

تأثير بعض التمرينات الخاصة في تعلم الأداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين

أ. د. شيلان حسين محمد

م. محمد مصطفى محمد صالح

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى إعداد بعض تمرينات خاصة في تعلم الأداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين. التعرف على تأثير بعض التمرينات الخاصة في تعلم الاداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين، والتعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في تعلم الاداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية تمثلت بطلاب المرحلة الثالثة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه السليمانية للعام الدراسي (2022/ 2023 م)، وقد بلغ عدد افراد عينة البحث 20 طالبا، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساوية العدد ومتكافئتين. من خلال النتائج التي توصل اليه الباحث في دراسته استنتج ما يأتي: ان التمرينات الخاصة المعد ساهم بشكل ايجابي في تعلم المهارات الأساسية بالسباحة الحرة. التأثير الإيجابي للتمرينات الخاصة على رفع جانب المهاري لدى المتعلمين. اظهرت النتائج ان للتمرينات الخاصة المعدة تأثير في تعلم الأداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين. يوصي الباحث بضرورة استخدام تمرينات خاصة لما لها من فاعلية ايجابية في تعلم المهارات الأساسية بالسباحة الحرة في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والاستفادة من نتائج الدراسة الحالية.

Abstract

The effect of some special exercises on learning technical performance in freestyle swimming for beginners

By

Muhammad Mustafa Muhammad

Dr. Shilan Hussein Muhammad

University of Sulaymaniyah/ College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to prepare some special exercises in learning technical performance in free swimming for beginners, to identify the effect of some special exercises in learning technical performance in free swimming for beginners, and identify the differences between the post-tests between the experimental and control groups in learning technical performance in free swimming for beginners. The researchers used the experimental approach to suit it to the research problem, and the research population was determined intentionally, represented by

third-stage students, Department of Physical Education and Sports Sciences - University of Sulaymaniyah for the academic year (2022/2023 AD). The number of members of the research sample reached 20 students, and they were divided into two groups of equal number. Through the results, the researchers concluded that the special exercises prepared contributed positively to learning the basic skills of free swimming. The positive effect of special exercises on raising the skills of learners. The results showed that special exercises prepared have an impact on learning the technical performance of free swimming for beginners. The researcher recommends the need to use special exercises because of their positive effectiveness in learning the basic skills of freestyle swimming in departments and colleges of physical education and sports sciences, and to benefit from the results of the current study.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان عملية التدريس منظومة لها ابعادها ومكوناتها والتي تتمثل في المعلم والمتعلم والخبرات التعليمية والادوات والتقنيات الحديثة واساليب التقويم ومن ثم فهي عملية ديناميكية تبدأ بصياغة الاهداف ووضع السياسات، وتحديد الاستراتيجيات وطرق اساليب التدريس ثم التنفيذ والتقويم.

كما ان المعلم الناجح لابد ان يكون ملما باساليب التدريس الحديثة والاستخدامات التكنولوجية، وتصميم البرامج التعليمية بطريقة تتماشى مع قدرات وخصائص المتعلمين، بحيث يكون دوره هو الموجه والمرشد فقط في العملية التعليمية مما يزيد ايجابية المتعلمين واستثارة حماسهم ومساعدتهم على التفكير الايجابي.

ونتيجة الاهتمام بتحديث اساليب التدريس ظهرت عدة نظريات حديثة تعتبر كل منها اساسا لعدد من الطرق المستخدمة في التدريس، والنظرية البنائية تعد واحدة من النظريات المعرفية التي شغلت الاهتمام الباحثين في مجال البحث العلمي لسنوات عديدة.

وتعد رياضة السباحة بمختلف فعاليتها واحدة من الالعاب والانشطة المحببة لدى الجميع سواء كانت لرفع مستوى اللياقة البدنية او لتحقيق الاسترخاء والاستمتاع ، وهي واحدة من الانشطة الرياضية التي حظيت باهتمام البحث العلمي ودوره المميز في تحقيق افضل الانجازات الرياضية نتيجة لاعتماده على الاساليب العلمية الحديثة واستخدام العلوم التطبيقية سعيا لبلوغ المستويات العالية، والاهم في حديثنا هو فعالية السباحة الحرة التي تتكون من مجموعة من المراحل الفنية، وتكمن أهمية البحث في التغلب على بعض جوانب القصور في اختيار وتنفيذ طرق ونماذج واساليب في تعليم السباحة الحرة ويقدم للمعلم نماذج إجرائية لكيفية تنفيذ التمرينات الخاصة في التدريس، ومساعدة المتعلمين على الاندماج في المجتمع واحترام قيم الجماعة والتفاعل مع الآخرين وتدريبهم على التكيف الايجابي في المجتمع، وغرس قيم الاحترام العمل وروح التعاون عن طريق الانشطة الجماعية.

1-2 مشكلة البحث

أصبح هدف العاملين في المجال الرياضي البحث عن كل ما هو جديد في التكنولوجيا لتحويله بمختلف الطرائق إلى شيء مفيد في خدمة المجال الرياضي ومن خلال ممارسة الباحث الميدانية ومعايشته مع المدربين والمعلمين وكونه مدرس في مجال السباحة لاحظ ان هناك ضعفاً في سرعة تعلم وإتقان السباحة الحرة و قصور في اداء المتعلمين لتلك المهارات، مما اثار الباحث للبحث عن اسباب هذا القصور فوجد ان تعلم المهارات الحركية اثناء التعلم يتم عن طريق اسلوب الشرح والنموذج (الأوامر) بصورة مستمرة وعدم التنوع في استخدام اساليب التدريسية مختلفة وبالتالي عدم اهتمام بتعويد المتعلمين نحو تشغيل اذهانهم وعادات التفكير وكذلك عدم مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين

وبذلك لانعطي مجالاً للاستكشاف والابتكار من جانب المتعلمين ،لذا كان لابد من البحث عن نماذج تدريس حديثة ومتنوعة تساهم في بناء شخصية المتعلمين وتساعدهم على اكتساب خبراتهم وترتبط بحياتهم وسلوكياتهم اليومية والتخلي عن النمط التقليدي، حيث قام الباحث بوضع بعض التمرينات الخاصة والتي تعتبر نموذج جيد للتعلم.

3-1 هدف البحث

يهدف البحث إلى:

- 1- إعداد بعض التمرينات الخاصة في تعلم الأداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين.
- 2- التعرف على تأثير بعض التمرينات الخاصة في تعلم الاداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين.

4-1 فرضا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم الأداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين ولصالح اختبار البعدي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الأداء الفني بالسباحة الحرة للمبتدئين ولصالح اختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ قسم الأساس_ جامعة السليمانية.

2-5-1 المجال الزمني : (2022/4/27) ولغاية (2023/5/15).

3-5-1 المجال المكاني : المسبح المغلق لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة السليمانية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي والذي هو " التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والاسباب التي اثرت عليها"(الكاظمي، 2012، 137) ويتصميم مجموعتين واحدة تجريبية واخرى الضابطة كونه يتلائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من طلاب السنة الدراسية الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - قسم الاساس - جامعة السليمانية للعام الدراسي 2022/2023، والبالغ عددهم (56) طالب موزعين على ثلاث شعب هي (أ، ب، ج) بواقع حال (19) طالب شعبة (أ)، (18) طالب شعبة (ب)، (19) طالب شعبة (ج)، ولتحديد عينة البحث والمجموعتان التي سوف تطبق عليهما تجربة البحث الرئيسية اجرى الباحث عملية القرعة بين الشعبتين إذ مثلت (10) طلاب من شعبة (أ) المجموعة التجريبية التي سوف تطبق عليها التمرينات الخاصة، في حين مثلت (10) طلاب من شعبة (ب) المجموعة الضابطة التي سوف يطبق عليها الاسلوب المتبع، اذ بلغت عينة البحث (20) طالب.

2-3 تجانس العينة

لم يجر الباحث إختبارات التجانس على أفراد العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة، كون المجموعتين التجريبية والضابطة هما من مرحلة دراسية واحدة ومن الدراسة الصباحية، مما يدل على أن أفراد العينة جميعهم هم من نفس

المرحلة العمرية نفسها والمرحلة الدراسية نفسها أيضاً، كما إن القبول في كليات التربية الرياضية خاضع الى بطارية اختبار مقننة للقبول في الكلية يخضع لها الطلبة المتقدمون لهذه الاختبارات جميعهم.

2-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:-

2-4-1 الاجهزة والادوات

- ساعة توقيت (Diamond) عدد (3) .
- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) عدد (2).
- جهاز (داتا شو).
- حاسبة شخصية علمية نوع (hp) عدد (1) .
- بلانكات (CD).
- صافرة نوع (Acme) عدد (3) .
- الواح فلين (Kick board, Pull buoy)
- اطواق نجاة
- مسبح مغلق

2-4-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة
- شبكة المعلومات الدولية للاتصالات (الأنترنت) .
- رأي الخبراء والمختصون.
- الإستبانات الملاحق رقم (3,4,5,6).
- آستمارات تسجيل البيانات .
- التجارب الإستطلاعية.
- إختبار التكافؤ.
- المنهج التعليمي .
- فريق عمل المساعد.

2-5 الإختبارات المهارية للسباحة الحرة

من خلال أطلاع الباحث على المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث العلمية ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريس لمادتي السباحة والتعلم الحركي، وبعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين الملحق (1) في مجال السباحة والتعلم الحركي لآستطلاع آرائهم، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ محتوياتها قام الباحث باستعمال الأهمية النسبية المنوية لكل اختبار، إذ تم قبول ترشيح الإختبارات التي حققت نسبة (80%) فما فوق إذ تعد الإختبارات " إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ، فهي تقوم بدور المؤشر،وتشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية (حسنين، 1997، 267).

2-6-1 مواصفات الاختبارات المهارية للسباحة الحرة

1. اختبار التنفس المنتظم لمدة 10/ثا .

2. اختبار الطفو الأمامي الأفقي .

3. اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي) .

4. اختبار السباحة الحرة (الأداء الفني) .

1- اختبار التنفس المنتظم لمدة 10/ ثا (راتب، 1998، 271)

هدف الاختبار: معرفة القدرة على تنظيم عملية التنفس.

أدوات الاختبار: حوض سباحة، ساعة توقيت.

وصف الاختبار: يقف المختبر مواجهاً لجدار الحوض، تتقدم إحدى الرجلين على الأخرى، يحنى 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. بعد 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 على فتح العينين داخل الماء. تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الاختبار مع انطلاق إشارة البدء حتى خروج رأس المختبر عالياً ويقاس الوقت بالثانية.

2- اختبار الطفو الأفقي على البطن (راتب، 1998، 271)

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 إلى الأمام ومد الذراعين أماماً ورفع الرجلين خلفاً والطفو على البطن بحيث يصبح الجسم على استقامة واحدة.

الأدوات المستعملة: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، استمارات تسجيل ، أقلام.

تسجيل الاختبار: قياس الاختبار عند سماع المتعلم ، صافرة البدء وأتخاذ المتعلم الوضع الأفقي الأمامي حتى يصبح وضع الجسم مائلاً يحسب زمن الطفو بالدقيقة وأجزائها.

3- اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي) (السامرائي، 1983، 89)

الغرض من الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند أداء هذه المهارة.

شروط الاختبار: (نصف الوقوف) أسناد القدم على جدار الحوض ، عند سماع صافرة البدء دفع الجدار بالقدم ومد الجسم إلى الأمام والإنسياب ثم الإنزلاق .

الأدوات المستعملة : حوض سباحة ، صافرة ، شريط قياس .

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

5- اختبار السباحة الحرة (الأداء الفني) (راتب، 1998، 280)

الاختبار : اختبار السباحة الحرة (الأداء الفني) .

هدف الاختبار : قياس مستوى الأداء الفني للمتعلم في السباحة الحرة والقدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس .

وصف الاختبار : يقف المختبر داخل الحوض في الماء ، ممسكاً بالحائط بإحدى اليدين بينما تبقى القدمان على الأرض وبعيداً عن الحائط ، عند الإشارة يبدأ الطالب السباحة من دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار .

تسجيل الاختبار : يكون التقييم عن طريق الخبراء (الحكام) وذلك اعتماداً على البطاقة المقدمة لهم على وفق التفاصيل المثبتة فيها.

2-6-2 التجربة الإستطلاعية للاختبارات المهارية

تعد التجربة الإستطلاعية "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (العربية، 1984، 79) والوقوف على سلامة العمل وتحقيق الدقة الخاص بالبحث العلمي ، قام الباحث بتعريف فريق العمل على نوع الاختبارات المهارية وتوضيح آلية سير العمل مع فريق العمل المساعد وإعطائهم فكرة واضحة عن موضوع البحث، وتوضيح الاختبارات، وكيفية تسجيل البيانات، وكانت من نتيجة هذا اللقاء تكوين فكرة لفريق العمل المساعد، وتم توضيح المهارات قيد البحث في السباحة الحرة ، والتعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن أن تصادف الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، تم إجراء التجربة الإستطلاعية على مجموعة مستبعدة من عينة البحث الأساسية والمتكونة من (5) طلاب من خارج عينة البحث ومن طلاب المرحلة الدراسية نفسها، إذ قام الباحث بمساعدة الفريق المساعد بإجراء التجربة الإستطلاعية يوم (الخميس) المصادف (2022/4/28) الساعة (العاشرة) صباحاً، للتعرف على صلاحية الاختبارات وإمكانية فريق العمل المساعد من تنفيذ الاختبارات .

2-6-3 الوحدة التعريفية الأولى

طبقت الوحدة التعريفية الأولى بتاريخ (2022/5/2) إذ تم تعريف عينة البحث بشكل مختصر عن السباحة الحرة وعن المهارات الأساسية الخاصة بالسباحة الحرة ، وتم إعطاء مهارة النزول إلى الماء وإزالة عامل الخوف والتنفس المنتظم وتوفير البيئة الآمنة .

2-6-4 الوحدة التعريفية الثانية

طبقت الوحدة التعريفية الثانية بتاريخ (2022/5/4) وإعادة شرح المهارة السابقة وإعطاء مهارة جديدة وهي مهارة الطفو والإنسياب الأمامي وكيفية أداء المهارتين وإعطاء التمارين الخاصة بهذه المهارتين.

2-7 تكافؤ المجموعات

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البحثية وهو الاختبار الأداء المهاري، فقد إكتفى الباحث بالاختبارات المهارية التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم (الاحد) المصادف (2022/5/8) الساعة (العاشرة) صباحاً ، والجدول (1) يوضح تكافؤ العينة للاختبارات المهارية.

الجدول (1)

يبين اختبارات التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الإحتمالية sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
إختبار التنفس المنتظم لمدة 10/ثا	ثا	4.7	0.67	4.2	0.63	1.79	0.1	غير معنوي
الطفو	ثا	6.1	0.87	6	0.81	0.26	0.79	غير معنوي
الإنسياب	متر	3.15	0.66	2.7	0.42	1.8	0.89	غير معنوي

الأمامي							معنوي
---------	--	--	--	--	--	--	-------

2-8 تجربة البحث الرئيسة

بعد التحقق من صلاحية الخطط الخاصة بالتمرينات وتحقيق متطلبات التجربة الاستطلاعية للخطط تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسية للتمرينات الخاصة يوم (الاثنين) الموافق (2022/5/9)، في الساعة (الثامنة والنصف) صباحاً وحسب جدول المرحلة الثالثة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - قسم الاساس - جامعة السليمانية في المسبح المغلق، ليوم (الإثنين _ الأربعاء) من كل اسبوع وقد استغرق البرنامج (8) اسابيع بمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع.

2-9 المنهج التعليمي

عمد الباحث الى وضع منهج تعليمي باستخدام بعض التمرينات الخاصة، بعد إجراء التجربة الاستطلاعية من خلال إطلاع الباحث على المصادر الخاصة بتدريس وتعليم مهارات السباحة ، فضلاً عن خبرته في مجال لعبة السباحة وتدريس مادة السباحة والتعلم الحركي، وبما يتفق مع استخدام التمرينات، وبهدف التأكد من صحة الأسس العلمية المتبعة في وضع المنهاج، وتم وضع المنهج التعليمي بصيغته النهائية، إذ تضمن المنهاج التعليمي (16) وحدات تعليمية ولمدة (8) أسابيع ، بزم (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية ، منها وحدتين تعريفيتين، وطبق هذا المنهج على المجموعة التجريبية فقط ، وقد أكتفت المجموعة الضابطة بالمنهج المعد من مدرس المادة.

2-9-1 تطبيق المنهج التعليمي

بعد الإفادة من إجراء التجارب الاستطلاعية وتهيئة مستلزمات الدرس من النواحي الفنية جميعها الخاصة بالوحدات التعليمية وتهيئة المسبح المخصص لدرس السباحة ، بدأ الكادر المساعد وبإشراف الباحث بتنفيذ التجربة يوم (الاربعاء) الموافق (2022/5/11) ، إذ طبق المنهج التعليمي باستخدام بعض التمرينات الخاصة المقترح بإشراف الباحث وفريق العمل المساعد على أفراد المجموعة التجريبية من عينة البحث.

2-10 الإختبار البعدي

بعد الإنتهاء من الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث للسباحة أُجريت الإختبارات البعدية للأداء الفني لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)، قام الباحث بتحديد يوم (الأربعاء) الموافق (2022/6/29) موعداً لإجراء الاختبارات النهائية وأُجري الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث، إذ حدد اختبار (سباحة حرة مسافة (21/م)

2-11 الوسائل الإحصائية

أستعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (s p s s) وكما أستعمل كل من الوسائل الإحصائية المتعلقة بالبحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

سيتم في هذا الباب عرض نتائج اختبار تعلم الأداء الفني للسباحة الحرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها بشكل كامل ومفصل من لدن الباحث.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج إختبار تعلم الأداء الفني للسباحة الحرة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والايوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق لضربات الرجلين للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية Sig	الدالة
		س	ع	س	ع			
ضربات الرجلين	الدرجة	12.40	0.94	9.60	0.51	14	0.00	معنوي

*معنوية عند مستوى الدلالة الاقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (2) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لضربات الرجلين للسباحة في البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (12.40) وبانحراف معياري (0.94)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (9.60) وبانحراف معياري (0.51)، وكما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (14) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.00) فهذا يعني وجود فروق معنوية ذوات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام بعض التمرينات الخاصة والمنهج التعليمي المعد التي خضعت له عينة البحث، الذي جعل من الطالب محور العملية التعليمية حيث يتيح للطلاب الوقت المناسب لبناء معرفتهم وزاد من قدرتهم على ربط المعلومات السابقة بالمعلومات الجديدة من خلال توفير الوقت اللازم لفهم أداء ضربات الرجلين، وإن من وظائف ضربات الرجلين تساعد على إنتاج القوة الدافعة لتقدم الجسم إلى الأمام، إذ أنه "يتعلم الفرد السباحة بمفرده ويكتشف أخطائه ويقوم بتصحيحها ويكون ذلك مقبولا عندما يكون عمر الفرد كبيراً نسبياً ونضج بمافيهِ الكفاية وزود بالمعلومات التي تمكنه من اكتشاف الخطأ" (ربابعة، 2013، 22).

الجدول (3)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والاطواس الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق لضربات الذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية Sig	الدالة
		س	ع	س	ع			
ضربات الذراعين	الدرجة	19.30	0.94	14.50	1.08	19.24	0.00	معنوي

*معنوية عند مستوى الدلالة الاقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (3) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لضربات الذراعين للسباحة في البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (19.30) وبانحراف معياري (0.94)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14.50) وبانحراف معياري (1.08)، وكما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (19.24) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.00) فهذا يعني وجود فروق معنوية ذوات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام بعض التمرينات الخاصة والمنهج التعليمي المعد التي خضعت له عينة البحث، الذي جعل من الطالب محور العملية التعليمية حيث يتيح للطلاب الوقت المناسب لبناء معرفتهم وزاد من قدرتهم على ربط المعلومات السابقة بالمعلومات الجديدة من خلال توفير الوقت اللازم لفهم أداء ضربات الرجلين، وإن من وظائف ضربات الرجلين تساعد على إنتاج القوة الدافعة لتقدم الجسم إلى الأمام، إذ أنه "يتعلم الفرد السباحة بمفرده ويكتشف أخطائه ويقوم بتصحيحها ويكون ذلك مقبولا عندما يكون عمر الفرد كبيراً نسبياً ونضج بمافيهِ الكفاية وزود بالمعلومات التي تمكنه من اكتشاف الخطأ" (ربابعة، 2013، 22).

دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى استخدام بعض التمرينات الخاصة والمنهج التعليمي المعد التي خضعت له عينة البحث، إن الوصول الى مستوى جيد من التعلم بتصميم عملية تعلم على أسس علمية وذلك من خلال مراعاة مكونات عملية التعلم وهذا ما يحققه التمرينات الخاصة، حيث ان حركة الذراعين يعتبر المرتكز الاساس وإن التكنيك الجيد لحركة الذراعين هو افضل العوامل المساعدة لإختزال الوقت والحصول على افضل النتائج، اذ ان "وضع الطالب في مواقف او أجواء تعليمية يستثمرها لتحقيق الأداء الأفضل يأتي من خلال مساعدته في الحصول على معالجة المعلومات والخبرات بشكل علمي مدروس ومخطط له بصورة صحيحة" (العميرة، 2000، 312).

الجدول (4)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والاوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق للتنفس للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية Sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
التنفس	الدرجة	16.7	0.94	13	0.81	14.21	0.00	معنوي

*معنوية عند مستوى الدلالة الاقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتنفس للسباحة في البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (16.7) وانحراف معياري (0.94) ، بينما كانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (13) وانحراف معياري (0.81)، وكما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (14.21) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.00) فهذا يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. والامر الذي يعزوه الباحث الى ان هذا التطور لدى المجموعة التجريبية نتيجة استخدام بعض التمرينات الخاصة مع استخدام وحدات تعليمية تتضمن تمرينات خاصة بالتنفس ساعدة المتعلم على اداء التنفس بشكل ايجابي، وتعد عملية التنفس في السباحة مهمة جداً لأن عدم ضبط النفس في التمارين الاولى يكون هناك صعوبة لتعليم السباحة بصورة صحيحة ويتأخر في التعليم وان عدم ضبط التنفس سيؤدي الى اضطراب الشهيق والزفير بسبب دخول الماء الى فم المبتدئ، اذ انه "من الضروري تصور المتعلم للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة اذ يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي سيساعد على الاداء الصحيح ومهمة العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع بالخطأ مما يؤدي الى تطوير مستواها ويجعل المتعلم يتقن المهارة بوقت اقصر وبشكل ممتع" (صالح، 2011، 511).

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والاوساط الحسابية والانحراف المعياري ودلالة الفروق للتوافق الحركي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية Sig	الدالة
		س	ع	س	ع			
التوافق الحركي	الدرجة	19.10	0.99	14.90	1.19	16.83	0.00	معنوي

*معنوية عند مستوى الدلالة الأقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (5) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الحركي للسباحة في البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (19.10) وبانحراف معياري (0.99) ، بينما كانت قيم الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14.90) وبانحراف معياري (1.19)، وكما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (16.83) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.00) فهذا يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث ذلك إلى التأثير الفعال للتمرينات الخاصة المعدة واتباع الخطوات الصحيحة في تنفيذه وفي مقدمتها التدرج في تعليم المهارات إذ بدأ الباحث بتعليم الطفو والإنسياب الأمامي مع ضربات الرجلين، وتعليم الإنسياب الأمامي مع ضربات الرجلين والتنفس، وتعليم الإنسياب الأمامي على البطن مع حركات الذراعين، وتعليم الإنسياب الأمامي على البطن مع حركات الذراعين والتنفس، وتعليم الربط ما بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين، تعليم الربط ما بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس، كما أن التدرج في تنفيذ التمرينات الخاصة وبما يتناسب مع العمر الزمني والإدراكي مع عينة البحث ساعد في تطور مستوى الأداء، وأن " أهمية التوافق الحركي تبرز عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم بوقت واحد خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه بنفس الوقت، فالتوافق هو قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسياحية وحسن الأداء" (جواد، 2004، 34).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل اليه الباحث في دراسته استنتج ما يأتي:

- 1- أن المنهج التعليمي المعد وفق بعض التمرينات الخاصة ساهم بشكل ايجابي في تعلم الاداء وتعلم المهارات الأساسية بالسباحة الحرة.
- 2- التأثير الإيجابي للتمرينات الخاصة على رفع جانب المهاري لدى المتعلمين.
- 3- اظهرت النتائج المنهج التعليمي المعد وفق بعض التمرينات الخاصة في الاختبارات البعدية في تعلم المهارات السباحة، حركة الرجلين، التنفس، حركة الذراعين، التوافق الحركي.
- 4- استنتج الباحث أن مدة (8) أسابيع كافية لتعليم السباحة الحرة للطلاب.

4-2 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي طرحه الباحث فإنه يوصي بما يأتي:

- 1- يوصي الباحث بضرورة استخدام التمرينات الخاصة لما لها من فاعلية ايجابية في تعلم المهارات الأساسية بالسباحة الحرة في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والاستفادة من نتائج الدراسة الحالية.
- 2- الإهتمام بعمل أبحاث ودراسات تستخدم أساليب إبداعية تعتمد على المتعلم في تعليم المهارات الحركية.
- 3- التأكيد على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين من خلال تقسيمهم وتصنيفهم من أجل اعداد المنهاج الخاص بهم كل حسب اسلوبه.
- 4- إستخدام التمرينات الخاصة في تعليم مواد دراسية أخرى، ولمراحل دراسية أخرى أيضاً وقياس أثرها في جوانب أخرى.

المصادر:

1. أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
2. حسين بن جعفر الخليفة : مدخل المناهج وطرق التدريس ، الرياض ، مكتبة الرشيد ، 2007.
3. زيتون، حسن حسين ؛ استراتيجيات التدريس رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم، ط1: (القاهرة ، مكتبة عالم الكتب ، 2002.
4. زيتون، عايش محمود ؛ النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم : (عمان، دار الشروق للنشر ، 2007.
5. ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية: (جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 2012.
6. عبدالله صالح المقبل ؛ خطوات اعداد الاختبار التحصيلي، ط1: (عمان ، دار الميسرة للنشر ، 2010.
7. عبدالله محمود ربابعة: المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، مصر ، 2013.
8. علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، مطبعة الطيف، 2004.
9. قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، ط3، بغداد، دار البراق للطباعة، 2013.
10. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الأعداد البدني - طرق القياس، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
11. محمد حسن العمارة: أصول التربية التاريخية والاجتماعية والفنية والفلسفية، ط2، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000.
12. محمود داود الربيعي وآخرون: نظريات التعلم والعمليات العقلية، دار الكتب العلمية، بيروت، 2013.
13. مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
14. وليم عبيد: المهارات الأساسية من منظور كولي للظاهرة التربوية "المؤتمر العلمي السنوي الاول، الاتجاهات الحديثة في التربية بين النظرية والتطبيق، مركز طيبة للدراسات التربوية، القاهرة، 2005.

ملحق(1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الأختصاص	مكان العمل
1	أ.د عارف حساوي	بايوميكانيك /سباحة	كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين
2	أ.د اسعد حسين	تعلم / سباحة	كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل
3	أ.د بحري حسن خوشناو	تعلم / سباحة	كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين
4	أ.د حتم صابر	تعلم / سباحة	كلية التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين
5	أ.د ناظم جبار	بايوميكانيك / قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية
6	أ.د فراس كسوب	تعلم / طائرة	كلية التربية الرياضية/ جامعة الكوفة
7	أ.د وسام صلاح	تعلم / العاب مضرب	كلية التربية الرياضية/ جامعة كربلاء
8	أ.م.د فراس عجيل ياور	طرائق / سباحة	كلية التربية الرياضية/ جامعة المستنصرية
9	أ.م.د كاني حميد صديق	فسلجة / سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية

المجموعة التجريبية

الهدف التربوي / تنمية الشجاعة والثقة بالنفس

(انموذج)

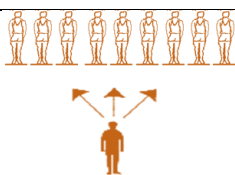
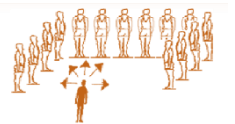
وقت الدرس / 90د

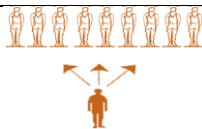
الهدف التعليمي / الثقة مع الماء وإزالة عامل الخوف

التمرينات الخاصة)

الوحدة التعريفية / الأولى

الأدوات / (3 صافرة) ، (ساعة توقيت)

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	إجراءات الدرس	التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري الجانب الإداري إحماء	15 د/5	- يقوم الطلاب بتغيير ملابسهم ويعدوا يقفون في المسبح بشكل خط مستقيم - أخذ الغيابات -تجهيز أدوات الدرس والتأكد من صلاحيتها - بدأ الدرس بصيحة (رياضة -نشاط).		- تأكيد على الوقوف الصحيح - تأكيد على النظام والاحترام بين الطلاب - تمارين السير والهرولة تكون بشكل دائري وحول المسبح . تأكيد على الحركات في أثناء الهرولة
الإحماء العام	5د	- السير الاعتيادي - هرولة اعتيادية- هرولة بلمس الكعبين بالورك - الهرولة مع تدوير الذراعين بالتعاقب.		
الإحماء الخاص	5د	- سير مع رفع الذراعين وخفضهما إماما ، عاليا ، أسفل ، بالتبادل - سير على الكعبين - سير على الأمشاط		
القسم الرئيسي	65د	- يطلب المعلم من الطلاب أن يقفوا على شكل مربع ناقص ضلع أمام الحوض ثم شرح مهارة الثقة مع الماء وإزالة عامل الخوف من قبل المعلم بالتفصيل وكيفية النزول للماء وبعد الشرح الوافي يقوم المعلم بعرض النموذج مع تصحيح الأخطاء و مراعاة شرح المهارة يكون قرب حوض السباحة		- يوضح المعلم كيفية اداء المهارة في الجزء التطبيقي
الجزء التعليمي	(20)			
الجزء التطبيقي	(45)	- الجلوس على حافة حوض السباحة ورفس الماء بالقدمين ثم غسل الوجه والجسم - الدخول للماء وذلك بالنزول الى الحوض وممسك حافة الحوض في منطقة الضحل ثم المشي يمينا ويسارا	 	- اتأكيد على النزول للماء من السلم - تأكيد على أخذ دوش قبل النزول للماء - تأكيد على عدم استخدام القوة والاجبار

		- المشي في منطقة الضحل دون مسك حافة الحوض ويكون المشي بعرض الحوض	د/8		وعدم دفع المبتدئ الى الماء. - بين تمرين واخر يعطى (1) دقيقة راحة، ولكل تكرار (2) دقيقة. - يتم تقسيم الطلبة على مجموعات صغيرة غير متجانسة، فيبدأ طلبة كل مجموعة في تنفيذ الانشطة والمهام المطلوبة منهم للتوصل الى إجابات وإستكشاف الاسئلة التي تتضمن تلك الانشطة والمهام.
			4/ت		
		- المشي للامام يكون المعلم ممسكا المبتدئ والمشي بمسافة مترين في منطقة الضحل	د/8		
			4/ت		
		. تشكيل دائرة بمسك اليدين وعند الاشارة يتحرك المبتدئين عكس الاشارة	د/8		
			4/ت		
القسم الختامي 10/د . لعبة دفع الكرة بالأمواج : يقوم المتعلم بالمسير داخل حوض السباحة وتكوين أمواج باليدين لدفع الكرة والتقدم بالمسير لمسافة (10) أمتار - انتهاء الدرس بصيحة (رياضة - نشاط)				تأكيد على الانصراف بهدوء	