



The effectiveness of some educational formations in acquiring the basic skills of freestyle swimming among students of the Department of Physical Education at Garmian University

Lec. Dr. Hoshyar Omar Hussein * 

Garmian University. College of Basic Education. Department of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Hushyar.omar@garmian.edu.krd

Received: 22-08-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The research aims to investigate the effectiveness of aquatic educational formations on learning and acquiring the basic skills of freestyle swimming among a sample of beginning students from the Department of Physical Education - College of Basic Education - Garmian University. The research community represented the students of the fourth stage for the academic year (2023-2024), who numbered (48) students. The research sample was chosen randomly and consisted of (24) students. Thus, the percentage of the sample reached (50.00%), excluding the failed and practicing students and the exploratory experiment sample. Based on the characteristics of the sample and relying on pre-tests, they were divided into two equal and equal groups (control = 12 students) using the established method and (experimental = 12 students) using the proposed educational curriculum. After implementing the educational program and conducting pre- and post-tests of the skills to be learned, the data was transcribed and the researcher used the statistical package (SPSS) to process and analyze the research results. The researcher concluded the educational curriculum using the prepared water formations that led to the acquisition of the basic skills of free swimming. The effectiveness of educational formations in learning and acquiring the technical performance of free swimming among members of the experimental group.

Keywords: Educational Formations, Basic Skills, Freestyle Swimming.



فاعلية بعض التشكيلات التعليمية لاكتساب المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدى طلاب قسم التربية

الرياضية بجامعة كرميان

م.د. هوشيار عمر حسين

العراق. جامعة كرميان. كلية التربية الأساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Hushyar.omar@garmian.edu.krd

تاريخ استلام البحث 2024/8/22 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

يهدف البحث الى فاعلية التشكيلات التعليمية المائية على تعلم واكتساب المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدي عينة من مبتدئي طلاب قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية - جامعة كرميان، تمثلت مجتمع البحث لطلاب المرحلة الرابعة للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهم (48) طالب، أما عينة البحث تم اختيارهم بطريقة العشوائية وبواقع (24) طالباً، وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (50.00%) مستبعدا الطلبة الراسبين والممارسين وعينة التجربة الاستطلاعية وبناء على خصائص العينة فالاعتماد على الاختبارات القبلية تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين (الضابطة=12 طالب) باستخدام الطريقة المتبعة و(التجريبية =12 طالب) باستخدام المنهج التعليمي المقترح . وبعد تنفيذ البرنامج التعليمي واجراء الاختبارات القبلية والبعديّة للمهارت المراد تعلمها تم تفرّغ البيانات واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة وتحليل نتائج البحث استنتج الباحث المنهج التعليمي باستخدام التشكيلات المائية المعدة أدى الى اكتساب المهارات الأساسية للسباحة الحرة. فاعلية التشكيلات التعليمية في تعلم واكتساب الأداء الفني للسباحة الحرة عند أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: التشكيلات التعليمية، المهارات الأساسية، السباحة الحرة.

1-المقدمة:

يجب أن يخطط مدرس السباحة لتقسيم المسبح بما يضمن تحقيق أكبر استفادة ممكنة من درس السباحة، ويتحقق ذلك بمراعاة وضع كل مستوى تعليمي في العمق الذي يتناسب مع المتعلمين في المسبح، بحيث يتناسب المساحة المخصصة مع عدد المتعلمين، وكذلك تقسيم مجموعات لغرض التعليم والإشراف ، بصفة عامة يجب أن مراعاة قواعد المن والسلامة عند تقسيم المسبح وأن تخصص الجزء الضحل للمتعلمين المبتدئين بينما تخصص الاجزاء الأكثر عمقا وفقا للمجموعات الأكثر تقدما، كما يجب مراعاة مستوى المتعلم عند تقسيم المسبح وما نوع المهارات المراد تعلمها فعندما يكون الهدف في تعلم المهارات الأساسية ويبقى دائما التركيز على التعلم في الجزء الضلل، وعندما يكون الهدف من تعلم واكتساب المتعلمين المهارات المختلفة فمن الطبيعي ان يخصص الجزء العميق القريب ممن النهاية ، فعندما يكون الهدف من صقل وتثبيت المهارة لبعض المتعلمين المتقدمين فذلك يتطلب اتاحة الفرصة للممارسة لفترة أطول وباستمرار وقد يتطلب تقسيم المسبح بالطول . (راتب،2013، 47)

وتكمن أهمية البحث في التغلب الصعوبات الذي يواجهه المدرس في تعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة لأنه اذا كان عدد المتعلمين كبيرا فان المتعلمين الذين يكونون في الجانب الآخر من المسبح تكون فرصتهم للاستماع التعليمات وتوجيهات المدرس محدودة لذلك استخدام التشكيلات المائية التعليمية أثناء الدرس داخل الحوض يؤدي الى ادارة وتنظيم المتعلمين وتقسيمهم الى فرق ومجاميع وترقيمهم في الأداء الفردي مما يسهل في عملية التعلم لأن التشكيلات التعليمية المائية يراعى الغرض و ونوع النشاط والتمرين في تعلم المهارة الحركية. ومن خلال مما سبق ذكره وخبرة الباحث والعمل في مجال تعليم وتدريس السباحة فقد لاحظ أن عملية إعطاء المعلومات والارشادات وتصحيح الأداء أثناء الفعل الحركي في السباحة من الأمور المتعبة شيئا مع الأعداد الكبيرة نسبيا للطلبة في المسبح وعدم قدرة المتعلم الاستماع لإرشادات التصحيحية بشكل جيد ولتغلب على هذه الصعوبات فقد طرأ للباحث على تعليم المهارات الأساسية للسباحة الحرة عن طريق تطبيق التشكيلات التعليمية في السباحة لأنه تسهم التشكيلات التعليمية المائية في زيادة الفاعلية وكفاءة درس السباحة، ويتطلب في الوقت المناسب، وتستخدم عادة نماذج هذه التشكيلات التعليمية المقترح بغرض الممارسة وتنقيح وصقل الأداء.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على فاعلية بعض التشكيلات التعليمية في تعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة.
- 2- التعرف على فاعلية بعض التشكيلات المائية التعليمية لاكتساب المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة كرميان.
- 3- التعرف على فاعلية بعض التشكيلات المائية التعليمية لاكتساب أداء للسباحة الحرة لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة كرميان.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المقارنة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية-كلية التربية الأساسية -جامعة كرميان للعلم الدراسي(2023-2024) حيث يتم تدريس مادة السباحة وزحفها الى المرحلة الرابعة لأسباب تتعلق بعدم وجود مسبح خاص بالكلية، وكان عددهم (48) طالب موزعين على شعبتين ،أما عينة البحث تم اختيارها بطريقة العشوائية وبواقع (24) طالبا، وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (50.00%) مستبعدا الطلبة الراسبين والممارسون وغير الملتمزمون بالدوام والطلبة الذين تم الاستعانة بهم في التجربة الاستطلاعية وذلك لتفادي المتغيرات يمكن أن تؤثر على نتائج البحث وضمان دقة النتائج ، بعد ذلك قام الباحث تقسيم الطلاب الى مجموعتين متساويتين بالطريقة القرعة، المجموعة الضابطة (A) بواقع(12)طالب يتم تعليمهم بالطريقة المتبعة ، والمجموعة التجريبية(B)بواقع (12) طالب يتم تعليمهم باستخدام التشكيلات التعليمية في تعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة ، والجدول (1) يبين ذلك

الجدول (1) يبين التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث وعينته

النسبة المئوية %	حجم عينة البحث الرئيسية		عينة التجربة الاستطلاعية	الراسبون	الغائبون	الممارسون	مجتمع البحث
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة					
		12					
%50.00	24		5	3	3	13	48

2-2-1 تجانس وتكافؤ العينة:

1-التجانس:

بما ان افراد عينة البحث للمجموعتين من نفس المرحلة العمرية والدراسية ومن جنس واحد وبأطوال وأزان متقاربة ولم يسبق لهم ممارسة رياضة السباحة من قبل، كما ان القبول في كليات التربية الرياضية خاضعة لبطارية اختبار مقننة للقبول في القسم يخضع لها الطلبة المتقدمون لهذه الاختبارات جميعهم لم يجر الباحث اختبارات التجانس على أفراد عينة البحث.

2-التكافؤ:

من أجل تكافؤ مجموعتي البحث فقد تم الاعتماد على اختبارات القبليّة للمهارات الأساسية للسباحة الحرة ثم يوضع أفضل درجة في المرتبة الأولى لكل اختبار ويليه الأقل الدرجة ثم الأقل وهكذا ويتم وضع الأسماء بشكل تدريجي من (1-24) وقد تم فصل الأرقام الفردية عن الأرقام الزوجية ولذلك ظهرت مجموعتان متكافئتان، تم وضعهم بشكل متدرج على أساس درجات اختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة ومن ثم فصلهم على مجموعتين فردي وزوجي، وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمالية sig	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-		
غير معنوي	0.919	0.103	0.806	4.166	0.781	4.133	ثانية	التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني
غير معنوي	0.219	1.265	0.621	7.750	0.688	7.416	ثانية	الطفو الأفقي على البطن
غير معنوي	0.854	0.186	0.450	3.458	0.427	3.491	متر	الانزلاق الأمامي على البطن

* إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (0.05).

الجدول (2) يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (غير معنوية) بين مجموعتي البحث في متغيرات المبحوثة، مما يدل على تكافؤ عينة البحث بتلك المتغيرات.

3-التصميم التجريبي:

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث

الاختبار النهائي	الاختبار البعدي	الطريقة المستخدمة في التعلم	الاختبار القبلي	المجموعة
الأداء الفني للسباحة الحرة	المهارات الأساسية	الطريقة المتبعة	المهارات	التجريبية
		طريقة التشكيلات التعليمية	الأساسية	الضابطة

2-3 الاجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

- حاسبة (لا بتوب) (HP Pavilion g6 series) عدد (1).
- ساعات توقيت (Diamond) عدد (3) .
- حاسبة علمية يدوية (JOINUS) عدد (1) .
- سبورة (White board)
- أوراق واقلام.
- صافرات عدد (2).
- لوحة طفو ضربات الرجلين (Board Kick) عدد (12).
- طوافة سحب لتدريب السباحة (Pull Buoy) عدد (12).
- أطواق النجاة عدد (3).
- حبل الشد الطافية.
- عصا الانقاذ عدد (1).
- حوض السباحة (12x25) متر.
- المصادر والمراجع.
- رأي الخبراء والمختصون.
- الوسائل البحثية.
- الاستبانة.
- استمارات تسجيل البيانات.
- التجارب الاستطلاعية.
- اختبار التكافؤ.
- الاختبارات المهارية للسباحة الحرة. - المنهج التعليمي. - الملاحظة العلمية.

2-4 التجربة الاستطلاعية:

2-4-2 التجربة الاستطلاعية الأولى لاختبارات السباحة:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى من يوم الأحد المصادف 2024/3/10، على عينة استطلاعية من (5) طالبا من مجتمع البحث وفي تمام الساعة (9:00 صباحا) في مسبح سبورت سنتر، واستبعدوا من التجربة الرئيسة والغرض منها: (التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث. تهيئة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل. الدقة في تنفيذ الاختبارات وكذلك الوقت المستخدم في تنفيذها . مدى استجابة المتعلمين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها وتحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات. لتأكد من صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج التعليمي:

قام الباحث بمساعدة فريق العمل المسعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للمنهج التعليمي على (5) طالبا من عينة التجربة الاستطلاعية من يوم (الأحد) المصادف 2024/3/10 وفي تمام الساعة (10.30) صباحا في مسبح في مسبح سبورت سنتر وكانت الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية: (التأكد من تنفيذ الوحدة التعليمية وتطبيق المنهاج في الوقت المحدد. التأكد من الأزمنة عند تنفيذ التمارين في الوحدات التعليمية. إعطاء فكرة مفصلة لمدرسي المادة ومساعديه المكلفين بتنفيذ المناهج التعليمية وكيفية تطبيق فقراته).

2-5 الوحدات التعريفية:

قبل تنفيذ البرنامج التعليمي للسباحة الحرة تم إعطاء وحدتان تعريفيتان لمجموعتي البحث لغرض التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، والبدء بخط شروع واحد للمجموعتين، لتعويد المتعلمين بالمهارات الأساسية للسباحة الحرة لأنه أساس الاختبارات المطلوبة أداؤها.

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث العلمية ومن خلال خبرة الباحث في مجال التعلم الحركي للسباحة، تم تحديد (9) اختبار وتم إرسالها عن طريق البريد الإلكتروني وعرضه مجموعة مكونة من (5) خبير والأخذ بآراء المختصين في مجال التعلم الحركي والسباحة لأبداء الرأي حول صلاحية الاختبارات، ثم تم تحديد وترسيخ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق بـ (75%) أو أكثر، إذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) "يجب الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر كما هو موضح في الملحق (1) والجدول (3).

الجدول (3) يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء للاختبارات المرشحة في البحث

ت	نوع الاختبار	عدد الخبراء	النسبة المئوية لصلاحيية الاختبار
1	التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني	4	80%
2	الطفو الافقي على البطن/ث	5	100%
3	(الانسياب) الانزلاق الأمامي على البطن/م	5	100%
5	قياس مسافة القفزة البداية	0	0%
6	السباحة لمسافة 20 متر ومعرفة عدد ضربات الرجلين والذراعين/عدد المرات	1	20%
7	السباحة بالرجلين فقط لمسافة 20 متر/ث	3	60%
8	السباحة بالذراعين فقط لمسافة 20 متر/ث	2	40%
9	اختبار السباحة الحرة 25 متر	5	100%

2-6-1 اختبار مهارات السباحة الأساسية:

(راتب، 2013، 271)

أولاً:- التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني

الهدف من الاختبار: معرفة القدرة على تنظيم عملية التنفس.

الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، ساعة توقيت.

وصف الاختبار: يقف المختبر مواجهاً لجدار الحوض، تتقدم إحدى الرجلين على الأخرى، يثني الجذع للأمام والأسفل بحيث يصبح الجذع بمستوى سطح الماء، يمسك بإحدى الذراعين جدار الحوض بينما يضع راحة كف الذراع الأخرى على الجدار بعمق (10-15) سم تقريباً تحت مستوى سطح الماء، وبعد إشارة البدء يأخذ المختبر شهيقاً عن طريق الفم ومن الجانب، ثم يفتل الرأس إلى الداخل لطرح الزفير داخل الماء بشكل تدريجي من الفم والأنف، يفتل الرأس مرة أخرى إلى جهة الذراع السفلى لأخذ الشهيق بأسرع ما يمكن. تكرر عملية التنفس هذه عدة مرات مع تأكيد فتح العينين داخل الماء.

تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الاختبار من لحظة انطلاق إشارة البدء حتى خروج الرأس عالياً ويقاس الزمن بالثانية.

ثانياً: - الطفو الأفقي على البطن/ث (راتب، 2013، 280)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المتعلم على الطفو الأفقي (التحكم في ضبط الجسم) .
شروط الاختبار: يبدأ المتعلم من وضع الوقوف في الماء عمل الطفو الأفقي بميلان الجسم الى الأمام ومد الذراعين أماماً ورفع الرجلين خلفاً والطفو على البطن بحيث يصبح الجسم على استقامة واحدة.
الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، ساعة توقيت، استمارات تسجيل، أقلام.
تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار عند سماع المتعلم صافرة البدء واتخاذ المتعلم الوضع الأفقي حتى يصبح وضع الجسم مائلاً بحسب زمن الطفو بالثانية وأجزائها.

ثالثاً: - (الانسياب) الانزلاق الأمامي على البطن / م (السامرائي، 1983، 89)

الغرض من الاختبار: يهدف هذا الاختبار الى قياس القدرة على أداء ضربات السباحة الحرة.

المستوى والجنس: يصلح هذا الاختبار للرجال والأنسات في المستوى الثانوي أو الجامعي وان كانت المعايير تحتاج الى التنقيح والتعديل يتمشى مع المرحلة السنية.

شروط الاختبار: (نصف الوقوف) إسناد القدم الى جدار الحوض، عند سماع صافرة البدء يبدأ المتعلم بدفع جدار المسبح بالقدم ومد الجسم إلى الأمام والانسياب ثم الانزلاق.

الأدوات المستعملة: حوض سباحة، صافرة، شريط قياس.

تسجيل الاختبار: يبدأ القياس بحساب المسافة من جدار الحوض حتى وقوف المتعلم، تحتسب المسافة بالمتر وأجزائه.

2-6-2 اختبار السباحة الحرة 25 م. (راتب 2013، 290-291)

استخدم الباحث اختبار (بيروز) لسرعة سباحة الحرة وهي 25 ياردة (= 22.5 متر) وبعد الاخذ بأراء المختصين في مجال السباحة تم التعديل المسافة حسب طول المسبح (25) م وهو يتماشى مع امكانية الكلية بحيث يتم حساب الزمن الذي يسجله المتعلم وحساب دورة الذراعين عند الأداء.

الهدف: يهدف الاختبار الى قياس القدرة على أداء السباحة الحرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر داخل المسبح في المنطقة العميقة من حوض السباحة ممسكا ماسورة (حافة المسبح) بأحدي اليدين، بينما تبقى القدمان في وضع رأسي في الماء وبعيدا عن الحائط مع، وعند سماع إشارة البدء (استعد/أبدأ) يبدأ السباحة بدون دفع حائط المسبح، ويستمر في الأداء بأقصى سرعة كما يجب عدم التوقف حتى يلمس صافرة البدء يقوم بدفع الحائط والانزلاق ثم السباحة الكاملة بأقصى سرعة وينتهي الاختبار عند لمس الحافة النهائية باليد.

طريقة التسجيل: يتم قياس السرعة وذلك بحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر لحظة إطلاق صافرة البدء وحتى يلمس المختبر بأي جزء من جسمه حائط نهاية الحمام أو بأحدي الذراعين ويسجل الرقم لأقرب عشر من الثانية.

2-7-2 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

2-7-2-1 الصدق:

لمعرفة صدق الاختبارات المستخدمة الذي يبني عليه الغرض قام الباحث بالاعتماد على صدق المحتوى وعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء في مجال التعلم الحركي والسباحة.

2-7-2-2 الثبات:

تم حساب معامل الثبات وذلك بحساب الارتباط بين نتائج عينة الاستطلاعية عند تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test re test) بعد اسبوع وذلك لتأكد من ثبات الاختبار وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (4) يبين قيم الثبات للاختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة.

ت	نوع الاختبار	معامل ارتباط بيرسون
1	التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني	0.85
2	الطفو الاقفي على البطن/ث	0.88
3	(الانسياب) الانزلاق الأمامي على البطن/م	0.90

2-18 الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث اختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة لعينة البحث بتاريخ 17/3/2024 الساعة (9.00 صباحاً) والمصادف يوم (الأحد) في مسبح سبورت سنتر بقاء كلارا وفي ضوء ما حدده الخبراء ومن ذوي الاختصاص كما هو موضح في الملحق (1) وبحضور فريق العمل المساعد وشرح الاختبارات فضلاً عن كيفية أدائها، من أجل أن تكون الصورة واضحة لكل نوع من الاختبارات أمام عينة البحث.

2-9 البرنامج التعليمي:

تم اختيار محتوى البرنامج التعليمي بعد الإطلاع على المراجع العلمية والأخذ بأراء المختصين في مجال التعلم الحركي والسباحة ، فضلاً عن خبرة الباحث في مجال التعلم الحركي وتدرّيس مادة السباحة ، ويتكون البرنامج التعليمي من (15) وحدة تعليمية ماعدا الوحدتين التعريفيتين وذلك حسب منهج الكلية وهو (3) ساعات في الاسبوع وبواقع (2) وحدتين تعليمين وزمن كل وحدة (1:5) ساعة ويصادف يوم الأحد والأثنين في الفصل الدراسي الثاني (الربيع) لمادة السباحة والمرحلة الرابعة ولمدة (8) أسابيع، ويعود سبب تدريس المادة في المرحلة الرابعة الى زحف مادة السباحة من المرحلة الثانية لعدم وجود مسبح خاص بالكلية حيث يتم تأجير مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار في كل سنة وفي نفس الموسم الدراسي .

2-9-1 تنفيذ البرنامج التعليمي:

بعد الافادة من اجراء التجربة الاستطلاعية للمنهج التعليمي والوحدتان التعريفيتان واجراء الاختبارات القبليّة وعملية التكافؤ مجموعتي البحث وتهيئة الاجهزة والادوات في تعليم السباحة بدا الكادر المساعد وبإشراف الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي بتنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ 18/3/2024 لغاية 15/5/2024 كالآتي: 1- طفو والانزلاق (2) وحدتين تعليميتين. 2- ضربات الرجلين (3) وحدات تعليمية. 3- حركات الذراعين (3) وحدات تعليمية. 4- التنفس (3) وحدة تعليمية. 5- التوافق الكامل (4) وحدات تعليمية.

2-9-2 أقسام الوحدة التعليمية:

الجزء التحضيري:

- اعمال ادارية وأخذ الغياب يهدف إلى تهيئة الاجهزة والأدوات المساعدة (5) دقائق.
- الاعداد العام والخاص (10) دقائق.

الجزء الرئيسي:

- اولا- الجانب التعليمي: اعطاء المهارات الأساسية من قبل المدرس وشرح اللفظي (20) دقيقة.
- ثانيا- الجانب التطبيقي: مراجعة سريعة للمهارات السابقة وتطبيق المهارات الأساسية الجديدة والتمرينات من قبل الطالب تطبيقا عمليا مع تصحيح الأخطاء من قبل المدرس (45) دقيقة.
- الجزء الختامي: تمارين التهدئة والاسترخاء، العاب مائية الصغيرة مشوقة (10) دقائق.

2-10-10 الاختبارات البعدية (النهائية):

2-10-1 الاختبارات البعدية لمهارات الأساسية للسباحة الحرة:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارات الأساسية للسباحة الحرة لعينة البحث بتاريخ 19/5/2024 الساعة (9:00 صباحا) والمصادف يوم (الأحد) في مسبح سبورت سنتر بقاء كلار وبالأسلوب نفسه، الذي أجريت به الاختبارات القبلية، من حيث الظروف، والوقت، وتسلسل أداء الاختبارات، باستخدام الأدوات المساعدة نفسها فضلاً عن توحيد فريق العمل المساعد.

2-10-2 الاختبار النهائي لأداء الفني للسباحة الحرة.

أجرى الباحث الاختبارات (النهائية) على عينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي وذلك لتحديد مستوى الأداء الفني للسباحة الحرة بتاريخ 20/5/2023 والمصادف يوم (الاثنين).

2-11 الوسائل الإحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة النتائج، ومنها:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الأهمية النسبية
- اختبار (t) للعينات المستقلة والمترابطة
- معامل الارتباط بيرسون

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة.

الجدول (5) يبين نتائج بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية لاختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدى المجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمالية sig	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	0.000	7.347	0.821	5.916	0.781	4.133	ثانية	التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني
معنوي	0.000	25.381	0.900	15.583	0.668	7.416	ثانية	الطفو الاقفي على البطن
معنوي	0.000	13.070	0.548	5.708	0.427	3.491	متر	الانزلاق الأمامي على البطن

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\geq (0.05)$.

يبين الجدول (5) أن قيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي، والبعدي لجميع المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدى المجموعة الضابطة وبالتوالي (التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني)، (الطفو الاقفي على البطن) و(الانزلاق الأمامي على البطن) كانت (7.347)، (25.381)، (13.070) وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة. ويعزو الباحث التحسن لأفراد المجموعة الضابطة وذلك بسبب تكامل المنهج التعليمي المطبق لأفراد المجموعة الضابطة، إذ إنّ الوحدات التعليمية المتكاملة تحتوي على مجموعة من التمرينات الأساسية والمساعدة العامة والخاصة والتي يتم تطبيقها من قبل المدرس، لأنه ليست بالدرجة الكافية. ويشير (اللامي) "إنّ فهم وإدراك الحركة في الفعاليات الرياضية وتكوين صورة واضحة لمفهوم ماهية الحركة له تأثير كبير على عمليات التعلم إذ ان تعلم المهارات الأساسية الأولية لدى الحركة ولأي لعبة كانت لا يمكن ان يتطور هذا اللاعب ولهذه المهارة ما لم يدركها ويفهمها وخاصة إذا كان تكتيكها صعبا إذ لا يمكن ان يؤدي هذا اللاعب المهارة بصورة جيدة، والادراك في المجال الرياضي مهم جدا لان الادراك لا يأتي بصورة مفاجئة وانما عن طريق الاحساس بالمهارة والممارسة والتكرار والتجربة." (اللامي، 2008، 28)

ويؤكد (الكرداني واخرون) "قد يواجه المدرس في بداية التعلم عقبات ألا أنه بشيء من الصبر والتدريبات المتدرجة لمستوى ونوع المبتدء وكذلك الدراية والاستفادة من نظريات التعليم يستطيع الوصول بالمتعلمين الى مستوى اللائق" (الكرداني واخرون، 2011، 8)

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة.

الجدول (6) يبين نتائج بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية لاختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدى المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمالية sig	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	0.000	10.647	0.389	7.166	0.806	4.166	الثانية	التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني
معنوي	0.000	36.222	0.834	18.166	0.621	7.750	الثانية	الطفو الافقي على البطن
معنوي	0.000	18.533	0.482	7.125	0.450	3.450	متر	الانزلاق الأمامي على البطن

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\geq (0.05)$.

الجدول (6) يبين أن قيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي، والبعدي لجميع المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدى المجموعة التجريبية وبالتالي (التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني)، (الطفو الافقي على البطن) و(الانزلاق الأمامي على البطن) كانت (10.647)، (36.222)، (18.533) وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية. ويرجع الباحث التقدم الواضح لدى أفراد المجموعة التجريبية الى فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام التشكيلات التعليمية في تعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة لان تنظيم درس السباحة والقيام بالنشاطات المختلفة من العوامل المهمة التي يتوقف عليها نجاح الدرس وتحقيق أهدافه، كما انه وسيلة لتنفيذ خطة الدرس والسير بها في الطريق الصحيح، بالإضافة إلى تلك التشكيلات لها تأثير إيجابي على العلاقة بين المدرس والتلاميذ أنفسهم ويساعد على كشف الأخطاء واصلاحه من قبل المدرس. ويشير (راتب) "تسهل التشكيلات التعليمية

في زيادة فاعلية وكفاءة درس السباحة، ويتطلب ذلك من المدرس معرفة أنواع هذه التشكيلات، وكذلك معرفة كيفية استخدامها في الوقت المناسب، وتستخدم هذه النماذج للتشكيلات التعليمية في السباحة بغرض الممارسة وصقل المهارة وتنقيح الأداء" (راتب، 2013، 48)

ويشير (سالم) "لتحقيق قياس تقدم المتعلمين في السباحة لابد من استخدام الوسائل لضمان تحسين عملية التعليم في السباحة يحتاج المدرس والمدرّب دائماً لمعرفة وحالة المتعلم البدنية والنفسية والمهارية والمعرفية والانفعالية" (سالم ، 2000 ، 371)

3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) لاختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة.

الجدول (7) يبين نتائج بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية لاختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة لدى عينة البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمالية sig	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	0.000	4.765	0.389	7.166	0.821	5.916	الثانية	التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني
معنوي	0.000	7.288	0.834	18.166	0.900	15.583	الثانية	الطفو الافقي على البطن
معنوي	0.000	6.763	0.482	7.125	0.541	5.708	متر	الانزلاق الأمامي على البطن

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≥ 0.05 .

الجدول (7) أن قيمة (t) المحسوبة لاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات، المهارات الأساسية للسباحة الحرة وبالتوالي (التنفس المنتظم لمدة 10 ثواني)، (الطفو الافقي على البطن) و(الانزلاق الأمامي على البطن) كانت (4.765)، (7.288)، (6.763) وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث اكتساب المجموعة التجريبية للمهارات الأساسية للسباحة الحرة والتحسين في الأداء الى استخدام الطرائق الحديثة المختلفة ومن ضمنها التشكيلات التعليمية أثناء الأداء تمثل جزءا هاما للارتقاء

بالعملية التعليمية في مجال تعلم المهارات الحركية في السباحة لأنها تساعد على اكتساب المتعلم للحركة بشكل صحيح وتسهم في تنمية المهارات وتحقيق معدل أسرع لأداء وتجعل المتعلم يركز على المهارات المراد تعلمها ويساعد المدرس في الاقتصاد في الجهد والوقت وكذلك استثارة المتعلم مما يثير ميول المتعلم لتحسين الأداء وإدراكه والاحساس بالبهجة والمشاركة ما يطلب منه ، ويمكن أن تخدم التشكيلات التعليمية بوصفها محفزاً أو مشجعاً أو مشوقاً لأنها ذات فائدة لحيازة المهارة الحركية والأداء الحركي . ويؤكد (صالح واخرون)" ان التشكيلات والتنظيمات ضرورية لتنظيم العمل أثناء الدرس اذ انها تسهل عملية التدريس وعند اختيار الاشكال التنظيمية يجب على المدرس ان ياخذ بنظر الاعتبار الامكانيات المتاحة والمستوى البدني والتربوي اذ ان الاعمال التربوية التعليمية تتطلب طرق معينة للتصرف وهذا واضح في دروس التربية الرياضية فكل موقف يتطلب ناحية تنظيمية معينة في تحركات المتعلمين"(صالح واخرون ،2000، 122).

3-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار النهائي لمجموعي البحث لاختبار أداء السباحة الحرة.

الجدول (8) يبين نتائج بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية لاختبار النهائي لسرعة أداء السباحة الحرة لدى أفراد عينة البحث (الضابطة والتجريبية) .

الدالة	قيمة الاحتمالية * (sig)	قيمة (t)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	0.000	14.72 8	0.62 9	30.03 3	0.92 1	34.77 6	الثانية	اختبار الأداء الفني للسباحة الحرة 25م

* إن القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون ≥ 0.05 .

من خلال الجدول (8) أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات المائية باستخدام التشكيلات التعليمية المائية وجود فرق معنوي على المجموعة الضابطة في زمن أداء سرعة السباحة الحرة. حيث كانت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (34.776) والانحراف المعياري (0.921) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار النهائي للمجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات باستخدام التشكيلات التعليمية (30.033) وانحراف المعياري (0.629) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (14.728)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية في هذا الاختبار.

ويعزو الباحث السبب ذلك الى استخدام بعض أنواع التشكيلات التعليمية في تعلم المهارات في السباحة الحرة لأن التمرينات المائية باستخدام التشكيلات التعليمية أدى الى اكتساب المتعلمين المهارة بصورة سريعة وفعالة في توصيل المادة التعليمية إلى أذهان المتعلمين وسهمت في توضيح وفهم الواجب الحركي، مما أدى إلى إدراك السباحة الحرة واكتسابها بوضوح وبذلك جرت عملية التعلم بصورة جيدة مما يؤدي إلى تعلم السباحة بأقل جهد مبذول وبأسرع وقت. ويشير (الكرداني واخران) "تعد التشكيلات المائية المستخدمة من الدرس جزءاً ضرورياً وهاماً لكفاءة التعليم حيث أن ذلك يحقق فائدة اقتصادية وفعالة للوقت والمكان المستخدم، وسنخدم لتعليم المبادئ الأساسية وتتم عن طريق تقسيم المتعلمين الى فرق او مجاميع للعمل في الجماعة، أو ترقيمهم الى ارقام لسهولة عملية التنظيم وتخلق التنافس والحماس وتناوب العمل كمجاميع او العمل بشكل فردي داخل المجموعة. (الكرداني واخران، 2014، 94)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

- 1-المنهج التعليمي باستخدام التشكيلات المائية المعد ادى الى اكتساب المهارات الأساسية للسباحة الحرة.
- 2-فاعلية التشكيلات التعليمية في تعلم واكتساب الاداء الفني للساحة الحرة عند أفراد المجموعة التجريبية.
- 3-تفوق المجموعة التجريبية باستخدام التشكيلات التعليمية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية (النهائية).

المصادر

- بلوم وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) المفتي، وآخرون، ط1، القاهرة، دار
ماكروهيل، 1983.
- راتب، أسامة كامل: تعليم السباحة، ط3، مزيدة ومنقحة، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2013
- سالم، وفيقة مصطفى: تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، ط، 1، ج1، الاسكندرية، منشأة
المعارف، 2001).
- السامرائي، افتخار: تطوير مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات، كلية التربية
البدنية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، 1983.
- صالح، عباس احمد واخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر،
جامعة الموصل 2000.
- الكرداني، محمد فتحي واخرون: أسس تعليم السباحة، (ج 2)، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية،
2011.
- الكرداني، محمد فتحي واخرون: السباحة (تعليم - تدريس - برامج)، ط1، الاسكندرية، مؤسسة عالم
الرياضة ودار الوفاء لنديا والطباعة. 2014.
- اللامي، عبد الله حسين: أساسيات التعلم الحركي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2008.

نموذج للوحدة التعليمية (15) تعلم التوافق الكامل (السباحة الحرة).

الوحدة التعليمية: 18

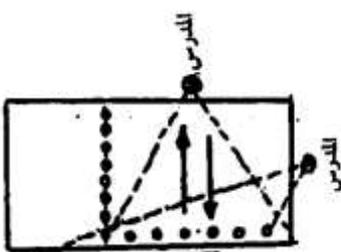
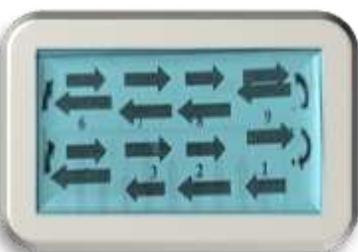
الزمن: 90 دقيقة

(الحرّة)

المجموعة: التجريبية

الهدف التربوي: تنمية الثقة بالنفس والمثابرة.

الهدف التعليمي: التوافق الحركي الكامل (السباحة

أقسام الدرس	الزمن	محتويات الدرس	التشكيلات التعليمية	الخطوات الفنية والنشاطات
القسم التحضيري -أعمال ادراية -الإجماء	(15) د	- التحية وتسجيل الغياب - تمارين عامة لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم. (خارج وداخل الماء)		أخذ الدش قبل الدخول الى المسبح، وتعقيم القدمين، تهيئة الاجهزة والادوات. أن تعتاد المبتدء على النظام والقيادة.
القسم الرئيسي - الجانب التعليمي	(65) د20	- يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعاً للدورة الواحدة بالذراعين، والأفضل هي اربعة ضربات مع كل دورة كاملة بالذراعين. -مراجعة سريعة للمهارات السابقة. - أداء نموذج للسباحة الكاملة من قبل المدرب، من القفز (البداء) و (الوقوف).		أن تشعرالمبتدء بالسعادة أثناء الأداء. -أن تصل المبتدء إلى مستوى أداء جيد. -أن يتعلم المبتدء طريقة الاداء الصحيحة للربط والتوافق. -أن يتمكن المبتدء أداء التوافق الكامل. -أن يستطيع المبتدء أداء سباحة الحرة لأطول مسافة وبسرعة.
- الجانب التطبيقي	45	- الوقوف، ثم دفع الحائط، الانزلاق، ثم أداء الضربات الرجلين (أربع ضربات) للاتزان افقيا على سطح الماء شم السباحة الكاملة، (بطريقة دائرية) بشكل (جماعي) - نفس التمرين السابق بشكل (فرقي).		الطريقة الدائرية: تتضمن هذه الطريقة ان يعمل المتعلم في اتجاه واحد ثم العودة في المسار الدائري في نفس الحارة وتتميز هذه الطريقة بأنها تسمح باستمرار بنشاط المتعلمين الى جانب امكانية استيعاب عدد أكبر من المتعلم في مساحة صغيرة. الطريقة المكوكية: تشبه هذه

<p>الطريقة الطريقة الدائرية ولكن بدلا من الرجوع في نفس الحارة يرجع المتعلم في الحارة التي تليه وهكذا حتى يرجع مرة ثانية الى مكان البداية</p> <p>الطريقة الفردية: تتضمن هذه الطريقة أن يقف المتعلمون في صف واحد على حافة الحمام ثم يبدأ أول متعلم بنزول الى الماء وأداء ما يطلب منه ثم يبدأ المتعلم التالي.</p> <p>الطريقة العديدة المتتالية: نفس الطريقة الفردية ولكن يقوم المدرس بتقييم المتعلمين من 1-3 بحيث ينادى المدرس الرقم ويقوم المتعلمون بالأداء.</p>		<p>-نفس التمرين السابق(فردى) .</p> <p>- الوقوف، مسك الحافة بالذراعين واسناد الرجلين على الحائط، الدفع والانزلاق، ثم السباحة الكاملة بطريقة مكوكية .(جماعي) .</p> <p>- نفس التمرين السابق(فرقي).</p> <p>-الوقوف على الحافة، ثم القفز كما في البدء، والسباحة الكاملة بالعرض (فردى).</p> <p>- نفس التمرين السابق بالطول المسبح (فردى).</p> <p>- الوقوف، دفع الحائط والسباحة بدون التنفس بعرض المسبح (فردى).</p> <p>- الوقوف، دفع الحائط والسباحة الكاملة بطول المسبح.</p> <p>- نفس التمرين مع العودة الى مكان البدء</p>		
<p>مراقبة المتعلمين أثناء لعبة الصغيرة.</p>		<p>مسابقات لمسافة 10م تمارين النهدة والانصراف</p>	<p>10 د</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذي تم استطلاع آرائهم للاختبارات المستخدمة في البحث والبرنامج التعليمي

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	بحري حسن خوشناو	أ.د.	التعلم الحركي-السباحة	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	حتم صابر قادر	أ.د.	تعلم الحركي - السباحة	جامعة صلاح الدين/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	علي فرحان حسين	أ.د.	التعلم الحركي-السباحة	جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أشرف عدلي ابراهيم	أ.د.	تدريب رياضات المائية-السباحة	جامعة الإسكندرية/قسم تدريب الرياضات المائية-السباحة
5	محمد مصطفى محمد	م.د.	تعلم الحركي - السباحة	جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2)

أسماء فريق العمل المساعد واختصاصهم ومكان عملهم

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	هزار مولود حمه	م.د.	بايوميكانيك - كرة القدم	جامعة كرميان/كلية التربية الأساسية
2	محمد أحمد حميد	م.م.	علم النفس-السباحة	جامعة كرميان/كلية التربية الأساسية