

أثر الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين التخصصية

في مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً

السيد عمر يونس محمد

أ. د. قصي حازم محمد الزبيدي

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠/٥/٢٠١٨ ، قبل للنشر في ١/٧/٢٠١٨)

ملخص البحث: هدف البحث إلى الكشف عن: أثر الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين التخصصية في مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً. الفروق بين نتائج الأسلوبين (الامري والتدريبي) في الاختبارات البعدية لمستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥ متر . وأفترض الباحثان ما يلي: لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة (٢٥ متراً) لدى طلاب السنة الدراسية الرابعة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية. لا توجد فروق معنوية بين نتائج مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة (٢٥ متراً) لدى طلاب السنة الدراسية الرابعة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي للملاءمة لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث بطلبة السنة الدراسية الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) والبالغ عددهم (٥٠) طالباً وطالبة موزعين على قاعتان دراسيتان متساويتان بالعدد . واشتملت عينة البحث على (٣٨) طالباً، وبواقع (١٩) طالباً لكل من المجموعتين الأولى (الضابطة) والثانية (التجريبية) وتم إجراء التجانس والتكافؤ بينهما في المتغيرات الأساسية (العمر، والطول، والكتلة) وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية.

The impact of the training method accompanied by a number of specialized exercises in the level of achievement in the free swimming for 25 meters

Abstract: The research aims to reveal: The effect of the two methods (ordering and training with a number of specialized exercises) in the level of achievement in the free swimming for 25 meters. Differences between the results of the two methods in the post-tests (for the level of achievement in free swimming for 25 meters). The researchers assume the following: There were no significant differences between the results of the regulator and experimental research groups in the per-tests and post-tests in the level of achievement in the free swimming for distance (25 meters) for students in the fourth year in the Department of Physical Education and Sports Sciences - Faculty of Basic Education. There are no significant differences between the results of the regulator and experimental research groups in the level of achievement in the post-tests in the free swimming for a distance of 25 meters in the fourth year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences. The researchers used the experimental method because it fits the nature of the research. The research society consists of students of the fourth year of the Department of Physical Education and Sports Sciences at the College of Basic Education, Mosul University for the academic year 2016-2017. The total number of students is divided into two study groups. The study sample consisted of (38) students and (19) students for the first two groups (regulator) and the second (experimental). The parity between them was done in the basic variables (age, height, mass) and some elements of fitness and mobility.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تشكل الأساليب التدريسية عنصراً هاماً تحمل في طياتها معالجة لمتغيرات رئيسة تحدث في أثناء الدرس ترتبط بالمدرس ، والطالب ، والهدف وكيفية استثمار الدرس في تحقيق السلوكيات التربوية الهادفة إلى تطوير الطالب بدنيا واجتماعيا ونفسيا ومعرفيا وحركيا .

(Mosston and Ashworth,1994,11)

ومن أساليب التدريس الأسلوب التدريبي والذي يكون في الترتيب الثاني من بين مجموعة أساليب موستن التدريسية ، وفي هذا الأسلوب تتحول جميع قرارات مرحلة التدريس (التنفيذ) التي كان يتخذها المدرس في الأسلوب الأمري إلى الطالب .

وتعتبر السباحة الحرة من أسرع انواع السباحات الاولمبية والتي تتطلب من السباح التكامل في القدرات البدنية والحركية والوظيفية لذا ارتى الباحثان تطبيق الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين التخصصية للتوصل إلى مدى اثر هذا الأسلوب وإجراءاته في تنمية مستوى الانجاز لهذه الفعالية ولمسافة ٢٥ مترا .

وفي ضوء ذلك تبلور أهمية البحث بما يلي:

- تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحثان من الدراسات

الأولية في نوعها في تطبيق الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين التخصصية واختبار أثره في مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة (٢٥ متراً) .

- ربما يسهم هذا البحث في إعطاء مدرسي مادة السباحة أسلوباً عملياً يطبق بصورة علمية (الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين التخصصية) يمكن أن يستفاد منه عند تنفيذه لتنمية مستوى الانجاز في السباحة الحرة.

١-٢ مشكلة البحث :

تعد رياضة السباحة من الألعاب الرياضية الصعبة لأنها تمارس في بيئة مختلفة وهي البيئة المائية والتي تحتاج إلى متطلبات خاصة عند أداء المهارات والحركات الخاصة بها , لذا يتطلب من المدرسين والعاملين في هذا المجال إيجاد الأساليب المناسبة التي تمكن الطلاب من أداء هذه المهارات والحركات بشكل جيد , ولقلة استخدام الأساليب التدريسية المتنوعة في تدريس فعالية السباحة الحرة فضلاً عن صعوبة تحديد أي الأساليب أفضل وعدم وجود دراسات أو بحوث في مجال طرائق التدريس استخدمت التمارين التخصصية الخاصة بالسباحة الحرة.

افترض الباحثان ما يلي:

١-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الإنجاز في السباحة الحرة لمسافة (٢٥ متراً) .

١-٤-٢ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين الأسلوبين (الأمري والتدريبي) لمجموعي البحث في مستوى الإنجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً .

١-٥ مجالات البحث :

١ . المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الرابعة في قسم

التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية

جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ .

٢ . المجلد الزمني : من (٢٠١٧/٨/٨) ولغاية

(٢٠١٧/١٠/١٥) .

٣ . المجال المكاني: مسبح السكر المغلق (مسبح أهلي في

حي السكر، في الجانب الأيسر لمحافظة نينوى)

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ الأسلوب التدريبي : الأسلوب الذي يسمح للمدرس

بإعطاء فرصة للطلاب في عملية التعلم وحيث يحتفظ المدرس

بالقرارات المرتبطة بكل من التخطيط والتقييم ،بينما يترك للطلاب

لذا ظهرت لدى الباحثان فكرة تطبيق الأسلوب التدريبي

واقرائه بالتمارين التخصصية في محاولة منهما لتنمية مستوى الإنجاز

لفعالية السباحة الحرة ولمسافة ٢٥ متراً لطلاب السنة الدراسية

الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية ،

والدراسة أظهرت تساؤل حاول الباحثان الإجابة عليه بتجريب

الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين التخصصية وهو:

• هل أن لتطبيق الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين

التخصصية التأثير الفاعل في مستوى الإنجاز في السباحة الحرة

ولمسافة ٢٥ متراً ؟

١-٣ هدف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن :

١-٣-١ اثر الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين

التخصصية في مستوى الإنجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥

م .

١-٣-٢ الفروق بين نتائج الأسلوبين (الأمري والتدريبي) في

الاختبارات البعدية في مستوى الإنجاز في السباحة الحرة لمسافة

٢٥ متر .

١-٤ فرضا البحث:

أ. د. قصي الزبيدي و عمر يونس محمد : أثر الأسلوب التدريبي . . .

(وهذه المحاور كلها هي ضمن مرحلة تنفيذ الدرس . (الكاتب
والزهيري, ٢٠١١, ١٢٢)

٢-١-٢ التمارين التخصصية : هي عبارة عن تمارين صُممت
وفق طريقة منظمة للتطبيق ويتم استخدامها لغرض تنمية المهارات
الخاصة بالفعاليات الرياضية. وقد تم تصميم هذه التمارين بحيث
يتم من خلالها استيعاب المهارات والإجراءات والتسلسلات بسهولة
أكبر وسهولة الاحتفاظ بها واستذكارها .

وعرفت هذه التمارين في مجال السباحة على إنها :

• تمارين متكررة لتحسين الأسلوب والأداء وجعلهما مثاليان في
السباحة.

• طريقة لعزل جزء من تسلسل الضربة المعقد في السباحة
وتعلمها والقدرة على أداءها بشكل صحيح .
(Lucero,2008, 17)

٢-١-٢ فوائد التمارين التخصصية :

- تستهدف جوانب معينة من الحركة بحيث تساعد السباح على
تطبيق الأسلوب الصحيح من المهارة .
- بعد تحديد عيوب وأخطاء السباح يستطيع السباح استخدام
التمارين التخصصية للعمل على حل مشاكل الحركة التي قام
المدرّب بتحديدّها .

القرارات المرتبطة بتنفيذ الدرس كحرية الطالب في اختيار أماكن
الممارسة وبداية التطبيق وتوقيت الأداء . (حمد, ٢٠١٧, ٢٢٧)

٢-٦-١ التمارين التخصصية : هي عبارة عن تمارين صُممت وفق
طريقة منظمة للتطبيق يتم استخدامها لغرض اكتساب مهارة أو
جزء من إجراء يتطلب مقدرة عقلية أو بدنية أو تسلسل حركي
سهل أو معقد إذ تستخدم التمارين التخصصية لاكتساب مصفوفة
هائلة من المهارات الرياضية والمتخصصة. (, 2008 , lucero

(17

٢- الإطار النظري والدراسات السابقة :

٢-١-٢ الإطار النظري :

٢-١-٢ الأسلوب التدريبي : يأتي الأسلوب التدريبي في الترتيب
الثاني في مجموعة أساليب موسّنت التدريسية، وفيه يتدرج العمل
ويتطور ويخرج من دائرة المدرس حتى تتحول جميع قرارات التدريس
التي كان يتخذها المدرس في الأسلوب الأمرّي إلى الطالب ()
السامرائي والسامرائي، ٧٥، ١٩٩١-٧٦) .

٢-١-٢-١ القرارات التنفيذية التي تتحول من المدرس إلى الطالب :
في هذا الأسلوب يمنح الطالب حرية التحرك وفقاً لتسعة محاور
وهي (الأوضاع، المكان، نظام العمل، وقت بداية ونهاية العمل،
التوقيت والإيقاع الحركي، الراحة، المظهر، إلقاء الأسئلة للتوضيح

٢-١-٣ متى تستخدم التمارين التخصصية:

- نظراً لأن التمارين التخصصية هي واحدة من أهم وأفضل أدوات السباح للممارسة باتجاه السباحة الكفؤة فلا بد أن يتم دمجها في أي دورة تدريبية للسباح .

- يمكن إجراؤها كجزء من تمارين الإحماء لوضع الأساس لبقية تمارين الممارسة .

- تعد التمارين التخصصية أيضاً جزءاً ممتازاً من عملية الاستعداد للمنافسة .

- عند سباحتها ببساطة ونوعية أقل شدة يمكن أن تستخدم في التهيئة .

- ممكن استخدامها في يوم السباق بوصفها جزءاً ممتازاً من الإحماء الذي يتيح للسباح استخدام حركات الضربة المثالية للأداء والذي سوف يستخدمه في المنافسة .

- يمكن استخدامها في فترات الموسم التدريبي جميعه (عام ، خاص ، منافسة والفترة الانتقالية أيضاً). (Lucero, 2008, 25)

ويرى الباحثان أن أهم استخدام يمكن أن يستخلص منه فائدة عظيمة للتمارين التخصصية هو بأن تزرع ضمن الجامع التكرارية ، لكونها سوف تعمل على تطوير الجانب المهاري تحت

- السعي إلى سباحة فعالة وكفؤة من خلال استخدام السباح للعقل والجسم معاً لكي يشعر ويفهم ما يجري حوله عندما يحس السباح بحركة السائل وهو في الماء ويفهم ويدرك سبب ونتيجة كل حركة وكل إجراء .

- تعد التمارين التخصصية الجسر الممتد بين كل من السباحة الاقتصادية والسباحة الكفؤة ويتم ذلك من خلال مفهومين هما : أولاً- أن يكرس السباح الزمن في الماء على التطبيق المستمر للسباحة الاقتصادية المبنية على الأسلوب الجيد .

ثانياً- إن الإجراء الذي يتضمن ممارسة معينة مثل التمرينات التخصصية يسمح للسباح بالمرور بفترة طويلة من التحسن من خلال بناء سباحة كفؤة من جهة الأسلوب ومن جهة التكيف في وقت واحد .

- تسهم بشكل فعال في تطوير كل من الجانب البدني والعقلي ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية داخل جسم السباح وتنمية القدرات التي تساعد السباح على تحقيق أفضل إنجاز .

- التمارين التخصصية تتيح للسباح استكشاف المدى الكامل لفعل الضربة واكتشاف كيفية موازنة مختلف أفعال الضربة مع بعضها الآخر .

(Lucero, 2008, 5-20)

٢-١-٤-٣ ضربة الذراع : إن مرحلة قوة ضربة الذراع أو ما تقوم به الذراعين تحت الماء لكي تحرك الجسم نحو الأمام يجب العمل عليها بأبعاد ثلاثة (طول ، عرض ، عمق) والتمارين التخصصية تساعد على إيجاد تمارين تخدم هذه المتغيرات .

٢-١-٤-٤ الاستشفاء : وهو الذي يتبع ضربة الذراع تحت الماء ويساعد في إعادة الذراع إلى نقطة انطلاقها للبدء بضربة جديدة ولذلك فإن تعلم الأداء الأمثل للاستشفاء تعد مهارة مهمة يجب تطويرها .

٢-١-٤-٥ التنفس : إن إنعاش الجسم بالأكسجين هو جزء مكمل للأداء المثالي في أي لعبة رياضية . ولكن في السباحة فإن التحدي أو الصعوبة الإضافية للتنفس داخل الماء تجعل من التنفس جانباً رئيساً من جوانب أسلوب السباحة باستخدام التمارين التخصصية فعليه من خلال التمارين التخصصية سوف يتمكن السباحين من ملئ أجسامهم بالهواء .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة البصو ، ٢٠١١ : (أثر بعض التمارين التخصصية في عدد من المتغيرات البدنية والبايوكيميائية والأداء الفني والانجاز في سباحة ٥٠ متر حرة للناشئين)

ضغط الجانب البدني وتأثيرات التعب وهذا ما يجعل هدف الربط بين الاقتصاد بالجهد والسباحة الكفؤة يتحقق بشكل جيد .

٢-١-٤ الجوانب المختلفة للضربة التي تعرضها التمارين التخصصية:

٢-١-٤-١ وضع الجسم : إن عمودنا الفقري وقوتنا المركزية هي المفتاح الذي يسمح لنا بالوقوف اتصاباً وهي كذلك بالأهمية نفسها في الطفو بالماء بشكل صحيح ويجب على السباحين أن يولوا اهتماماً خاصاً لتعلم كيفية استقرار أجسادهم في الماء وأن تطوير هذه المهارة تتيح للسباح أن يتمكن من التحكم بكيفية الطوفان وكذلك يقلل من السحب وتحسين الشعور تجاه الماء ويزيد من الوصول إلى القوة .

٢-١-٤-٢ الرفس : على السباحين أن يعملوا جاهدين

على تطوير رفسة مستمرة ومستديمة لأن الرفسة المستمرة يمكن أن تريح الجزء العلوي من الجسم من بعض حمل العمل ، والرفسة المستديمة تعد اقتصادية من حيث إنفاق الطاقة على الرغم من أن تعاقب الرفس يجعل الأرجل تطفو بشكل أفضل إلا أن ذلك لا يجب أن يكون هو محور تركيز الرفس وينبغي أن تستخدم الرفسة للحركة نحو الأمام وليس لتصحيح مشاكل تتعلق بالطفو .

هدف البحث إلى الكشف عن:

- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والكينماتيكية والأداء الفني والانجاز في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية (التي طبقت التمارين التخصصية) والضابطة .

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والبايوكينماتيكية والأداء الفني والانجاز في سباحة ٥٠ متر حرة للناشئين بين الاختبارات البعدية لكلي المجموعتين الضابطة والتجريبية (التي طبقت التمارين التخصصية) ولصالح المجموعة التجريبية.

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، نفذت التجربة على عينة من سباحي المنتخب الوطني العراقي اختصاص ٥٠ متر حرة فئة الناشئين ، وتم تحقيق التجانس لأفراد العينة في المتغيرات الآتية:(الطول،الوزن ،العمر الزمني ،العمر التدريبي ،وانجاز ٥٠ متر سباحة حرة) أما التكافؤ تم بين المجموعتين في المتغيرات الآتية (القدرة اللاهوائية ،القدرة الهوائية ،الأداء الفني ، الانجاز) وتم استخدام التصميم التجريبي الذي يلاءم هدف البحث. وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي

،الانحراف المعياري ،النسبة المئوية،معامل الارتباط بيرسون، اختبار(ت) .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التخصصية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة والتي استخدمت المنهاج المعد من لدن المدرب في الأداء الفني والانجاز

- هناك أثر إيجابي لاستخدام التمارين التخصصية ضمن وحدات التدريب الخاصة بالجانب البدني بحيث ساعدت على السباحة بتكتيك مثالي، وهو واقع تحت تأثير التعب الناتج عن التفاعلات الأيضية داخل الجسم .

وأوصى الباحث بما يأتي :

- إمكانية استخدام التمارين التخصصية بشكل جدي في الوحدات اليومية من تدريب السباحة لأهميتها في رفع مستوى كفاءة السباحين من الناحية البدنية والمهارية والميكانيكية .

- على الباحثين والعاملين في مجال السباحة والبحث العلمي بإجراء أبحاث أخرى في هذا المجال وبالذات في أنواع أخرى من السباحة غير السباحة الحرة وكذلك في مسافات تنافسية أخرى

أ. د. قصي الزبيدي و عمر يونس محمد : أثر الأسلوب التدريبي . . .

كونهم لا يستطيعون السباحة والبالغ عددهم (٣) طلاب ،
إذ تم استبعاد طالب واحد من القاعة الدراسية الأولى و

طالبان من القاعة الدراسية الثانية

٣- استبعاد طالب واحد لحصوله على درجة الاستيفاء في مادة
السباحة ، من القاعة الدراسية الأولى .

٤- واستبعاد (٤) طلاب بسبب عدم قدرتهم على الحضور من
القاعة الدراسية الثانية .

وبعد تنفيذ هذا الإجراء حددت عينة البحث ب (٣٨)
طالباً، حيث تكونت القاعة الدراسية الأولى من (١٩) طالباً،
والقاعة الدراسية الثانية (١٩) طالباً وب تطبيق الطريقة العشوائية
البسيطة تم تحديد مجموعتي البحث لتكون القاعة الدراسية الأولى
المجموعة الضابطة والتي سوف يطبق عليها أسلوب المدرس
(الأمري) ، أما القاعة الدراسية الثانية فمثلت المجموعة التجريبية
والتي سوف يطبق عليها الأسلوب التدريبي والجدول (١) يبين عدد
أفراد مجموعتي البحث وأسلوب التدريس التي سوف تطبق لكل
منهما .

وفي مرحلة إعداد تختلف عن مرحلة الإعداد العام والتي
تضمنها البحث .

٣- إجراءات البحث :

١-٣ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته
لمشكلة البحث وتجربته .

٢-٣ مجتمع البحث وعينه : تمثل مجتمع البحث بطلاب السنة
الدراسية الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية
الأساسية بجامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧)
والبالغ عددهم (٥٠) طالباً وطالبة موزعين على قاعتان دراسيتان
متساويتان في العدد . (وذلك لكون فعالية السباحة تدرس لهذه
السنة الدراسية في الفصل الدراسي السابع من ضمن المناهج
الدراسية المقررة) . ولتحديد عينة البحث قام الباحثان بإجراء
ما يلي :

١- تم استبعاد (٤) طالبات من القاعة الدراسية الأولى .

٢- تم تطبيق اختبار الأداء للسباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً
للتحقق من مدى استطاعة الطلاب لأداء فعالية السباحة،
وبتطبيق هذا الاختبار تم استبعاد عدد من طلاب القاعتين

جدول (١) يبين عدد أفراد عينة البحث حسب مجموعتي البحث والأسلوب التدريسي المطبق

القاعة	مجموعتا البحث	الأسلوب المستخدم	العدد الكلي	الطلاب المستعدين	عدد طلاب العينة النهائية
٣	المجموعة الضابطة	أسلوب المدرس (الأمري)	٢٥	٦	١٩
٢	المجموعة التجريبية	الأسلوب التدريبي	٢٥	٦	١٩
	المجموع		٥٠	١٢	٣٨

٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث : من أساسيات تطبيق المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة , لذا وجب على الباحثين التعرف على جميع الفروق بين المجموعتين والحد منها .

وللتأكد من تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر ,الطول ,الكتلة) ، طبق الباحثان معادلة معامل الاختلاف للتأكد من تجانس أفرادها والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لعدد من متغيرات عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		معامل الاختلاف
		م	ع [±]	
العمر	سنة	٢١,٢٥	١,٣٩	% ٦,٥٤
الطول	سم	١٧١,٤٧	٤,٤١	% ٢,٥٧
الكتلة	كغم	٦٩,٤٢	٣,٩٥	% ٥,٦٩

من الجدول (٢) تبين أن قيمة معامل الاختلاف هي أقل من (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات.

٢- مطاولة القوة للأطراف العليا - اختبار استناد أمامي
أقصى (تكرار)

٣- مرونة الجذع - اختبار ثني الجذع أمام - أسفل . (سم)

٤- مرونة حزام الكف - اختبار رفع الكتفين . (سم)

٥- السرعة الانتقالية - اختبار ركض ٢٠ متر من البداية
المتحركة (ثانية) .

علما أن هذه الاختبارات طبقت من قبل فريق العمل المساعد لمدة
يومين ولكلا المجموعتين وللفترة من ١٣-١٤/٨/٢٠١٧ .

٣-٦-١ التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية والحركية : لغرض
التحقق من عملية التكافؤ في هذه المتغيرات ,استخدم الباحثان
الأسس العلمية والمنهجية البحثية لغرض التوصل إلى هذا الإجراء
وكما يلي :

تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مستوى
الانجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً واختباراتها : لغرض
تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مستوى الانجاز
للسباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً واختباراتها , لجأ الباحثان إلى
تطبيق أسلوب تحليل المحتوى للمصادر العلمية والتي تطرقت إلى أهم
عناصر اللياقة البدنية والحركية والاختبارات المناسبة لها .

(إبراهيم, ١٩٩٩)(الحكيم, ٢٠٠٤), (حسانين, ٢٠٠٤), فضلاً
عن عدد من الدراسات السابقة التي طُبّق منها (الغزي ، ٢٠٠٦), و
البجاري ، ٢٠١٠), (الحمداني، ٢٠١٤) .

ثم حدد الباحثان عدد من الاختبارات البدنية والحركية
على شكل بطارية اختبارات مقننة تضم عدد منها واختباراتها
والتي تتلاءم مع متغيرات البحث .

وعناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها المحددة هي :

١- القوة الانفجارية للأطراف السفلى - اختبار القفز العريض
من الثبات . (متر)

١. أ.م.د. أحمد مؤيد حسين قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية
التربية الأساسية /جامعة الموصل

٢. م.د. علي ضياء الطالب التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية
الأساسية /جامعة الموصل

٣. م.م. منتصر معيوف ذنون التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية
الأساسية /جامعة الموصل

٤. م.م. عمر محمد سامي التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية
الأساسية /جامعة الموصل

٥. م.م. ياسر بازل محمد التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية
الأساسية /جامعة الموصل

- ١- اليوم الأول :- مرونة حزام الكف + مرونة الجذع +
٢- اليوم الثاني :- القوة الانفجارية للأطراف السفلى +
مطاولة القوة للأطراف العليا
السرعة الانتقالية.

والجدول (٣) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣) يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات اختبارات الصفات البدنية والحركية لمجموعي البحث

ت	الصفات البدنية والحركية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
				س -	ع ±	س -	ع ±	
١	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	قفز العريض من الثبات	سم	٢١١,٥٧	١٨,٥١	٢١٤,٣٦	١٤,٠٤	٠,٥٢
٢	مطاولة القوة للأطراف العليا	استناد أمامي أقصى تكرار	تكرار	٢٢,٥٧	٤,٥٣	٢٣,٦٣	٣,٨٧	٠,٧٦
٣	مرونة الجذع	اختبار ثني الجذع أمام أسفل	سم	٨,٢٦	٢,٣٧	٨,٩٤	٢,٦٧	٠,٨٣
٤	مرونة حزام الكف	رفع الكفنين	سم	٤١,٦٣	٤,٥٣	٣٩,٢١	٣,٤٤	١,٨٥
٥	السرعة الانتقالية	الجرى ٢٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٤,٦٢	٠,٢٢	٤,٥١	٠,١٧	١,٦٧

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٣٦) = (٢,٠٢)

من الجدول (٣) يتبين وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات اختبارات الصفات البدنية والحركية ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لها أصغر من قيمتها الجدولية تحت نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وعند درجة حرية (٣٦) والتي تساوي (٢,٠٢).

٣-٥ تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها : حددت المتغيرات في البحث على النحو الآتي :

- المتغير المستقل (الأسلوب التدريبي) .
 - المتغير التابع : مستوى الانجاز للسباحة الحرة لمسافة ٢٥ م .
 - المتغيرات الدخيلة : تعرض كل تجربة إلى متغيرات دخيلة لا بد من عزلها لكي يمكن إرجاع التغير الحاصل في المتغير التابع إلى تأثير المتغير المستقل وقد تم السيطرة عليها من خلال إجراء السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي .
- ### ٣-٦ المنهج الدراسي: بعد الاطلاع على المنهج الدراسي الخاص لهذه الفعالية والاستفسار من مدرس المادة عن الأسلوب الذي يتبعه في تدريس فعالية السباحة، تبين للباحث أن الأسلوب التدريسي المتبع في عملية تدريس هذه الفعالية هو الأسلوب الأمري .

ولتحديد التمارين التخصصية لعملية تطوير متغير البحث في خطط التدريس، أجرى الباحث مقابلات شخصية مع عدد من تدريسي المادة والمختصين في رياضة السباحة* لغرض اختيار

*تم إجراء المقابلات الشخصية المنفردة مع عدد من المختصين والمدرّبين لفعالية السباحة ، للاستفادة من خبراتهم العلمية والفنية في عملية تنمية فن الأداء المهاري للسباحة الحرة والانجاز لمسافة ٢٥ م ، والتمارين التخصصية الخاصة بموضوع البحث الخاصة بتطوير هذه الفعالية ، فضلا عن كيفية إعداد وتطبيق الخطط التعليمية الخاصة بها واستمارة تقييم الأداء الفني للسباحة الحرة . وهم

وتحديد هذه التمارين والتي سوف تنفذ وفق الأسلوبين التدريبيين (الأمري والتدريبي)، وقد أبدوا استعدادهم لتقديم المساعدة والخبرة الممكنة وقد قدموا الكثير من الملاحظات العلمية في عملية تحديد وتطبيق التمارين التخصصية والخاصة بعملية تطوير متغير البحث .

٣-٧ الخطة التعليمية للمجموعة التجريبية : لغرض تطبيق تجربة البحث الحالية للمجموعة التجريبية تطلب ذلك إعداد الخطط الخاصة بها ، إذ اطلع الباحثان على المصادر والمراجع والدراسات السابقة ذات العلاقة.(عاصي و محمد ، ٢٠٠٩)ومراجعة الدراسات السابقة (البجاري، ٢٠١٠) (حسين، ٢٠١٢) .

ثم أعدا الخطط التعليمية الخاصة بهذه المجموعة والتي تطابقت تمارينها التخصصية مع الفلسفة المعرفية والأطر النظرية للأسلوب التدريبي ، وراعى الباحثان أن تكون الخطط مناسبة

١- أ. د وليد غانم ذنون/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل .

٢- أ. م. د فلاح طه حمو/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل .

٣- د. محمد حازم يونس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل .

٤- م. م الوليد سالم البصو/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل .

٥- م. م منهل خالد فضولة/ كلية التربية الرياضية/ جامعة دهوك .

٦- م. م مناصر معيوف ذنون / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل .

٧- السيد ليث حازم اليامور/ مدرب دولي معتمد من قبل الاتحاد العراقي المركزي للسباحة .

لقدرات الطلاب وملائمة مع ميولهم ورغباتهم في عملية تطبيق الواجبات التعليمية المحددة وفق إجراءات كل أسلوب ,ثم عرضت هذه الخطط على السادة المختصين في اختصاص (طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي وتدريسي مادة السباحة) لاستطلاع آرائهم في مدى صلاحية ومناسبة تلك الخطط التعليمية ,وبعد جمع الاستبيانات الخاصة بهذا الإجراء لاحظ الباحثان الموافقة عليها بعد إجراء بعض التعديلات الطفيفة عليها والتي اخذ بها الباحثان ,وتضمن المنهاج الدراسي على (١٦) خطة ولمدة (٨) أسابيع وبواقع خطتين أسبوعيا وبزمن قدره (٩٠) دقيقة للخطة التعليمية الواحدة.

٣-٨ تجربة البحث الرئيسة: بعد استكمال متطلبات البحث والتوصل إلى صلاحية الخطط التعليمية التي أعدت طبقا للمنهج الدراسي لتحقيق التطور لمتغير البحث ، فقد قام مدرس المادة بتدريس مجموعتي البحث وذلك لتلافي اثر تغيير مدرس المادة وماله من تأثير في نتائج التجربة حيث بدأ تطبيق التجربة من تاريخ ٢٠١٧/٨/٢٠ وانتهت بتاريخ ٢٠١٧/١٠/١٢ وفيما يلي إجراءات تطبيق البحث .

٣-٩ المجموعة التجريبية (الأسلوب التدريبي) : نفذت هذه المجموعة الخطط التعليمية المعدة وفق هذا الأسلوب بعد توظيف

التمارين التخصصية لكي تتلاءم مع إجراءات الأسلوب التدريبي , والمدرس يطبق الإجراءات الأساسيةية للأسلوب التدريبي ، حيث يبدأ الدرس بوقوف الطلاب أمام المدرس ثم يحدد ويوضح الأهداف التعليمية وشرح التمارين وتطبيقها أمام المتعلمين مراعيًا الإجراءات التعليمية الخاصة بعملية التطبيق , و ثم يوزع أوراق الواجبات على الطلاب قبل البدء بالجزء التطبيقي من الدرس لاطلاع الطلاب على محتوى ورقة الفعاليات وما تتضمنه من تمارين مهارية تخصصية خاصة بكل وحدة تعليمية , وثبتت لوحات عرض كبيرة وواضحة لجميع الطلاب معروض عليها الواجبات التعليمية (التمارين التخصصية) لتسهيل عمل الطالب بالرجوع لورقة الواجبات دون الحاجة للخروج من حوض السباحة وبالتالي الاقتصاد بالوقت، وقيام الطلاب بتطبيق التمارين حسب ما يتضمنه الأسلوب التدريبي (قرارات تنفيذ الدرس) , ثم يقوم المدرس بأجراء عملية التقييم للأهداف السلوكية المحددة في الخطة التعليمية,ثم الجزء الختامي للدرس .

٣-١٠ الاختبارات البعدية: لغرض تطبيق الاختبارات البعدية فقد راعى الباحثان الإجراءات والشروط التطبيقية التي طبقت في الاختبارات القبلية وإجراءات تنفيذ اختبارات الانجاز ، وتمت

أ. د. قصي الزبيدي و عمر يونس محمد : أثر الأسلوب التدريبي ...

عملية التطبيق للاختبارات البعدية على طلاب المجموعتين وذلك يوم
الأحد الموافق ٢٠١٧ / ١٠ / ١٥ .

١١-٣ الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية
(SPSS) للتوصل إلى نتائج البحث الحالي .
والتجريبية في مستوى الإنجاز في السباحة الحرة لمسافة
(٢٥ متراً) .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :
١-٤ عرض نتائج اختبار الإنجاز للسباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً
ومناقشتها:
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) للتعرف
على الفرق الإحصائي بين متوسط درجة مستوى الانجاز لمجموعي
البحث والجدول (٧) يبين ذلك .

فيما يلي عرض النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد التحليل
الإحصائي وباستخدام الاختبار التائي للعينات المرتبطة وتبعاً
لفرضية الأولى وكما يلي:

جدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين في مستوى الانجاز في

السباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً

المجموعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة
		م	م	م	م	
الضابطة	ثانية	٢٣,٧١	٠,٩٥	٢٠,٧٢	٠,٨٨	١٣,٢٨
التجريبية	ثانية	٢٣,٨٤	١,٠٩	١٩,١٨	١,١٧	١٨,١٢

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (١٨) = (٢,١٠)

إن لخطط التدريس دور واضح في تحسن الإنجاز للطلاب ولكلا الأسلوبين وهذا ما أكدته الأوساط الحسابية التي تحققت في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية وهذه الاختبارات يمكن اعتمادها مؤشراً إلى تطور الإنجاز لدى عينة البحث ، فضلاً عن عملية التنظيم الجيدة للواجبات التعليمية في الخطط وترتيبها في صورة صحيحة متكاملة ومتناسقة ، وما تحويه هذه الخطط من تكرارات وكفاية زمن تطبيقها .

ومن خلال النتائج التي ظهرت في البحث فيما يتعلق بمستوى الانجاز فيرى الباحث بأن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية هي نتيجة لتطبيق التمارين التخصصية التي بدورها تسعى للوصول إلى مرحلتين أساسيتين هما السعي إلى سباحة فعالة وكفاءة ، والوصول إلى أسلوب السباحة الاقتصادية.

ففي المرحلة الأولى ولكي يصبح السباح ماهراً وكفء يجب عليه استخدام العقل والجسم معاً لكي يشعر ويفهم ما يجري حوله عندما يحس السباح بحركة السائل وهو في الماء ويفهم ويدرك سبب ونتيجة كل حركة وكل إجراء، فإن ذلك السباح يعد مستعداً لتحقيق سباحة فعالة وكفاءة إذ يقول المدرب (روك كاونسلمان) الذي سمى تقديراً لمكانته (أبو السباحة الحديثة) في هذا الصدد

يتبين من الجدول (٧) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥م ولمصلحة الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة لمستوى الانجاز في السباحة الحرة ٢٥م للمجموعة الضابطة (١٣,٢٨) وللمجموعة التجريبية (١٨,١٢) ، وهما أعلى من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٠) . وبناء على ذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والتي تؤكد على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة (٢٥ متراً) ولمصلحة الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحثان سبب هذا التطور في مستوى الإنجاز بين الاختبارين القبلي و البعدي في السباحة الحرة لمسافة (٢٥ متراً) لكلا المجموعتين إلى أن فاعلية البرنامج المعد في تطبيق المهارات التدريسية وبصورة صحيحة له الأثر الفاعل في أحداث وتحقيق الأهداف التعليمية والسلوكية ، وتعد التغذية الراجعة وبأنواعها وطريقة تنفيذها من المهارات الأساسية في عملية التدريس فكلما أعطيت التغذية الراجعة بعد الأداء كانت فرصة تصحيح الأخطاء كبيرة . (الاطوي والزبيدي، ٢٠٠٩ ، ٣٣٤)

(السباحة الكفوءة على أنها الماء والدماع والأحشاء). (Lucero, 2008, 10)

٤- ٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الإنجاز في السباحة الحرة لمسافة (٢٥ متراً)

ومناقشتها :

فيما يلي عرض النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد التحليل الإحصائي وباستخدام الاختبار التائي للعينات الغير مرتبطة وتبعاً للفرضية الثانية وكما يلي:

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج

الاختبارات البعدية بين الأسلوبين التدريبيين (الأمرى

والتدريبي) في مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥

متراً .

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار

(ت) للتعرف على الفروق الإحصائية بين متوسط درجات متغيري

البحث في الاختبارات البعدية لمستوى الانجاز في السباحة الحرة

لمسافة ٢٥ متراً لمجموعتي البحث والجدول (٨) يبين ذلك.

جدول (٨) يبين المعالم الإحصائية للاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير البحث

قيمة (ت) الحسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	±ع	س	±ع	س		المتغيرات
٤,٥٦	١,١٧	١٩,١٨	٠,٨٨	٢٠,٧٢	ثانية	الانجاز في السباحة الحرة (٢٥ متراً)

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة حرية $(36) = (2,02)$

اختيار الواجبات التعليمية للبدء فيها ، حيث أن الطالب وفق هذا الأسلوب وبعد تحديد الواجبات التعليمية في ورقة الواجبات فإن من حقه اتخاذ القرار للبدء في تطبيق الواجب الحركي والإيقاع الحركي المناسب لتطبيق التمرين الخاص وغيرها من التمارين الأخرى ، وبالتالي فإن هذا الإجراء سوف يسهل الأمر على الطالب في تطبيق التمارين التخصصية بكفاءة والتي سوف تساعد على الوصول إلى التطبيق السليم للأداء المهاري والإقلال من الحركات الخاطئة وبالتالي الوصول إلى تنمية مستوى الانجاز للحركة الواجب تعلمها .

ويذكر (أبو جادو) "إن الممارسة تعتبر شرطا مهما من شروط التعلم، وأن التعلم لا يتحقق دون ممارسة الاستجابات التي تحقق اكتساب المهارة المطلوبة، كما أن ممارسة الأداء تساعد على استمرار الارتباطات بين الاستجابات والمثيرات لفترة أطول" (أبو جادو ، ٢٠٠٦ ، ٢٩٩)

ويضيف (صالح وآخرا) "إن أهم أغراض ورقة المعايير هو تقليل عدد المرات التي يقوم فيها المدرس بتوضيح المهارة من أجل زيادة فاعلية الوقت المخصص للأداء وكفاءته لأداء المهارة أو الواجب الحركي". (صالح وآخرا ، ١٩٩١ ، ٥٧) .

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لمغير البحث (4056) وهو أكبر من قيمته الجدولية في مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة (٢٥ متراً) ولمصلحة المجموعة الثانية التجريبية والتي درست وفق الأسلوب التدريبي .

وبناء على ذلك ترفض الفرضية الصفريّة وتقبل الفرضية البديلة والتي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تنمية مستوى الانجاز في السباحة الحرة لمسافة ٢٥ متراً ، ولمصلحة المجموعة التجريبية والتي طبقت الأسلوب التدريبي .

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية الأسلوب التدريبي والذي يعد من الأساليب الفاعلة في التدريس والذي يستخدم التكرار والممارسة في أداء التمارين مهارية وهوة ما يتفق في مضمونه مع طبيعة التمارين التخصصية والتي هي تمارين متكررة لتحسين أسلوب وقدرة الضربة في السباحة الحرة وجعلها مثالية .

أن من مزايا هذا الأسلوب هو أن الطالب يكون محورا عملية التدريس وذلك عند تطبيق القرارات الخاصة به ، والتي منها

أ. د. قصي الزبيدي و عمر يونس محمد : أثر الأسلوب التدريبي . . .

سهلة ومعقدة أدت إلى تطور مستوى الانجاز للمجموعة التجريبية بشكل أكبر من المجموعة الضابطة.

أن توفير أقصى وقت من الدرس لتطبيق التمارين التخصصية والذي حققه الأسلوب التدريبي من خلال تحمل الطالب مسؤولية تولي بعض القرارات ، وبالتالي زيادة وقت التعلم الأكاديمي واستثمار وقت التعلم في تطبيق التمارين المهارية المحددة في ورقة الواجبات قد أحدث تحسن ملاحظ في الأداء المهاري والانجاز للسباحة الحرة لمسافة ٢٥ مترا .

وفي ضوء نتائج البحث وضمن حدوده توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- إن تطبيق الأسلوبين الأمري والتدريبي المصحوبين بعدد من التمارين التخصصية الأثر الفاعل في مستوى الانجاز لفعالية السباحة الحرة ولمسافة ٢٥ م .

- أن تطبيق التمرينات التخصصية وفق الأسلوب التدريبي وإجراءات الأسلوب التدريبي الأثر الفاعل في تنمية الأداء المهاري والانجاز للسباحة الحرة ولمسافة ٢٥ متر مقارنة بالأسلوب الأمري

وأوصى الباحثان بعدد من التوصيات والمقترحات كان من أهمها:

ويضيف الباحثان في هذا الصدد بأن من أهم أسباب تطور أي مهارة حركية هي التغذية الراجعة التي يتلقاها الطالب المؤدي للتمرين .

أما في مجال تطبيق تجربة البحث الحالية فأن هناك خصوصية في كيفية تقديم التغذية الراجعة للطلاب بكونهم مغمورين في الماء في أغلب الوقت أي من الصعوبة أن يتلقون التغذية الراجعة من ورقة الفعاليات المستخدمة في الأسلوب التدريبي والتي قد أعدت على شكل أوراق مطبوعة والتي قدمت لهم في الجزء الرئيسي من الدرس للاطلاع عليها وعلى ما مطلوب منهم أدائه في الدرس، لذا استخدم الباحثان فضلا عن ورقة الفعاليات الاعتيادية (الورقية) لوحات عرض كبيرة (سبورة بضاء) عرض عليها ما موجود في ورقة الواجبات وضعت في أماكن محددة تمكن الطلاب من رويتها بشكل واضح من أية مكان من داخل حوض السباحة .

بذلك يمكن الوصول إلى أهم ما قدمه الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين التخصصية الذي نفذته المجموعة التجريبية والتي في المحصلة تصب في صالح الانجاز بكون هذا الأسلوب المقترن مع التمارين التخصصية ركز على تحسين أسلوب السباحة من خلال التكرار والممارسة على العمل المهاري بعدة أساليب مجزئة ومركبة

- التأكيد على استخدام الأسلوب التدريبي المصحوب بعدد من التمارين التخصصية في تدريس مادة السباحة لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل لما له من أثار فاعلة في متغير الدراسة الحالية .
- إجراء المزيد من الدراسات للكشف عن اثر استخدام الأسلوب التدريبي أو أساليب تدريسية أخرى بالتمارين التخصصية في تدريس مناهج دراسية أخرى ولمراحل دراسية متباينة .
- يمكن إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تنطبق على تطبيق أساليب تدريسية أخرى وعلى فعاليات رياضية مختلفة ومقارنتها مع الأسلوب التدريبي بعدد من التمارين التخصصية .
- المصادر**
- ١ . إبراهيم، مروان عبد المجيد .(١٩٩٩) الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، عمان ، الأردن .
- ٢ . أبو جادو، صالح محمد علي .(٢٠٠٦) . علم النفس التربوي ، طه ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن
- ٣ . الاطوي، وليد وعد الله ، الزبيدي، قصي حازم ، طرائق تدريس التربية الرياضية ،(٢٠٠٩)، دار ابن الأثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٤ . البجاري، منتصر معيوف ذنون (٢٠١٠): اثر الأسلوب التدريبي في انتقال اثر التعلم من مهارة الغطس في الجمناستك إلى مهارة البداية في السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق .
- ٥ . البصو، الوليد سالم (٢٠١١): أثر بعض التمارين التخصصية في عدد من المتغيرات البدنية والبايوكيميائية والأداء الفني والانجاز في سباحة ٥٠ متر حرة للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق .
- ٦ . الحكيم ، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية .

أ. د. قصي الزبيدي و عمر يونس محمد : أثر الأسلوب التدريبي . . .

٧. الحمداني، عمر محمد سامي، (٢٠١٤)، أثر إستراتيجتي فرق التعلم والأقران في تعلم الأداء الفني للبدء بالسباحة والسباحة الحرة والانجاز لمسافة ٢٥ متر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
٨. السامرائي، عباس احمد والسامرائي ، عبد الكريم محمود (١٩٩١) : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، العراق.
٩. الكاتب، عفاف عبد الله ، الزهيري ، نجلاء عباس (٢٠١١): استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، العراق
١٠. حساين ، محمد صبحي (٢٠٠٤) : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ج١، ط٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١١. حسين، شيرزاد صابر محمد (٢٠١٢): أثر الأسلوب التدريبي في مستوى الأداء الفني والإنجاز لفعالية رمي الرمح لدى طلاب قسم التربية الرياضية- كلية التربية الأساسية
١٢. حمد، حامد سليمان (٢٠١٧): منظومة طرائق التدريس في التربية الرياضية ، ط١، دار الضياء للطباعة والنجف، العراق.
١٣. صالح، حسن جمال، وآخرا (١٩٩١): تدريس التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، ال
14. Lucero, B, (2008): "The 100 Best Swimming Drills", Oxford, Meyer Meyer Sport (UK).
15. Mosston, Muska, and Ashworth, Sara: (1994) The Spectrum Of Teaching Style Macmillan Collage Publishing Co Inc, U.S.A .