفاعلية	
٤	المنظومة	تخدم مصلحة الطلاب والمجتمع وسوق العمل،	
		الابتعاد عن أسلوب الترهيب والتخويف	
		منح العاملين الثقة وتحفيزهم وتشجيعهم على أداء المهام الموكلة إليهم على أحسن وجه ،	
٥	الهدف	وضع الأهداف العامة لتحقيق نجاح المؤسسة التعليمية	
		وضع الخطط الاستراتيجية لتحقيق الأهداف.	
		وجود أهداف واضحة ومحددة للتعليم في كل المؤسسات التعليمية،	
		وضع الخطط اللازمة لتحقيق هذه الأهداف مع ضرورة الالتزام بهذه الخطط.	
٦	الامكانيات	توفير التسهيلات المادية في التعليم بحيث يكون في متناول الكثيرين	
		توفير الإمكانيات المادية التي من شأنها الاهتمام بالنواحي التعليمية	
		الاهتمام بالامكانيات البشرية من طلاب والهيئة التدريسية والإدارية وتحفز كل فرد على أداء واجبه على أكمل وجه.	
المجموع			

خطوات اعداد البرنامج

قام الباحث بعرض إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لإجراء البرنامج من خلال محاضرات تدريسية عبر تطبيقات الهاتف المحمول و ذلك بواقع ٨ اسابيع بواقع مرتين إسبوعيا بالإضافة إلى جلسة ختامية ليكون عدد المحاضرات ١٧ محاضرة مرفق (٤) على النحو التالي

جدول (١٨) التخطيط العام للبرنامج

المحاضرة	عنوان الجلسة	الأهداف	الفيئات المستخدمة	الأدوات
١	تعارف وتمهيد	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج		
٢	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران	تعريف الطلاب بالتحليل الفني و البدء و الدوران لسباحة الزحف على البطن	المحاضرة - المناقشة - التكاليف المنزلية	- فيديو توضيحي -Power point
٣ ، ٤	نذرة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	- تدريب الطلاب على طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	المناقشة - الإقناع	فيديو توضيحي -Power point
٥ ، ٦	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية	تدريب الطلاب على الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية.	المناقشة - النمذجة - التخيل	فيديو توضيحي -Power point
٧ ، ٨	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن	تدريب الطلاب على دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن.	المحاضرة - المناقشة - التكاليف المنزلية	أوراق عمل - مطبوعات إرشادية- Power point
٩ ، ١٠	الانتقاء في رياضة السباحة	تعريف الطلاب بالانتقاء في رياضة السباحة	المحاضرة - المناقشة - النمذجة - التكاليف المنزلية	-Power point المطبوعات الإرشادية
١١	الإصابات الرياضية في السباحة	تعريف الطلاب على الإصابات الرياضية في السباحة	المحاضرة - المناقشة - التكاليف المنزلية	بطاقات بيضاء - مطويات إرشادية
١٢ ، ١٣	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	تعريف الطلاب على التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	المحاضرة - المناقشة - التكاليف المنزلية	مطويات إرشادية فيديو توضيحي -Power point
١٤ ، ١٥	قانون رياضة السباحة	تعريف الطلاب على قانون رياضة السباحة	المحاضرة - المناقشة	بطاقات بيضاء - مطويات إرشادية
١٦	إدارة بطولات السباحة	تعريف الطلاب على ادارة بطولات السباحة	المحاضرة - المناقشة - الحوار - التكاليف المنزلية	بطاقات بيضاء - مطويات إرشادية فيديو توضيحي -Power point
١٧	الجلسة الختامية و التقييم	تحديد مدى الاستفادة من البرنامج تحديد موعد إجراء قياس المتابعة		استمارة تقييم البرنامج

جدول (١٩)
الشكل العام للمحاضرة الواحدة

طريقة التواصل	المحتوي	الاجزاء
Free conference call telegram	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج	الجزء التحضيري
	الاهداف التعليمية للقاء محتوي اللقاء الانشطة التدريبية الخاصة باللقاء تحديد الاستراتيجيات التدريبية تحديد وسائل التدريب و الادوات و الاجهزة المستخدمة	الجزء التطبيقي
	بطاقة تقييم ذاتي لما تم تعلمه في اللقاء	المراجعة و التقييم

جدول (٢٠)
التوزيع الزمني لمحاضرات البرنامج

م	المحاضرة	الفترة	العدد	زمن الوحدة
١	تعارف وتمهيد	الاثنين ٢٠٢١/٨/٢	١	٦٠ ق
٢	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران	الخميس ٢٠٢١/٨/٥	١	٩٠ ق
٤ ، ٣	نبيذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	الاثنين ٢٠٢١/٨/٩ الخميس ٢٠٢١/٨/١٢	٢	٩٠ ق
٦ ، ٥	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية	الاثنين ٢٠٢١/٨/١٦ الخميس ٢٠٢١/٨/١٩	٢	٩٠ ق
٨ ، ٧	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن	الاثنين ٢٠٢١/٨/٢٣ الخميس ٢٠٢١/٨/٢٦	٢	٩٠ ق
١٠ ، ٩	الانتقاء في رياضة السباحة	الاثنين ٢٠٢١/٨/٣٠ الخميس ٢٠٢١/٩/٢	٢	٩٠ ق
١١	الإصابات الرياضية في السباحة	الاثنين ٢٠٢١/٩/٦	١	٩٠ ق
١٣ ، ١٢	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	الخميس ٢٠٢١/٩/٩ الاثنين ٢٠٢١/٩/١٣	٢	٩٠ ق
١٥ ، ١٤	قانون رياضة السباحة	الخميس ٢٠٢١/٩/١٦ الاثنين ٢٠٢١/٩/٢٠	٢	٩٠ ق
١٦	إدارة بطولات السباحة	الخميس ٢٠٢١/٩/٢٣	١	٩٠ ق
١٧	الجلسة الختامية و التقييم	الاثنين ٢٠٢١/٩/٢٧	١	١٢٠ ق

البرنامج للمجموعة الضابطة

قام الباحث باستخدام الطريقة التقليدية للشرح و اعطاء المعلومة للمجموعة الضابطة عن طريق توزيع كتيب يحتوي على نفس محتوى البرنامج المقترح و استخدام طريقة التقويم التقليدية عن طريق اختبار الورقة الوقلم

التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الاثنين ٢٠٢١/٨/٢ حتى الاثنين ٢٠٢١/٨/٨ بواقع ثلاث محاضرات على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث و عددهم (٢٠) معلم سباحة من خارج العينة الاساسية و ذلك للاسباب التالية :-
تحديد مدى وضوح و مناسبة طريقة الدراسة .
تحديد مناسبة وسائل الشرح ووسائل التعلم

تجربة البحث

القياس القبلي

قام الباحث باجراء القياس القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية يوم الاحد ٢٠٢١/٨/١ للمستوى المعرفي عن طريق الاختبار المعد من قبل الباحث

تطبيق تجربة البحث الأساسية

بعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة قام بتطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من الاثنين ٢٠٢١/٨/٢ حتى الاثنين ٢٠٢١/٩/٢٧ أي لمدة ثمانية أسابيع بواقع محاضرتين اسبوعيا زمن الوحدة ٩٠ دقيقة

القياس البعدي

قام الباحث بالقياس للمجموعتين الضابطة و التجريبية في كل من جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test في الجانب المعرفي نواتج البرنامج المعد من قبل الباحث و ذلك يوم اثلاثاء ٢٠٢٠/٩/٢٨

الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وكانت كالتالي :

معامل الارتباط بيرسون .

النسبة المئوية .

معامل الثبات ألفا كرونباخ

T test

نسب التحسن

عرض و مناقشة النتائج

أولا عرض مناقشة نتائج الفرض الاول

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

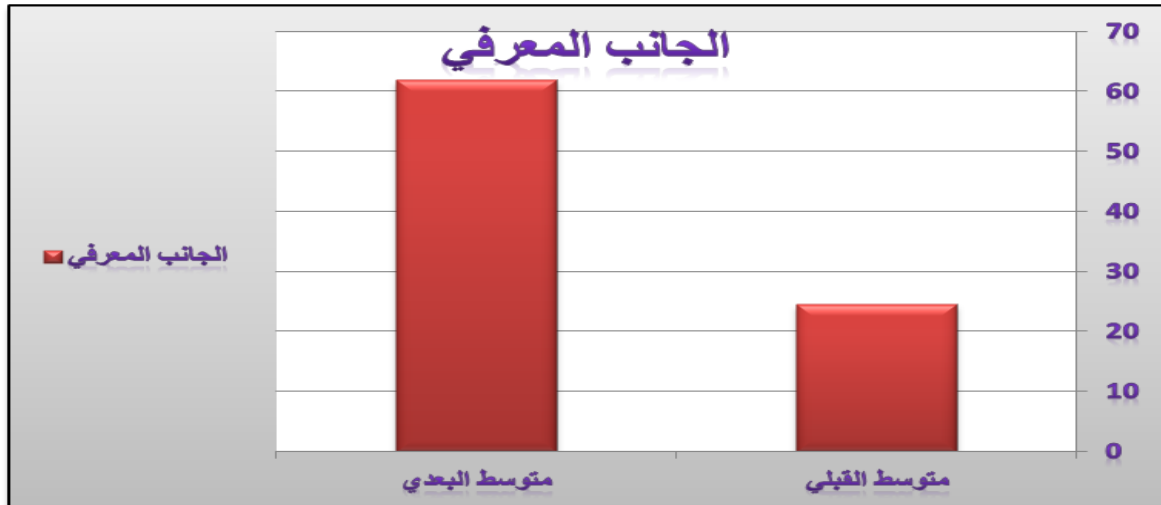
جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في أبعاد الاختبار والدرجة الكلية

ن=٤٠

نسب التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الابعاد
			ع	س	ع	س		
١٧٣.٣٣	٨.٢٤	-٣.٩٠	٢.١٤	٦.١٥	١.٩٣	٢.٢٥	درجة	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران
١٥٢.٨٣	٩.١٨	-٤.٠٥	٢.٥٢	٦.٧	٠.٩٥	٢.٦٥	درجة	نبتة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة
١٥٦.٣١	٩.٤٢	-٤.٠٣	٢.٢٨	٦.٦	١.٥٣	٢.٥٨	درجة	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية
١٢٧.٣٤	١٠.٠٤	-٤.٠٨	٢.٢٤	٧.٢٨	١.٤٢	٣.٢	درجة	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن
١٧٣.٠٨	١٢.٦٣	-٤.٥٠	٢.٢٤	٧.١	١.٢٤	٢.٦	درجة	الانتقاء في رياضة السباحة
١٧٢.٦٤	١١.٦٧	-٤.٥٨	٢.٠٢	٧.٢٣	١.٢٧	٢.٦٥	درجة	الإصابات الرياضية في السباحة
١٣٥.٤	١٠.٢٤	-٣.٨٣	٢.٣٧	٦.٦٥	١.١٧	٢.٨٣	درجة	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة
١٣٨.٤٦	١٠.٢	-٤.٠٥	٢.٢٤	٦.٩٨	١.٣١	٢.٩٣	درجة	قانون رياضة السباحة
١٤٤.٩٢	١٠.٢٨	-٤.٢٨	٢.٤٥	٧.٢٣	١.٤٥	٢.٩٥	درجة	إدارة بطولات السباحة
١٥٢.٦٥	٢٦.٢٦	-٣٧.٤٠	٨.٣٦	٦١.٩٠	٣.٤٦	٢٤.٥٠	درجة	الدرجة الكلية للاختبار

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ و درجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢١



شكل (٢)

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار (CBT) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٣٥.٤٠ و ١٧٣.٣٣) حيث بلغت نسب التحسن في البعد الاول (١٧٣.٣٣) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٣.٩٠-) و بلغت نسب التحسن في البعد الثاني (١٥٢.٨٣) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٤.٠٥-) و بلغت نسب التحسن في البعد الثالث (١٥٦.٣١) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٤.٠٣-) و بلغت نسب التحسن في البعد الرابع (١٢٧.٣٤) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٤.٠٨-) و بلغت نسب التحسن في البعد الخامس (١٧٣.٠٨) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٤.٥٠-) و بلغت نسب التحسن في البعد السادس (١٧٢.٦٤) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٤.٥٨-) و بلغت نسب التحسن في البعد السابع (١٣٥.٤٠) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٣.٨٣-) و بلغت نسب التحسن في البعد الثامن (١٣٨.٤٦) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٤.٠٥-) و بلغت نسب التحسن في البعد التاسع (١٤٤.٩٢) و فرق بين موسطين الاختبار القبلي و البعدي (٤.٢٨-) ليكون اجمالى مجموع نسب التحسن في الدرجة الكلية للاختبار (١٥٢.٦٥) .

من خلال التطبيق أثبتت نتائج البحث التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج قيد البحث لاسلوب التدريس حيث تناسب محتواه واهدافه مع فئة البحث ، اذ ان استخدام الوسائل التعليمية المستحدثة و المتمثلة في تكنولوجيا التعليم المصاحبة بالوسائل السمعية من خلال استراتيجية الاتصال و التي ساعدت على خلق مناخ تعليمي أفضل في ظل هذه الازمة الصحية العالمية و هي تفشي فيروس كورونا ، مما ساعد على التغلب على حالة التشتت ،

حيث اتفق كلا من (Ansell و Authentik و Oxford) (٢٠٠٢) على أن استراتيجيات الاتصال واستقلالية المتعلم من الموضوعات التي تحظى باهتمام كبير في المؤتمرات الوطنية والدولية وفي المجالات المهنية لوضع سنوات حيث نحتاج جميعًا للتعبير عن أفكارنا وآرائنا أو مشاركة كل هذه الآراء مع الأشخاص من حولنا. كل هذا يعبر عن حاجتنا الطبيعية للتواصل وفي هذا الصدد يمكن القول أن التواصل لغة جديدة يعني القدرة على التعامل مع الأشخاص الذين يتركزون حول هذه المنطقة كمعلمين و متعلمينو هذا يثبت أن لدينا واجب ومسؤولية لتوجيه طلابنا في عملية التعلم لتطوير استراتيجيات الاتصال الخاصة بهم ليصبحوا متصلين بارعين فمن المهم أيضًا تشجيع الشعور بالمسؤولية من جانب المتعلمين وتنفيذ أنشطة التدريس والتعلم لبناء استقلالية المتعلمين حيث يحتاج المتعلمون إلى أن يكونوا قادرين على التحكم في تعلمهم و ادارة للتعلم بشكل مستقل دون إهمال تأثير المعلم على تطورهم نحو الاستقلالية (١٦) (١٤) (٧)

و يرى الباحث وجوب تقديم اقتراح لنظام تعليمي فعال يشمل التعليم الرسمي وغير الرسمي و التعرف على خصائصها و مستوى المفاهيم والاستخدام العملي بالنظر إلى المشاكل الناشئة عن التعليم النظامي حيث يتم هنا تقديم البدائل التي تحل محل عمليات التعليم النظامي إلى غير النظامي فيما يتعلق بالمزايا التي يوفرها هذا التعليم الغير نظامي عن طريق الاتصال حيث يتم تحليل الجوانب المتعلقة بإنشاء الأنظمة غير الرسمية ووجهات نظرها في البحث عن حلول لمشاكلنا التعليمية الحالية ووضعها في شكل يمكن اخباره عن طريق استخدام اختبارات (CBT) .

و من خلال البحث يتم القاء الضوء على خصائص التعليم غير الرسمي عندما لا تتطلب الإستراتيجية المعتمدة حضور الطلاب في نفس الوضع الذي نعيشه اليوم و في ظل أزمة كورونا مما يقلل من الاتصالات بين المعلم والطالب ويتم إجراء معظم الأنشطة خارج المؤسسة - على سبيل المثال ، القراءة في المنزل والأعمال الورقية وجوب وضع استراتيجية تخدم العمليات التعليمية لتكون قادرة على التكيف مع احتياجات واهتمامات الطلاب ، والتي لا يعتبر الوقت فيها عاملاً محددًا مسبقًا ولكنه يتوقف على وتيرة عمل الطالب ، وبالتأكيد لا تتوافق مع التعليم الرسمي ، ولكنها تتناسب مع التعليم غير النظامي.

ومن خلال الدراسة و نتائج البحث تبين أن التعليم غير الرسمي أفضل لتلبية الاحتياجات الفردية للطلاب. وفقًا لدراسة Ward ، وآخرون Holmberg و Sarramona Brittanica ، فإن التحليل المنهجي للسمات الرئيسية للتعليم غير الرسمي فإنه يختلف اختلاف كلي عن التعليم الرسمي حيث يتم توجيه المشاركين إلى برامج مقترحة بشكل غير مباشر و غير الزامي لأنها توفر الخبرة التي يأملون في اكتسابها والمساعدة من أجل فهم أفضل لأنفسهم وأعالمهم فمن الطبيعي أنه إذا كان التعليم الذي تقدمه المؤسسات التربوية بلا قيمة لحياة المستفيدين وفشل في إعداده للتعامل مع متطلبات المجال ، فسيفرض ببساطة المشاركة في البرامج التي قد تختفي في النهاية في أغلب الأحوال لذا يجب إعادة صياغتها لاكتساب شغف الطلاب نظرًا لأن التعليم غير الرسمي يركز على الطالب فإنه يقدم بحكم الضرورة ميزات مرنة فيما يتعلق بالإجراءات والأهداف والمحتويات التي تم إنشاؤها والمعتمدة بشكل كبير على الانتاج دون توقف لذلك يعتبر التعليم غير الرسمي هو الأسرع استجابة للتغيرات التي قد تؤثر على احتياجات الطلاب والمجتمع (١٠) (١٨) (٨) (١١) (٣)

ثانيا عرض و مناقشة نتائج الفرض الثاني

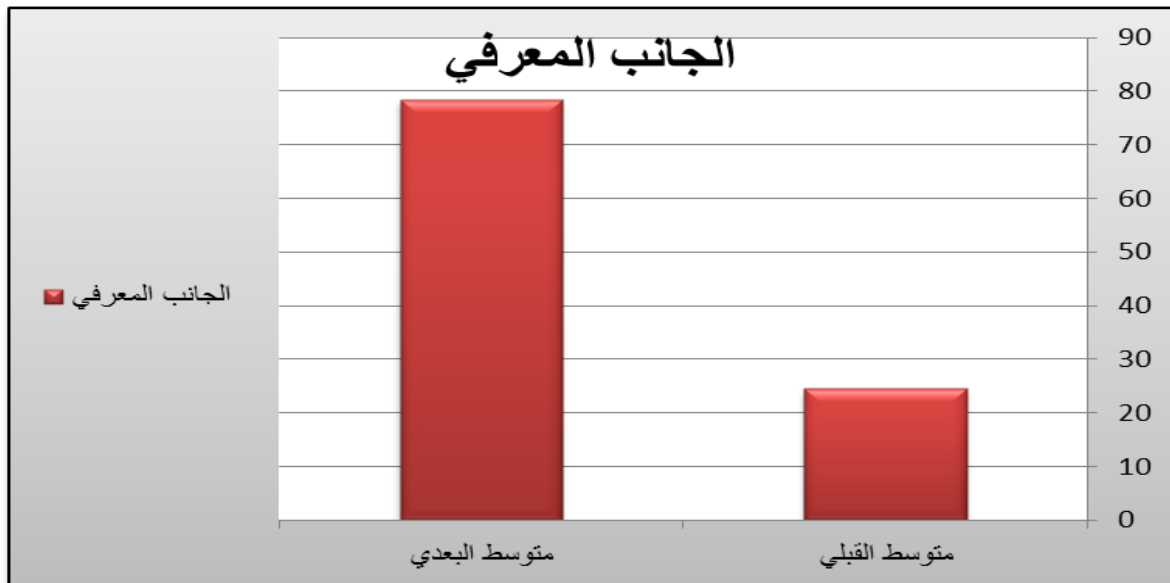
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في أبعاد الاختبار والدرجة الكلية
ن=٤٠

نسب التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الابعاد
			ع	س	ع	س		
٢٨٠.٤١	٣٠.٧٣	-٦.٨٠	٠.٩٢	٩.٢٣	١.١٥	٢.٤٣	درجة	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران
٢٢٦.٧٣	١٦.٥٨	-٥.٧٣	١.٨٥	٨.٢٥	٠.٩٣	٢.٥٣	درجة	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة
٢٢٢.٧٧	١٤.٤٢	-٥.٦٣	١.٩٩	٨.١٥	١.٢٨	٢.٥٣	درجة	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية
١٥٩.٦٩	١٦.٥٥	-٥.١٥	١.٧٥	٨.٣٨	١.٢٥	٣.٢٣	درجة	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن
٢٣٩.٠٥	٢١.٤١	-٦.٢٨	١.٣٩	٨.٩٠	١.١٩	٢.٦٣	درجة	الانتقاء في رياضة السباحة
٢٧٥.٢٦	٢٤.١٩	-٦.٦٨	١.٠٣	٩.١٠	١.١٧	٢.٤٣	درجة	الإصابات الرياضية في السباحة
٢٢٠.٩١	٢١.٣١	-٦.٠٨	١.٣٠	٨.٨٣	١.٥٠	٢.٧٥	درجة	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة
٢٥٦.٧٠	١٨.٦٩	-٦.٢٣	١.٥٨	٨.٦٥	١.١٥	٢.٤٣	درجة	قانون رياضة السباحة
١٨٧.١٠	١٦.٠٢	-٥.٨٠	١.٢٢	٨.٩٠	١.٩٦	٣.١٠	درجة	إدارة بطولات السباحة
٢١٨.٩٢	-٤٨.٣٤	-٥٣.٨٠	٦.١٥	٧٨.٣٨	٤.٣١	٢٤.٥٨	درجة	الدرجة الكلية للاختبار

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ و درجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢١



شكل (٣)

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار (CBT) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٥٩.٦٩ و ٢٨٠.٤١) حيث بلغت نسب التحسن في البعد الاول (٢٨٠.٤١) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٦.٨٠ -) و بلغت نسب التحسن في البعد الثاني (٢٢٦.٧٣) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٥.٧٣ -) و بلغت نسب التحسن في البعد الثالث (٢٢٢.٧٧) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٥.٦٣ -) بلغت نسب التحسن في البعد الرابع (١٥٩.٦٩) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٥.١٥ -) بلغت نسب التحسن في البعد الخامس (٢٣٩.٠٥) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٦.٢٨ -) بلغت نسب التحسن في البعد السادس (٢٧٥.٢٦) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٦.٦٨ -) بلغت نسب التحسن في البعد السابع (٢٢٠.٩١) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٦.٠٨ -) بلغت نسب التحسن في البعد الثامن (٢٥٦.٧٠) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٦.٢٣ -) بلغت نسب التحسن في البعد التاسع (١٨٧.١٠) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (٥.٨٠ -) ليكون اجمالى مجموع نسب التحسن في الدرجة الكلية للاختبار (٢١٨.٩٢) .

من خلال التطبيق أثبتت نتائج البحث التأثير الإيجابي والفعال بالوسائل السمعية (الشرح اللفضي) و لكن من خلال النتائج و المقارنة بين المجموعة التجريبية و الضابطة تم التعرف على فروق في النتائج الاحصائية خلال الدراسة و ذلك لصالح المجموعة التجريبية نظرا للتأثير الإيجابي والفعال للبرنامج المقترح لاسلوب التدريس حيث تناسب محتواه واهدافه مع فئة البحث ، اذ ان استخدام الوسائل التعليمية المستحدثة و المتمثلة في تكنولوجيا التعليم المصاحبة بالوسائل السمعية (الشرح اللفضي) ساعدت على خلق مناخ تعليمي أفضل في ظل هذه الازمة الصحية العالمية و هي تفشي فيروس كورونا ، مما ساعد على التغلب على حالة التشتت .

و ظهر هذا جليا في النتائج المقدمة خلال النتائج والتي أكدت على ذلك من خلال دلالة الفروق و نسب التحسن و قيمة ت

و من هنا يتفق الباحث مع روبن (١٩٨٧) أنه يجب على المعلم استخدام أنواع مختلفة من استراتيجيات الاتصال وتشجيع الشعور بالمسؤولية من جانب المتعلمين الذين يفهمون الاستراتيجيات التي يستخدمونها في اكتساب المهارات التعليمية حيث يحتاج المتعلمون إلى فرص كافية لوضع الاهداف التعليمية موضع التنفيذ في سياق مقنن ولتحمل المزيد من الاعباء في الوصول إليها ل يصبحوا متصلين نشطين و واثقين و متمرسين ومستقلين (١٧)

كما يرى الباحث أيضا أنه بناءً على هذه الاعتبارات الأولية قد نستنتج بسهولة أن التعليم غير الرسمي يشمل مجموعة واسعة من الأنظمة التعليمية التي تتمتع بخصائص تقودها نحو الأنظمة المقننة المعمول بها وقد نستنتج وجود درجة معينة من الاستمرارية التي تربط بين التعليم النظامي وغير النظامي بحيث لا يقتصر هذا الرأي على مجرد اهتمام أكاديمي لأنه ، كما سنرى أدناه ، هو وجهة نظر موضوعية وعملية للغاية في البحث عن حلول بديلة للمشاكل التعليمية.

و من هذا المنطلق اتفق كلا من **Grayson و Oliveira** (١٩٨٦) على فعالية نظام التعليم باستخدام الاتصال يعمل على توسيع نطاق التعليم غير الرسمي حيث أنه يتألف من مجموعة كبيرة ومتنوعة من المواقف التعليمية ، وقد لعب العديد منها دوراً مهماً في تجديد النظم التعليمية . و التي تعددت أشكالها لتشمل مجموعة كبيرة من الطرق المستحدثة ، وهي: "التعلم بالمراسلة" و "التعلم عن بعد" و "الأنظمة المفتوحة" ، والتي ، بسبب ميزاتها ، تقع ضمن نطاق التعليم غير الرسمي.

(١٢) (١٣)

ثالثا مناقشة نتائج الفرض الثالث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

جدول (٢٣)

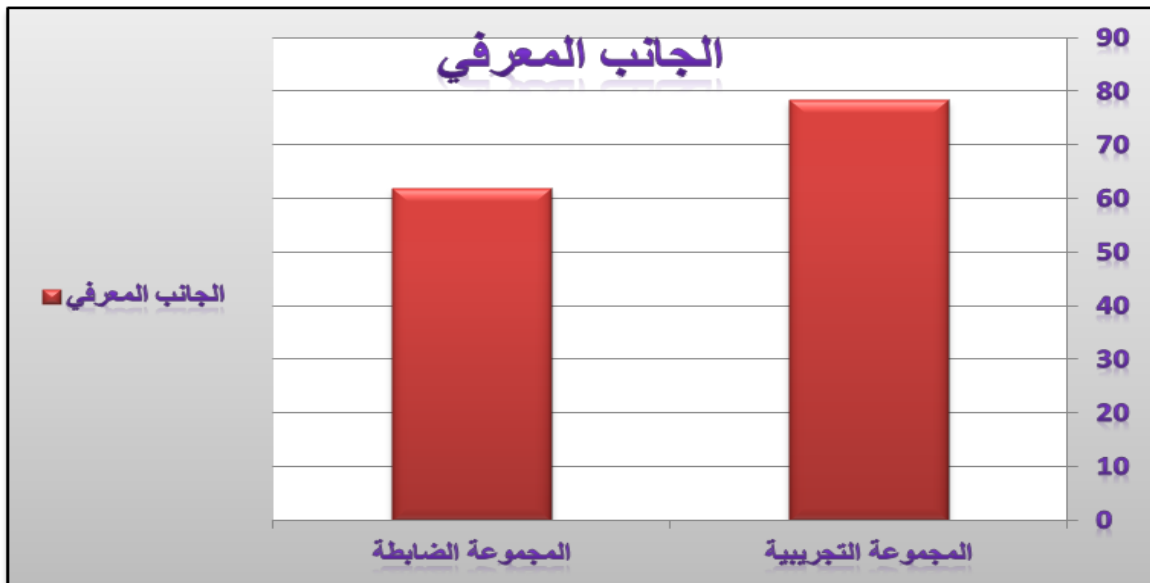
دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ن=١٢=٤٠

في أبعاد الاختبار والدرجة الكلية

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الأبعاد
		ع	س	ع	س		
٨.٣٤	٣.٠٨	٢.١٤	٦.١٥	٠.٩٢	٩.٢٣	درجة	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران
٣.١٣	١.٥٥	٢.٥٢	٦.٧	١.٨٥	٨.٢٥	درجة	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة
٣.٢٣	١.٥٥	٢.٢٨	٦.٦	١.٩٩	٨.١٥	درجة	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية
٢.٤٥	١.١	٢.٢٤	٧.٢٨	١.٧٥	٨.٣٨	درجة	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن
٤.٣٢	١.٨	٢.٢٤	٧.١	١.٣٩	٨.٩	درجة	الانتقاء في رياضة السباحة
٥.٢٣	١.٨٨	٢.٠٢	٧.٢٣	١.٠٣	٩.١	درجة	الإصابات الرياضية في السباحة
٥.٠٩	٢.١٨	٢.٣٧	٦.٦٥	١.٣	٨.٨٣	درجة	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة
٣.٨٧	١.٦٨	٢.٢٤	٦.٩٨	١.٥٨	٨.٦٥	درجة	قانون رياضة السباحة
٣.٨٧	١.٦٨	٢.٤٥	٧.٢٣	١.٢٢	٨.٩	درجة	إدارة بطولات السباحة
١٠.٠٣	١٦.٤٨	٨.٣٦	٦١.٩	٦.١٥	٧٨.٣٨	درجة	الدرجة الكلية للاختبار

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ و درجة حرية ٧٨ = ١.٩٨٠



شكل (٤)

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (CBT) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ووجود نسب فروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة حيث تراوحت نسب الفرق بين المتوسطين (١.١٠ و ٣.٠٨) حيث بلغت قيمة ت في البعد الاول (٨.٣٤) و فرق بين متوسطين القياسين البعديين (٣.٠٨-) و بلغت قيمة ت في البعد الثاني (٣.١٣) و فرق بين متوسطين القياسين البعديين (١.٥٥) و بلغت قيمة ت في البعد الثالث (٣.٢٣) و فرق بين متوسطين القياسين البعديين (١.٥٥) و بلغت قيمة ت في البعد الرابع (٢.٤٥) و فرق بين متوسطين القياسين البعديين (١.١٠) و بلغت قيمة ت في البعد الخامس (٤.٣٢) و فرق بين متوسطين القياسين البعديين (١.٨٠) و بلغت قيمة ت في البعد السادس (٥.٢٣) و فرق بين متوسطين القياسين البعديين (١.٨٨) و بلغت قيمة ت في البعد السابع (٥.٠٩) و فرق بين متوسطين القياسين البعديين (٢.١٨) بلغت نسب التحسن في البعد الثامن (٣.٨٧) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (١.٦٨) و بلغت قيمة ت في البعد التاسع (٣.٨٧) و فرق بين متوسطين الاختبار القبلي و البعدي (١.٦٨) ليكون اجمالى مجموع نسب الفروق في الدرجة الكلية للاختبار (١٦.٤٨) .

من خلال التطبيق أثبتت نتائج البحث التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج قيد البحث لاسلوب التدريس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث تناسب محتواه واهدافه مع فئة البحث ، اذ ان استخدام الوسائل التعليمية المستحدثة و المتمثلة في تكنولوجيا التعليم المصاحبة بالوسائل السمعية و التي ساعدت على خلق مناخ تعليمي أفضل في ظل هذه الازمة الصحية العالمية و هي تفشي فيروس كورونا ، مما ساعد على التغلب على حالة التشتت التي يتعرض لها المتعلمين في أنظمة و طرق التدريس المختلفة و ضرورة الاهتمام بالتعليم الهجين لتخطي المراحل الصعبة دون المساس بالعملية التعليمية و التي من الممكن التحكم بها بشكل كامل عن طريق استراتيجية الاتصال و يمكن التحكم في اختبار نتائجها عن طريق الحاسب الالى باستخدام اختبارات (CBT)

و تتفق نتائج الدراسة مع دراسة **Holmberg** (١٩٨١) التي أجريت على المشاركين في دورة المراسلة في جميع الفئات العمرية والطبقات الاقتصادية والاجتماعية مما أعطى أولوية لضرورة المشاركة في برامج التعليم غير الرسمي ولكن هل يتسم بالسماوات الرئيسية لأشكال مثل هذه الطرق من التعليم المخطط والمنهجي الذي يعتمد على إعداد المواد التعليمية المطبوعة التي يتم إرسالها إلى الطلاب البعديين عن المعلمين الذين يمكنهم تقديم مساعدة محدودة لهم حيث أن التعلم بالمراسلة هو نظام تعليمي فردي يسمح للطلاب بالمضي قدماً بالسرعة التي تناسبهم ، وفقاً لاهتماماتهم حيث تتم طباعة معظم المواد الدراسية ويتم إعدادها بشكل دقيق من متخصص لديه ما يكفي من المعرفة التعليمية والتقنية لإعداد مواد تعليمية عالية الجودة مثل التعلم عن بعد للدورات المعدة على مستوى تقني عالٍ ، من قبل فريق متعدد التخصصات ، يديره عدد كبير نسبياً لتحقيق أفضل النتائج .

(٢)(١)

ووفقاً لدراسة **McKinney Sawyer, Sarramona** التي أكدت على ضرورة الاهتمام بالتعلم عن بعد التعلم المدعوم بأساليب التدريس التي يتم فيها ، بسبب الانفصال بين المتعلمين والمعلمين ، وإجراء المرحلة التفاعلية وكذلك المرحلة التمهيديّة من التدريس من خلال الأجهزة المطبوعة أو الميكانيكية أو الإلكترونية. " يعتمد التعلم عن بعد على اتصال غير متجاور ، أي "يكون المتعلم على مسافة من المعلم طوال الوقت أو معظمه أو حتى طوال الوقت أثناء عملية التدريس والتعلم". بناءً على هذا التعريف ، قد نستنتج أن مفهوم التعلم عن بعد أوسع من مفهوم التعلم بالمراسلة ، والذي يتم الخلط معه أحياناً. (١٠) (١٨)

وهكذا ، يلاحظ **Butts** (١٩٨١) أن الاعتماد السريع ، على مدى السنوات العشر الماضية ، لعبارة " التعلم عن بعد " حل محل " الدورات التدريبية بالمراسلة " يبدو أنه يعكس دمج وسائل أخرى غير المطبوعة (وخاصة وسيلة البث) ؛ الزخم الجديد القادم من البحث في التعلم الفردي وأساليب التعليم الذاتي ؛ توسيع القاعدة الاجتماعية لأنظمة التعلم المفتوحة وتطوير الدورات والمؤهلات المصممة خصيصاً لتلبية احتياجات طلاب التعلم عن بعد . " مفهوم أنظمة التعلم المفتوحة المستخدمة من قبل بوتس أوسع من مفهوم التعلم عن بعد كما تم تحليله. (٥)

و يرى الباحث ما يعرض نتائج البحث في الاهتمام بابتكار بعض أساليب التعليم التي تتناسب مرحلياً مع كافة الظروف الخارجة عن السيطرة و الحفاظ على المناخ التعليمي و أعطاء الكورسات التعليمية دون الاستغناء عن جزء بعينه نظراً ليق الوقت أو عدم وجود غرف أو ساحات تدريسية دون الاستغناء عن أي ركن من أركان العملية التدريسية من خلال الاتصال الجيد بالدارسين ووجود وسائل التقييم الفعالة التي يمكن ادارتها بشكل سليم يضمن حق المتعلم و المعلم دون أدى خطأ ممكن عن طريق إستخدام اختبارات (CBT)

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً: الاستنتاجات

- من خلال نتائج البحث تمكن الباحث من الوصول الي مجموعة من الاستنتاجات و هي :-
- (١) من خلال التطبيق أثبتت نتائج البحث التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج قيد البحث لاسلوب التدريس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الظابطة حيث تناسب محتواه واهدافه مع فئة البحث
 - (٢) ان استخدام الوسائل التعليمية المستحدثة و المتمثلة في تكنولوجيا التعليم المصاحبة بالوسائل السمعية و التي ساعدت على خلق مناخ تعليمي أفضل في ظل هذه الازمة الصحية العالمية و هي تفشي فيروس كورونا .
 - (٣) أساليب الشرح التقليدية أصبحت مكثوفة الايدي أولاً أمام التقدم العلمي و التكنولوجي و التقني القائم على استخدام الحواسيب و ثانياً أمام الازمات العالمية سواء الصحة أو الاقتصادية .
 - (٤) الدور الفعال الذي يقوم به المتعلم خلال عملية التعامل داخل البرامج القائمة على التعلم عن بعد و التزام بالوقت و التكاليف المنزلية و زيادة الترابط بين المعلم و المتعلم

ثانياً : التوصيات

من خلال نتائج البحث و استنتاجاته تمكن الباحث من وضع مجموعة من التوصيات و هي

- (١) ضرورة الاهتمام بابتكار بعض اساليب التعليم التي تتناسب مرحليا مع كافة الظروف الخارجة عن السيطرة و الحفاظ على المناخ التعليمي و أعطاء الكورسات التعليمية دون الاستغناء عن جزء بعينه نظرا لضيق الوقت أو عدم وجود غرف أو ساحات تدريسية
- (٢) تقديم البدائل التي تحل محل عمليات التعليم النظامي إلى غير النظامي ، فيما يتعلق بالمزايا التي يوفرها هذا الأخير. يتم أيضاً تحليل الجوانب المتعلقة بإنشاء الأنظمة غير الرسمية ووجهات نظرها في البحث عن حلول لمشاكلنا التعليمية الحالية
- (٣) الاستثمار في الاختبارات القائمة على الكمبيوتر مفيداً لجيل الشباب الذين ينشأون أكثر فأكثر مع تقنيات الكمبيوتر والتقنيات الرقمية.
- (٤) إجراء مزيد من البحث في التصميم الأمثل للامتحانات القائمة على الكمبيوتر ، بحيث يتم تعظيم قبول الطلاب وليس مصدرًا غير ذي صلة للتوتر أثناء الامتحانات في سياق عالي المخاطر.

- 1) **B. Holmberg, (1979)** Distance Study in Educational Theory and Practice”, in “Educational Technology Twenty Years On”, ed. G.T. Page and O. A. Whitlock (Kogan Page, London, p.72
 - 2) **B. Holmberg, , (1981)** “Status and Trends of Distance Education” (Kogan Page, London p.11
 - 3) **B. Holmberg,** “Status and Trends of Distance Education” (Kogan Page London, 1981) p. 97-98.
 - A. **H. Dammas, (2016)** “Investigate students’ attitudes toward the Computer Based Test (CBT) at chemistry course,” *Arch. Bus. Res.*, vol. 4, no. 6, pp. 58–71,.
 - 4) **D. Butts,(1981)** “Distance Learning and Broadcasting”, in “Distance Learning and Evaluation” ed. F. Percival and H. Ellington (Kogan Page, London,) p. 26
 - A. **S. Abubakar and F. O. Adebayo (2014) ,** “Using computer based test method for the conduct of examination in Nigeria: Prospects, challenges and strategies,” *Mediterr. J. Soc. Sci.*, vol. 5, no. 2, p. 47,.
 - 5) **Ansell, N. (2002).** “Secondary education reform in Lesotho and Zimbabwe and the needs of rural girls: pronouncements, policy and practice” *Comparative Education* 38(1): 91-112.
 - 6) **Encyclopoedia Britannica,** ed. W. Benton 1956 (Enc.Brit.Inc.Chicago,) p.476-477
 - 7) **D. Pop, 2016** “Machine learning and cloud computing: Survey of distributed and saas solutions,” *arXiv Prepr. arXiv1603.08767*,.
 - 8) **J. Sarramona (1975) ,** “Tecnologia de la Ensenãanza a Distancia” (CEAC, Barcelona,) p.20
 - 9) **J. Sarramona (1998) ,** op.cit. p. 24-25
 - 10) **J.B.A. Oliveira, (1986)** “Teleducação e Ensino Superior” in “Anais do XVI Seminário Brasileiro de Tecnologia Educacional (ABT, Rio de Janeiro, Vol. II,) p.16
-

- 11) **L. Grayson, (1982)** “New Technologies in Education” in Encyclopedia of Educational Research, Vol. 3, ed. H.E. Mitzel (Free Press/MacMillan, New York,) p.1340
 - 12) **Little, D., (1991).** Learner autonomy: definitions, issues and problems. Dublin: Authentik.
 - 13) **Maleki, A. (2007).** Teachability of communication strategies: An Iranian experience. System 35 (4), 583-594.
 - 14) **Oxford, R. L. (1990).** Language Learning Strategies: what every teacher should know. New York: Newbury House Publishers.
 - 15) **Rubin, J. (1987).** Learner strategies: Theoretical assumptions, research history and typology. In A. Wenden & J. Rubin (Eds.), Learner strategies in language learning (pp. 15-30). Englewood, NJ: Prentice/Hall International.
 - 16) **T.W.Ward, F.D (1974).** Sawyer, L.McKinney, and J. Dettoni, “Effective Learning: Lessons To Be Learned From Schooling, in “Effective learning in Non-Formal Education”, Org. T.W. Ward and W.A. Herzog Jr. (East Lansing, Michigan State University,) p.38
 - 17) **Hunt, F (2007).** Schooling citizens: policy in practice in South African schools. Unpublished DPhil thesis. Brighton: University of Sussex.
 - 18) **Dunne, M., Akyeampong, K. & Humphreys, S. (2007).** School Processes, Local Governance and Community Participation: Understanding access. CREATE Paper. Brighton: University of Sussex.
 - 19) **Hovland, I. (2005):** Successful communication: a toolkit for researchers and civil society organisations. London: ODI.
 - 20) **Sanni and M. Mohammad (2015) ,** “Computer based testing (CBT): An assessment of student perception of JAMB UTME in Nigeria,” *Computer (Long. Beach. Calif).*, vol. 6, no. 2,.
-

21- <http://www.rasyidhw.p.informatika@gmail.com>

Rasyid Hardi Wirasasmita^{1*}, Mimi Alpian², Nila Hayati³ : (٢٠٢٠)
Maximizing Computer Based Test (CBT)
Teslet Model for Education Quality Mapping
Hamzanwadi 'J. Phys.: Conf. Ser. 1539
012013 Universitas Hamzanwadi, Lombok
Indonesia

22- <https://www.researchgate.net/publication/324208499>

Samson Ejim (2017): An Overview of Computer Based Test, Student
Graduate Member, IEEE – Nigeria Section.

23 - <http://www.ripublication.com>

Deni Darmawan and Erwin Harahap (2016) Communication Strategy For
Enhancing Quality of Graduates
Nonformal Education Through Computer Based
Test (CBT) in West Java Indonesia





كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

مرفق (١)
قائمة بأسماء السادة الخبراء

المسمى العلمي	الاسم	م
أستاذ بقسم التدريب و علوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د محمد رفعت	١
أستاذ بقسم الالعب الجماعية كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د محمد الشلمي	٢
استاذ و رئيس قسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائيه كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د مختار ابراهيم شومان	٣
استاذ مساعد بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائيه كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د هيثم محم أحمد حسنين	٤
استاذ مساعد بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائيه كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د محمد عبد الحميد مقلد	٥
استاذ مساعد بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات المائيه كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د محمد جودة قنديل	٦
استاذ بقسم المناهج طرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د أحمد محمد شوقي	٧
استاذ بقسم المناهج طرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د رضا محمد هلال	٨
استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي و الميكانيكا الحيوية المائيه كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د تامر عماد درويش	٩
استاذ مساعد بقسم المناهج طرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة بنها	أ . د واصل محمد عاطف	١٠



مرفق (٢) استمارة
استطلاع رأي الخبراء

كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد حشاد بدراسة بعنوان " تأثير استراتيجية الاتصال باستخدام (Free telegram – conference call) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا

ونظرا لما يطلبه العمل العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة والمعرفة في مجال اختصاصهم، وإيماننا بالدور الذي يسهمون به في رفع شأن الرياضة والارتقاء بها في جميع مجالاتها، نأمل من سيادتكم التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة وإبداء الرأي في تحديد:

- محتوى محاور الاختبار

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ومساهمتمكم الفعالة في إثراء البحث العلمي

الباحث

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

- الاسم :
- الدرجة العلمية:
- التخصص:
- عدد سنوات الخبرة:.....
- جهة العمل:

م	المحاور	موافق	غير موافق
١	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران		
٢	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة		
٣	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية		
٤	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن		
٥	الانتقاء في رياضة السباحة		
٦	الإصابات الرياضية في السباحة		
٧	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة		
٨	قانون رياضة السباحة		
٩	إدارة بطولات السباحة		



مرفق (٣) استمارة
استطلاع رأي الخبراء

كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد حشاد بدراسة بعنوان " تأثير استراتيجية الاتصال باستخدام (Free telegram – conference call) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا

ونظرا لما يطلبه العمل العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة والمعرفة في مجال اختصاصهم، وإيماننا بالدور الذي يسهمون به في رفع شأن الرياضة والارتقاء بها في جميع مجالاتها، نأمل من سيادتكم التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة وإبداء الرأي في تحديد:

• محتوى أسئلة الاختبار

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ومساهمتمكم الفعالة في إثراء البحث العلمي

الباحث

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

الاسم :

الدرجة العلمية:

التخصص:

عدد سنوات الخبرة:

جهة العمل:

م	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران	موافق	غير موافق
١	يأخذ الجسم الوضع الأفقى المائل قليلاً فى سباحة الزحف على البطن		
٢	فى سباحة الزحف على البطن تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة المودجودة دائماً فوق سطح الماء مباشرة		
٣	تؤدى ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن بشكل مستمر وتبادلى ويعتبر مفصل الفخذ محور إرتكاز حركة الرجلين		
٤	فى سباحة الزحف على البطن تشارك الزراعين بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم للأمام عن الرجلين		
٥	تعتمد حركة الذراعين فى سباحة الزحف على البطن على دفع الماء للخلف ولأسفل		
٦	تعتمد القوة الدافعة للجسم على الزراعين بنسبة ٦٠% تقريباً		
٧	فى سباحة الزحف على البطن تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف		
٨	تتكون المرحلة الأساسية فى حركة الزراعين فى سباحة الزحف على البطن من الدخول والمسك والشد والتخلص		
٩	تشتمل حركة الزراعين فى سباحة الزحف على البطن على مرحلتين هما (المرحلة الأساسية - المرحلة الرجوعية)		
١٠	ينقسم التحليل الفنى لسباحة الزحف على الصدر إلى وضع الجسم وضربات الرجلين وحركات الزراعين والتنفس والتوافق فقط		
نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية فى السباحة			
١	ينص قانون نيوتن الثاني فى الحركة على أنّ (الجسم الساكن يبقى ساكناً، والجسم المتحرك يبقى متحركاً بنفس السرعة والاتجاه ما لم تؤثر فيه قوة محصلة تغير فى حالته الحركية.		
٢	التسارع الذي يكتسبه الجسم يتناسب بشكل طردي مع مقدار القوة المحصلة التي تؤثر فيه، بحيث يكون بنفس اتجاهها هو قنتون نيوتن الاول للحركة .		
٣	لكل فعل رد فعل مساوٍ له فى المقدار ومعاكس له فى الاتجاه من قوانين الحركة التي يمكن الاعتماد عليها فى حل مشكلات التدريب فى السباحة		
٤	عندما يتحرك السباح فى الماء او عند تحريك اى جزء من اجزاء الجسم فى الماء يلقى مقاومة لحركته تعمل عكس اتجاه الحركة		
٥	الموائع هى المواد القابلة للتشكل بشكل الأوعية التي تحتويها وتكون قادرة على السريان وهذه المواد هى السوائل فقط		
٦	وزن أي جسم يقل ظاهرياً عندما ينغمر جزئياً أو كلياً فى مائع (سائل أو غاز). ومعنى ذلك أن هناك قوة تدفعه رأسياً إلى أعلى وتسمى هذه القوة بقوة الدفع.		
٧	الوزن الظاهري للجسم داخل السائل = الوزن الأصلي - قوة الدفع		
٨	عندما ينغمر جسم - جزئياً أو كلياً - فى مائع (غاز أو سائل) فإن مقدار قوة الدفع التي يتعرض لها اكبر من وزن المائع الذي يزيحه الجسم المغمور		
٩	مقدار قوة الدفع = ثابت تسارع الجاذبية الارضية × كثافة المائع × حجم الجسم المغمور أو حجم المائع المزاح .		
١٠	الوزن النوعى Specific weight هو وزن وحدة الحجم من المادة أو وزن المتر المكعب من المادة		

غير موافق	موافق	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية	
		تؤدي حركات الزراعين في سباحة الزحف على البطن حول مفصل الكتف بصورة دائرية	١
		تؤدي مرحلة الشد بعد تمام دخول الزراع للماء	٢
		تعتبر مرحلة الشد والدفع في حركة الزراعين لسباحة الزحف على البطن الجزء الأساس لإنتقال الجسم للأمام	٣
		تنتهي حركة الشد في سباحة الزحف على البطن عندما يكون الكتف في موضع موازي تماماً للكتف	٤
		تنتهي مرحلة الدفع قرب مفصل الفخذ	٥
		تبدأ المرحلة الانتقالية بمجرد إنتهاء مرحلة الدفع والتخلص مباشرة	٦
		في مرحلة التخلص يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً ثم يلية الكف	٧
		تعتبر مرحلة الدفع في الدوران هي المعوق الأساسي للأنزلاق وإتجاهة وسرعة	٨
		تنقسم مرحلة اللمس أو الدوران إلى مرحلتين فقط	٩
		يتكون التحليل الفني لسباحة الزحف على الصدر من (وضع الجسم - ضربات الرجلين - حركات الزراعين - التنفس - التوافق)	١٠
		برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن	
		تبدأ حركة الدفع في سباحة الزحف على البطن بزيادة ثني المرفق	١
		تنتهي حركة الشد قرب مفصل الفخذ	٢
		في مرحلة التنفس يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب	٣
		يكون الأنزلاق في البدء من أعلى على عمق مناسب حوالي ٢.٥ قدم	٤
		في مرحلة الأرتقاء في البدء من أعلى يميل السباح للأمام حتى السقوط	٥
		يكون الأرتقاء في البدء من أعلى بأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء	٦
		يؤدي الدفع في الدوران في سباحة الزحف على البطن بقوة ويجب أن لا يكون حاد وقصير	٧
		مراحل الأداء في رياضة السباحة هي (البداية - الضربات - الدورانات - الأنتهاء)	٨
		من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن الأعتدال في رفع أو خفض الرأس	٩
		خطوات تعلم سباحة الزحف على البطن هي (إزالة الشعور بالخوف - تعلم الطفو - ضربات الارجل - إستخدام اليدين - التدرج في رفع الوجه من الماء للجانب للتنفس - تعلم الوقوف ف الماء)	١٠

موافق	غير موافق	الانتقاء في رياضة السباحة	
		١٥- يعتبر الانتقاء عملية مستمرة ومتحركة ومتفاعلة وديناميكية لفترة زمنية طويلة	١
		١٦- تنقسم مبادئ الانتقاء إلى إتجاهين (الفترى - المستمر)	٢
		١٧- يتكون الانتقاء الرياضى من (مرحلة الانتقاء المبدئى - مرحلة الانتقاء الخاص - مرحلة الانتقاء التأهيلي)	٣
		٤ من أهمية الانتقاء فى المجال الرياضى (وضع الضوابط التى تسمح بانتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ. - اختيار العناصر الصالحة والموهوبة فقط توفيراً للوقت والجهد.) .	٤
		٥ أهداف الانتقاء فى المجال الرياضى (الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد. - الانتقاء لتشكيل الفرق الجماعية المتجانسة) .	٥
		٦ يقاس نجاح البرنامج التعليمي للسباحة بقدرة المتعلم على أداء المهارات الحركية للبرنامج داخل الماء	٦
		٧ Sympathetic understanding احد مكونات الشخصية التي يسعى برنامج IOWA إلى بثها في المتعلمين	٧
		٨ يصل المتعلم لمرحلة deep water orientation عندما يكون قد تخطى مرحلة ضربات الرجلين فقط	٨
		٩ من العلامات البدنية للتدريب الزائد (الاحباط و القلق و سرعة الاستثارة)	٩
		١٠ يهدف التحليل الفني إلى تقديم الاسلوب العلمي المفصل للأداء مع مراعاة الفروق بين الافراد	١٠
		الإصابات الرياضية في السباحة	
		١ تعتبر السباحة من أقل الرياضات التي لا يتعرض لاعبيها للإصابة	١
		٢ تنقسم الإصابات إلى (إصابات ناتجة عن تكرار التدريب - إصابات ترتبط بنوع النشاط الرياضى - إصابات ترتبط بالترتم البيولوجى)	٢
		٣ تتكون الأنسجة العضلية من ثلاث أنواع متشابهة هي (عضلة القلب - عضلات إرادية - عضلات غير ارادية)	٣
		٤ العضلات اللا ارادية هي العضلات التي تكون تحت سيطرة الإنسان	٤
		٥ العضلات اللا إرادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم فى عملها أو تنظيمه	٥
		٦ تصل أقصى زيادة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم خلال ٣٠ : ٩٠ ثانية	٦
		٧ يمكن تقليل معدل تركم حامض اللاكتيك في العضلات عن طريق تقليل معدل إنتاج حامض اللاكتيك	٧
		٨ هناك اربعة مركبات للطاقة اللازمة للمجهود العضلي منها الجليكوجين و الدهون	٨
		٩ جميع المركبات الكيميائية اللازمة للطاقة فى النشاط العضلي تخزن فى خلايا العضلة	٩
		١٠ تتكون العضلة من ألياف فى شكل خيوط من البروتين تسمى (المايوسين و الأكتين)	١٠

غير موافق	موافق	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	
		العضلات اللا ارادية التي تكون تحت سيطرة الإنسان	١
		العضلات اللا إرادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم في عملها أو تنظيمه	٢
		عضلة القلب هي العضلة الوحيدة والتي تعمل دائماً وبشكل مستمر وتتركب من نسيج غير مخطط	٣
		over training من الظواهر الرياضية الايجابية التي من الممكن ان تؤثر نفسيا علي السباح و تصيبه بنوع من القلق	٤
		نجاح مدرب السباحة ليس مرهون بظهور التكيف الفسيولوجي من خلال برنامج تدريبي سليم	٥
		ينشط (PC) فسفوكرياتين في الانقباض العضلي السريع بدون الحاجة الي اكسجين ليعيد بناء (ATP)	٦
		المركبات اللازمة للمجهود العضلي ٤ (ATP ، CP ، الجليكوجين ، الدهون)	٧
		يعتبر تراكم اللاكتيك في العضلة و الدم هو السبب الرئيسي لحدوث التعب للسباح	٨
		fast twitch fibers ، Slow twitch fibers هي انواع الالياف العضلية	٩
		يعدد over training حالة وصول السباح لافضل مستوي اداء ممكن دون حدوث فشل	١٠
		القانون	
		فور إنهاء السباق يقوم المقياتين المخصصين لكل حارة بتسجيل أزمنة ساعاتهم علي بطاقات تسجيل الزمن وتسليمها إلي رئيس الحكام ()	١
		في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من المقياتين حتي في حالة استخدام أجهزة تسجيل الزمن الأوتوماتيكية ()	٢
		رئيس الحكام يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده ()	٣
		يجمع بعد نهاية كل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعا عليها من قضاة النهاية ويحدد النتائج والترتيب ويرسلها مباشرة إلي الحكم	٤
		في حالة استخدام أجهزة أوتوماتيكية رسمية لتسجيل نهاية السباقات يجب علي رئيس الحكام الإبلاغ عن ترتيب النهاية المسجل بواسطة الجهاز وذلك بعد كل سباق	٥
		يجلس قضاة النهاية علي سلالم مرتفعة علي امتداد خط النهاية حتى يتمكنوا من الرؤية الواضحة لسير لسباق وخط النهاية طوال فترة السباق	٦
		رئيس قضاة النهاية مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق ، وعليه التأكد من توقيع الحكم علي النتائج	٧
		يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصفيات والنهائيات وتدوين النتائج علي النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل جميع الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر	٨
		إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة البداية	٩
		إذا كان هناك تصفيتان يتم التوزيع بأن يوضع السباح الأسرع في التصفية الثانية ، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولى	١٠

غير موافق	موافق	إدارة بطولات السباحة	
		في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من المقيّاتين حتي في حالة استخدام أجهزة تسجيل الزمن الأوتوماتيكية . ()	١
		يجب أن لا يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية . ()	٢
		من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن (المبالغة في رفع او خفض الرأس - المبالغة في تدوير الجسم) . ()	٣
		من وظائف الميقاتي يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده . ()	٤
		يقوم رئيس المسجلين مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق . ()	٥
		استثناءاً .. إذا كان هناك تصفيّتان أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن خمسة علي الأقل . ()	٦
		في الدورات الأولمبية و بطولات العالم و بطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء خذ مكانك باللغة الإنجليزية من خلال مكبرات صوت بواقع مكبر صوت عند كل منصة بداية	٧
		يجب أن لا يقل عرض الحارات عن ٢ . متر مع وجود مسافة لا تقل عن ٥ متر خارج الحارات الأولى والأخيرة	٨
		يجب أن لا تقل درجة حرارة الماء المتلي عن ٦٠ درجة مئوية	٩
		طول حمام السباحة الاولمبي ٥٠ م	١٠



مرفق (٤) استمارة
استطلاع رأي الخبراء

كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائيه

..... السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / محمد حشاد بدراسة بعنوان " تأثير استراتيجية الاتصال باستخدام (Free telegram – conference call) على تحسين جودة التعليم غير الرسمي لمعلمي السباحة من خلال اختبار (CBT) computer based test أثناء أزمة كورونا

ونظرا لما يطلبه العمل العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة والمعرفة في مجال اختصاصهم، وإيماننا بالدور الذي يسهمون به في رفع شأن الرياضة والارتقاء بها في جميع مجالاتها، نأمل من سيادتكم التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة وإبداء الرأي في تحديد:

- محتوى البرنامج المقترح

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ومساهمتمكم الفعالة في إثراء البحث العلمي

الباحث

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

- الاسم :
- الدرجة العلمية:
- التخصص:
- عدد سنوات الخبرة:.....
- جهة العمل:

التخطيط العام للبرنامج

المحا ضرة	عنوان الجلسة	الأهداف	القياسات المستخدمة	الأدوات	موافق	غير موافق
١	تعارف وتمهيد	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج				
٢	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران	تعريف الطلاب بالتحليل الفني و البدء و الدوران لسباحة الزحف على البطن	المحاضرة - المناقشة - التكليفات المنزلية	- فيديو توضيحي Power -point		
٤ ، ٣	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	- تدريب الطلاب على طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	المناقشة - الإقناع	فيديو توضيحي Power -point		
٦ ، ٥	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية	تدريب الطلاب على الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية.	المناقشة - النمذجة - التخييل	فيديو توضيحي Power -point		
٨ ، ٧	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن	تدريب الطلاب على دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن.	المحاضرة - المناقشة - التكليفات المنزلية	أوراق عمل - مطبوعات إرشادية- Power point		
١٠ ، ٩	الانتقاء في رياضة السباحة	تعريف الطلاب بالانتقاء في رياضة السباحة	المحاضرة - المناقشة - النمذجة - التكليفات المنزلية	Power -point المطبوعات الإرشادية		
١١	الإصابات الرياضية في السباحة	تعريف الطلاب على الإصابات الرياضية في السباحة	المحاضرة - المناقشة - التكليفات المنزلية	بطاقات بيضاء - مطبوعات ارشادية		
١٢ ، ١٣	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	تعريف الطلاب على التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	المحاضرة - المناقشة - التكليفات المنزلية	مطبوعات ارشادية فيديو توضيحي Power -point		
١٤ ، ١٥	قانون رياضة السباحة	تعريف الطلاب على قانون رياضة السباحة	المحاضرة - المناقشة .	بطاقات بيضاء - مطبوعات ارشادية		
١٦	إدارة بطولات السباحة	تعريف الطلاب على ادارة بطولات السباحة	المحاضرة - المناقشة - الحوار - التكليفات المنزلية .	بطاقات بيضاء - مطبوعات ارشادية فيديو توضيحي Power -point		
١٧	الجلسة الختامية و التقييم	تحديد مدى الاستفادة من البرنامج تحديد موعد إجراء قياس المتابعة .		استمارة تقييم البرنامج		

الشكل العام للمحاضرة الواحدة

غير موافق	موافق	طريقة التواصل	المحتوي	الاجزاء
		Free conference call telegram	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج	الجزء التحضيري
			- الاهداف التعليمية للقاء - محتوى اللقاء - الانشطة التدريبية الخاصة باللقاء - تحديد الاستراتيجيات التدريبية - تحديد وسائل التدريب و الادوات و الاجهزة المستخدمة	الجزء التطبيقي
			بطاقة تقييم ذاتي لما تم تعلمه في اللقاء	المراجعة و التقويم

التوزيع الزمني لمحاضرات البرنامج

غير موافق	موافق	زمن الوحدة	العدد	المحاضرة	م
		٦٠ ق	١	تعارف وتمهيد	١
		٩٠ ق	١	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران	٢
		٩٠ ق	٢	نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	٤ ، ٣
		٩٠ ق	٢	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية	٦ ، ٥
		٩٠ ق	٢	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن	٨ ، ٧
		٩٠ ق	٢	الانتقاء في رياضة السباحة	١٠ ، ٩
		٩٠ ق	١	الإصابات الرياضية في السباحة	١١
		٩٠ ق	٢	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	١٣ ، ١٢
		٩٠ ق	٢	قانون رياضة السباحة	١٥ ، ١٤
		٩٠ ق	١	إدارة بطولات السباحة	١٦
		١٢٠ ق	١	الجلسة الختامية و التقييم	١٧

مرفق (٥)
معايير جودة التعليم غير الرسمي

م	المحاور	الابعاد	درجة
١	المنهج	اعتماد المنهج العلمي على مراجع علمية تتميز بأنها على مستوى عالٍ من العلم والموثوقية والأصالة	
		الاهتمام بأسلوب طريقة شرح وعرض هذا المرجع وجعل في متناول الطلاب.	
		تغطية المنهج العلمي لكافة الموضوعات الأساسية اللازمة لتعلم التخصص	
		ملائمة الموضوعات للواقع وبما يتناسب مع احتياجات السوق	
		يُنمّي القدرة التحليلية للطلاب ويساعد على التفكير والبحث والعمل الجماعي والنشاطات العملية والتطبيقية المختلفة التي تنمي شخصية الطالب	
		إعداد الطالب لعصر العولمة الذي نعيشه من خلال تعليمه لغة أجنبية واحدة على الأقل.	
٢	المعلم	(١) المستوى العلمي والخلقي	
		(٢) الحس الوطني	
		(٣) تقبل التغذية الراجعة والنقد البناء	
		(٤) خلق روح الإبداع وتنمية مهارات الطلاب وتحفيزهم ودعمهم	
		(٥) الالتزام بالمنهج العلمي المطروح	
		(٦) تنمية روح البحث والتفكير لدى الطالب بعيداً عن أسلوب التلقين والحفظ وعدم إعمال العقل.	
٣	التقييم	الاهتمام بأسلوب التقييم الذي يتم من خلاله تقييم الطلاب على التحليل والتفكير الإيجابي	
		امتلاك النظام الإداري المؤهلات الكافية للقدرة على إدارة المنظومة التعليمية بكفاءة وفاعلية	
٤	المنظومة	تخدم مصلحة الطلاب والمجتمع وسوق العمل،	
		الابتعاد عن أسلوب الترهيب والتخويف	
		منح العاملين الثقة وتحفيزهم وتشجيعهم على أداء المهام الموكلة إليهم على أحسن وجه ،	
٥	الهدف	وضع الأهداف العامة لتحقيق نجاح المؤسسة التعليمية	
		وضع الخطط الاستراتيجية لتحقيق الأهداف.	
		وجود أهداف واضحة ومحددة للتعليم في كل المؤسسات التعليمية،	
		وضع الخطط اللازمة لتحقيق هذه الأهداف مع ضرورة الالتزام بهذه الخطط.	
٦	الامكانيات	توفير التسهيلات المادية في التعليم بحيث يكون في متناول الكثيرين	
		توفير الإمكانيات المادية التي من شأنها الاهتمام بالنواحي التعليمية	
		الاهتمام بالإمكانيات البشرية من طلاب والهيئة التدريسية والإدارية وتحفز كل فرد على أداء واجبه على أكمل وجه.	
المجموع			

الصورة النهائية لاختبار (cbt)

العلامة	م	سباحة الزحف على البطن التحليل الفني و البدء و الدوران
	١	يأخذ الجسم الوضع الأفقى المائل قليلاً فى سباحة الزحف على البطن
	٢	فى سباحة الزحف على البطن تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة الموجودة دائماً فوق سطح الماء مباشرة
	٣	تؤدى ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن بشكل مستمر وتبادلئى ويعتبر مفصل الفخذ محور إرتكاز حركة الرجلين
	٤	فى سباحة الزحف على البطن تشارك الزراعين بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم للأمام عن الرجلين
	٥	تعتمد حركة الذراعين فى سباحة الزحف على البطن على دفع الماء للخلف ولأسفل
	٦	تعتمد القوة الدافعة للجسم على الزراعين بنسبة ٦٠% تقريباً
	٧	فى سباحة الزحف على البطن تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف
	٨	تتكون المرحلة الأساسية فى حركة الزراعين فى سباحة الزحف على البطن من الدخول والمسك والشد والتخلص
	٩	تشتمل حركة الزراعين فى سباحة الزحف على البطن على مرحلتين هما (المرحلة الأساسية - المرحلة الرجوعية)
	١٠	يقسم التحليل الفني لسباحة الزحف على الصدر إلى وضع الجسم وضربات الرجلين وحركات الزراعين والتنفس والتوافق فقط
		نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية فى السباحة
	١	ينص قانون نيوتن الثاني فى الحركة على أن (الجسم الساكن يبقى ساكناً، والجسم المتحرك يبقى متحركاً بنفس السرعة والاتجاه ما لم تؤثر فيه قوة محصلة تغير فى حالته الحركية.
	٢	التسارع الذى يكتسبه الجسم يتناسب بشكل طردى مع مقدار القوة المحصلة التى تؤثر فيه، بحيث يكون بنفس اتجاهها هو قنتون نيوتن الاول للحركة .
	٣	لكل فعل رد فعل مساوٍ له فى المقدار ومعاكس له فى الاتجاه من قوانين الحركة التى يمكن الاعتماد عليها فى حل مشكلات التدريب فى السباحة
	٤	عندما يتحرك السباح فى الماء او عند تحريك اى جزء من اجزاء الجسم فى الماء يلقى مقاومة لحركته تعمل عكس اتجاه الحركة
	٥	الموائع هى المواد القابلة للتشكل بشكل الأوعية التى تحتويها وتكون قادرة على السريان وهذه المواد هى السوائل فقط
	٦	وزن أى جسم يقل ظاهرياً عندما ينغمر جزئياً أو كلياً فى مائع (سائل أو غاز). ومعنى ذلك أن هناك قوة تدفعه رأسياً إلى أعلى وتسمى هذه القوة بقوة الدفع.
	٧	الوزن الظاهري للجسم داخل السائل = الوزن الأصلي - قوة الدفع
	٨	عندما ينغمر جسم - جزئياً أو كلياً - فى مائع (غاز أو سائل) فإن مقدار قوة الدفع التى يتعرض لها اكبر من وزن المائع الذى يزيحه الجسم المغمور
	٩	مقدار قوة الدفع = ثابت تسارع الجاذبية الارضية × كثافة المائع × حجم الجسم المغمور أو حجم المائع المزاح .
	١٠	الوزن النوعى Specific weight هو وزن وحدة الحجم من المادة أو وزن المتر المكعب من المادة

العلامة	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية
١	تؤدي حركات الزراعين في سباحة الزحف على البطن حول مفصل الكتف بصورة دائرية
٢	تؤدي مرحلة الشد بعد تمام دخول الزراع للماء
٣	تعتبر مرحلة الشد والدفع في حركة الزراعين لسباحة الزحف على البطن الجزء الأساس لإنتقال الجسم للأمام
٤	تنتهي حركة الشد في سباحة الزحف على البطن عندما يكون الكتف في موضع موازى تماماً للكتف
٥	تنتهي مرحلة الدفع قرب مفصل الفخذ
٦	تبدأ المرحلة الانتقالية بمجرد إنتهاء مرحلة الدفع والتخلص مباشرة
٧	في مرحلة التخلص يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولاً ثم يليه الكف
٨	تعتبر مرحلة الدفع في الدوران هي المعوق الأساسى للأنزلاق وإتجاهة وسرعة
٩	تنقسم مرحلة اللمس أو الدوران إلى مرحلتين فقط
١٠	يتكون التحليل الفنى لسباحة الزحف على الصدر من (وضع الجسم - ضربات الرجلين - حركات الزراعين - التنفس - التوافق)
	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن
١	تبدأ حركة الدفع في سباحة الزحف على البطن بزيادة ثنى المرفق
٢	تنتهي حركة الشد قرب مفصل الفخذ
٣	في مرحلة التنفس يتم إخراج الرأس من أحد الأجانب
٤	يكون الأنزلاق في البدء من أعلى على عمق مناسب حوالى ٢.٥ قدم
٥	في مرحلة الأرتقاء في البدء من أعلى يميل السباح للأمام حتى السقوط
٦	يكون الأرتقاء في البدء من أعلى بأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء
٧	يؤدي الدفع في الدوران في سباحة الزحف على البطن بقوة ويجب أن لا يكون حاد وقصير
٨	مراحل الأداء في رياضة السباحة هي (البداية - الضربات - الدورانات - الأنتهاء)
٩	من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن الأعتدال في رفع أو خفض الرأس
١٠	خطوات تعلم سباحة الزحف على البطن هي (إزالة الشعور بالخوف - تعلم الطفو - ضربات الارجل - إستخدام اليدين - التدرج في رفع الوجه من الماء للجانب للتنفس - تعلم الوقوف ف الماء)

العلامة	الانتقاء في رياضة السباحة	
١	١٥- يعتبر الانتقاء عملية مستمرة ومتحركة ومتفاعلة وديناميكية لفترة زمنية طويلة	
٢	١٦- تنقسم مبادئ الإنتقاء إلى إتجاهين (الفترى - المستمر)	
٣	١٧- يتكون الانتقاء الرياضى من (مرحلة الانتقاء المبدئى - مرحلة الانتقاء الخاص - مرحلة الانتقاء التأهيلي)	
٤	من أهمية الانتقاء فى المجال الرياضى (وضع الضوابط التى تسمح بانتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ. - اختيار العناصر الصالحة والموهوبة فقط توفيراً للوقت والجهد.) .	
٥	أهداف الانتقاء فى المجال الرياضى (الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد. - الانتقاء لتشكيل الفرق الجماعية المتجانسة) .	
٦	يفاس نجاح البرنامج التعليمي للسباحة بقدرة المتعلم على أداء المهارات الحركية للبرنامج داخل الماء	
٧	Sympathetic understanding احد مكونات الشخصية التي يسعى برنامج IOWA إلى بثها في المتعلمين	
٨	يصل المتعلم لمرحلة deep water orientation عندما يكون قد تخطي مرحلة ضربات الرجلين فقط	
٩	من العلامات البدنية للتدريب الزائد (الاحباط و القلق و سرعة الاستثارة)	
١٠	يهدف التحليل الفني إلى تقديم الاسلوب العلمي المفصل للأداء مع مراعاة الفروق بين الافراد	
	الإصابات الرياضية في السباحة	
١	تعتبر السباحة من أقل الرياضات التي لا يتعرض لاعبيها للإصابة	
٢	تنقسم الإصابات إلى (إصابات ناتجة عن تكرار التدريب - إصابات ترتبط بنوع النشاط الرياضى - إصابات ترتبط بالرتم البيولوجى)	
٣	تتكون الأنسجة العضلية من ثلاث أنواع متشابهة هي (عضلة القلب - عضلات إرادية - عضلات غير ارادية)	
٤	العضلات اللا ارادية هي العضلات التي تكون تحت سيطرة الإنسان	
٥	العضلات اللا إرادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للإنسان قدرة على التحكم فى عملها أو تنظيمه	
٦	تصل أقصى زيادة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم خلال ٣٠: ٩٠ ثانية	
٧	يمكن تقليل معدل تركم حامض اللاكتيك في العضلات عن طريق تقليل معدل إنتاج حامض اللاكتيك	
٨	هناك اربعة مركبات للطاقة اللازمة للمجهود العضلي منها الجليكوجين و الدهون	
٩	جميع المركبات الكيميائية اللازمة للطاقة في النشاط العضلي تخزن في خلايا العضلة	
١٠	تتكون العضلة من ألياف في شكل خيوط من البروتين تسمى (المايوسين و الأكتين)	

العلامة	التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة
١	العضلات اللا ارادية هي العضلات التي تكون تحت سيطرة الأتسان
٢	العضلات اللا ارادية تتكون من نسيج غير مخطط وليس للأتسان قدرة على التحكم في عملها أو تنظيمه
٣	عضلة القلب هي العضلة الوحيدة والتي تعمل دائماً وبشكل مستمر وتتركب من نسيج غير مخطط
٤	over training من الظواهر الرياضية الايجابية التي من الممكن ان تؤثر نفسيا علي السباح و تصيبه بنوع من القلق
٥	نجاح مدرب السباحة ليس مرهون بظهور التكيف الفسيولوجي من خلال برنامج تدريبي سليم
٦	ينشط (PC) فسفوكرياتين في الانقباض العضلي السريع بدون الحاجة الي اكسجين ليعيد بناء (ATP)
٧	المركبات اللازمة للمجهود العضلي ٤ (ATP ، CP ، الجليكوجين ، الدهون)
٨	يعتبر تراكم اللاكتيك في العضلة و الدم هو السبب الرئيسي لحدوث التعب للسباح
٩	Slow twitch fibers ، fast twitch fibers هي انواع الالياف العضلية
١٠	يعد over training حالة وصول السباح لافضل مستوي اداء ممكن دون حدوث فشل
القانون	
١	فور إنهاء السباق يقوم المقياتيين المخصصين لكل حارة بتسجيل أزمنة ساعاتهم علي بطاقات تسجيل الزمن وتسليمها إلي رئيس الحكام ()
٢	في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من المقياتيين حتي في حالة استخدام أجهزة تسجيل الزمن الأوتوماتيكية ()
٣	رئيس الحكام يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده ()
٤	يجمع بعد نهاية كل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعا عليها من قضاة النهاية ويحدد النتائج والترتيب ويرسلها مباشرة إلي الحكم
٥	في حالة استخدام أجهزة أوتوماتيكية رسمية لتسجيل نهاية السباقات يجب علي رئيس الحكام الإبلاغ عن ترتيب النهاية المسجل بواسطة الجهاز وذلك بعد كل سباق
٦	يجلس قضاة النهاية علي سلالم مرتفعة علي امتداد خط النهاية حتى يتمكنوا من الرؤية الواضحة لسير لسباق وخط النهاية طوال فترة السباق
٧	رئيس قضاة النهاية مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق ، وعليه التأكد من توقيع الحكم علي النتائج
٨	يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصنيفات والنهائيات وتدوين النتائج علي النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل جميع الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر
٩	إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة البداية
١٠	إذا كان هناك تصفيتان يتم التوزيع بأن يوضع السباح الأسرع في التصفية الثانية ، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولى

العلامة	إدارة بطولات السباحة	
١	في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من المقيّاتين حتي في حالة استخدام أجهزة تسجيل الزمن الأوتوماتيكية . ()	
٢	يجب أن لا يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية . ()	
٣	من الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن (المبالغة في رفع او خفض الرأس - المبالغة في تدوير الجسم) . ()	
٤	من وظائف الميقاتي يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده . ()	
٥	يقوم رئيس المسجلين مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق . ()	
٦	استثناءاً .. إذا كان هناك تصنيفتان أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن خمسة علي الأقل . ()	
٧	في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وبطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء خذ مكانك باللغة الإنجليزية من خلال مكبرات صوت بواقع مكبر صوت عند كل منصة بداية	
٨	يجب أن لا يقل عرض الحارات عن ٢ . متر مع وجود مسافة لا تقل عن ٥ متر خارج الحارات الأولى والأخيرة	
٩	يجب أن لا تقل درجة حرارة الماء المثلي عن ٦٠ درجة مئوية	
١٠	طول حمام السباحة الاولمبي ٥٠ م	

برنامج استراتيجية الاتصال

المحاضرة الاولى
الهدف :- تعارف وتمهيد

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	- التعارف بين الباحث والطلاب - تعريف الطلاب بمحتوى البرنامج	الجزء الختامي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	- تمهيد الطلاب بالتحليل الفني و البدء و الدوران لسباحة الزحف على البطن التحليل الفني البدء الدوران	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	تعريف الطلاب بالتحليل الفني و البدء و الدوران لسباحة الزحف على البطن التحليل الفني البدء الدوران فيديو توضيحي -Power point	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	تقييم الطلاب في التحليل الفني و البدء و الدوران لسباحة الزحف على البطن التحليل الفني البدء الدوران	الجزء الختامي

المحاضرة الثالثة و الرابعة
الهدف :- تعريف الطلاب بالتحليل الفني و البدء و الدوران لسباحة الزحف على البطن

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	- نبذة عن طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة - تدريب الطلاب على طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة فيديو توضيحي -Power point	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	تقني التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	الجزء الختامي

المحاضرة الخامسة و السادسة
الهدف :- تعريف الطلاب بالتحليل الفني و البدء و الدوران لسباحة الزحف على البطن

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	- نبذة عن طرقالأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية و طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة - تدريب الطلاب على طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة فيديو توضيحي Power point- المناقشة – النمذجة – التخييل	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	تقييم الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	الجزء الختامي

المحاضرة السابعة و الثامنة
الهدف :- تعريف الطلاب بالتحليل الفني و البدء و الدوران لسباحة الزحف على البطن

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	- نبذة عن برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن طرقالأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطنالأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية و طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة - تدريب الطلاب على طرق التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة فيديو توضيحي Power point- المناقشة – النمذجة – التخييل المحاضرة – التكاليفات المنزلية	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference – call telegram	تقييم برنامج دروس تعليمية مقترحة لتعليم الطلاب سباحة الزحف على البطن الأخطاء الفنية مع إصلاحها و الخطوات التعليمية التحليل الحركي للمهارات الحركية في السباحة	الجزء الختامي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	مقدمة الانتقاء في رياضة السباحة	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram -Power point المطبوعات الإرشادية	عرض موضوع الانتقاء في رياضة السباحة التنبؤ على أساس درجتي الثبات أولا : ثبات المقاييس الأنثروبومترية ثانيا : ثبات مرونة المفاصل ثالثا : ثبات القوة رابعا : ثبات الكفاءة البدنية خامسا : ديناميكية تطور المستوى الرقمي - التنبؤ على أساس العوامل الوراثية - تنظيم وطرق الانتقاء -Power point المناقشة - النمذجة - المحاضرة - التكاليفات المنزلية	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	تقييم معلومات الانتقاء في رياضة السباحة	الجزء الختامي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	مقدمة الإصابات الرياضية في السباحة	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram -Power point المطبوعات الإرشادية	عرض موضوع الإصابات الرياضية في السباحة الكدمات التمزق الالتواء الشد العضلي التهاب و قطع الضروف قطع الاربطة -Power point المناقشة - النمذجة - المحاضرة - التكاليفات المنزلية	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	تقييم معلومات الإصابات الرياضية في السباحة	الجزء الختامي

المحاضرة الثانية عشر و الثالثة عشر
الهدف :- تعريف الطلاب بالتشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	مقدمة التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram -Power point المطبوعات الإرشادية	عرض موضوع التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة -Power point المنافشة - النمذجة - المحاضرة - التكاليف المنزلية	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	تقييم معلومات التشريح العضلي للعضلات العاملة في رياضة السباحة	الجزء الختامي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	مقدمة قانون رياضة السباحة	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram -Power point المطبوعات الإرشادية	عرض موضوع اقانون رياضة السباحة -Power point المنزلية المناقشة - النمذجة - المحاضرة - التكاليفات	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	تقييم قانون رياضة السباحة	الجزء الختامي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	مقدمة قانون رياضة السباحة	الجزء التحضيري

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram -Power point المطبوعات الإرشادية	عرض موضوع إدارة بطولات السباحة -Power point المنزلية المناقشة - النمذجة - المحاضرة - التكاليف	الجزء التطبيقي

طريقة التواصل	المحتوي	
Free conference - call telegram	تقييم إدارة بطولات السباحة	الجزء الختامي