أثر برنامج تعليمي في اكتساب القدرات التوافقية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة للمبتدئين

ماني أحمد عارف أ. د. مجيد خدا يخش أسد أ. د. اراز محمد نوري ملا محمود

جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على أثر المنهج التعليمي للمهارات الأساسية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية. استخدم الباحثون المنهج التجريبي. تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين المسجلين في الدورات التعليمية للسباحة، في مسبح (suli sport hubs) وعددهم (33) مبتدئ وتم تقسيمهم بصورة عشوائية عن طريق القرعة الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. توصل الباحثين الاستنتاجات التالية إذ اظهرت نتائج البحث تطوراً في الاختبارات للمهارات الأساسية السباحة الحرة للمجموعة التجريبية وتطوراً في القياسات للقدرات التوافقية، اثر البرنامج الخاص بالقدرات التوافقية على تعلم السباحة الحرة للمجموعة التجريبية. واستناداً الى ما افترته نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثين باعتماد برنامج تعليمي للمهارات الأساسية في اكتساب القدرات التوافقية للسباحة الحرة للمبتدئين، وأجراء دراسات وبحوث للمراحل العمرية والفئات المختلفة واستخدام برامج تعليمية، ضرورة تعلم الاطفال السباحة بصورة اكاديمية والاهتمام بالقدرات التوافقية والحركية .

Abstract

The effect of an educational program on acquiring coordination abilities and basic skills of free swimming for beginners

By

Mani Ahmed

Dr. Majeed Khoda feared

Dr. Araz Muhammad Nuri

University of Sulaymaniyah / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aimed to identify the effect of an educational program on acquiring coordination abilities and basic skills of free swimming for beginners. The researchers used the experimental approach. The research population was selected by the intentional method of beginners enrolled in educational swimming courses, in the (suli sport hubs) pool, and their number was (33) beginners, and they were randomly divided by lottery into two groups, an experimental group and a control group. The researchers reached the following conclusions, as the results of the research showed a development in the tests of the basic skills of free swimming for the experimental group and a development in the measurements of harmonic abilities, the effect of the program for harmonic abilities on learning free swimming for the experimental group. In gaining the harmonic capabilities of freestyle swimming for beginners, conducting studies and

research for different age stages and groups and using educational programs, the need for children to learn swimming academically and pay attention to coordination and motor abilities.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

تجذب الرياضة لما تحمله من خصائص الممارسين والمحبين فهي المتنفس للكثيرين من الافراد ، كذلك فهي تعد من اكثر الأمور التي تجمع المتنافسين فيما بينهم وهذا التنافس يتم بطريقة رياضية وضمن المدى الرياضي الذي يتأطر بإطار الروح الرياضة التي تهذب النفس وترتقي باللاعبين إلى قمة المستوى ومن هذه الرياضات التي تجذب الجزء الأكبر من أولئك الرياضيين هي رياضة السباحة ، فهي اللعبة الجميلة ذات المتطلبات الرائعة من قوام جميل واداء سلس للمهارات بالرغم من صعوبة ادائها الا انها تستحق العناء والجهد ، وهذه اللعبة لما تتمتع به من حركة سريعة وقوية . ان البرنامج التعليمي للسباحة هو اساس لاغنى عنه للانتقال الى مرحلة التدريب في السباحة والوصول الى المستويات المتقدمة كما انه اساس لممارسة مجالات السباحة المختلفة⁽¹³⁶⁾

كما (ان السباحة هي احدى الانشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ماعليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه الارض،فالموضوع الذي يتخذ في الماء مختلف كليا عنه في الارض بالاضافة الى تأثيرات ضغط الماء على الجسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فيسيولوجية في الاجهزة الداخلية بالاضافة الى التأثيرات النفسية في الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات)⁽¹³⁷⁾ ان السباحة الحرة من افضل انواع السباحات لان يميل اليه الناس ومحبة عند الاطفال لذا يجب ان يتم تعلمها باعمار مبكرة باستخدام افضل الطرق والاساليب التعليمية التي يزيد في نفسية الاطفال الارادة نحو البذل المزيد من الجهد نحو تعلم تلك الحركات.

وان السباحة الحرة هي (واحدة من الطرائق المهمة التي يجب ان يتعلمها ويتقنها الطالب والمبتدء اذ تعد الاساس في السباحات الاربعة و ان هذا الطريقة يفضله كافة السباحين بسبب السرعة والتمتع⁽¹³⁸⁾. وتعتبر حركات السباحة بمختلف أنواعها ضمن تلك المهارات أو الحركات التي يتطلب أدائها اكتساب قدرة توافقية جيدة من قبل المتعلم او المبتدا ليستطيع أداء أجزاء أو حركات تلك المهارة بتوافق عالي والذي يمكن الوصول إليه بمساعدة الوسائل التعليمية المختلفة ولاسيما استخدام التمارين الخاصة بالتوافق وتطوير قدرة المتعلم على أداء أكثر من حركة لأجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد ، "فأداء مهارة السباحة بأي نوع من أنواعها الأربعة (الحرة ، الصدر ، الظهر ، الفراشة) يتطلب من المتعلم او المبتدا تحريك كل من الرأس والذراعين والرجلين معا في وقت واحد وبتجاهات أو مسارات حركية مختلفة حسب نوع السباحة مما يتطلب مستوى جيد من التوافق الحركي (عصبي . عضلي) الذي يمكن اكتسابه وتطويره عن طريق التركيز على استخدام التمارين المساعدة العامة والخاصة باعتبارها جزء مهم من الوسائل التعليمية التي يعبر عنها بأنها "وسائل الاتصال المباشر التي تساعد المتعلمين على اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات والأساليب⁽¹³⁹⁾.

¹³⁶ -مزارى فاتح اكلي: اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية اثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائرية، 2013، ص20.

2- اسامه كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1999، ص26.¹³⁷

3- علي محمد زكي واسامة كامل راتب: تدريب السباحة، دار المعارف، مصر، 1980، ص39

4- ناهده عبد الدليمي . أساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، 2008 ، ص43.

وبما ان تلك المرحلة العمرية تعد من اهم المراحل في حياة الانسان لانها تعتبر النواة الاول لخلق جيل رياضي متعلم خالي من الامراض لذا يجب الاهتمام بتلك المرحلة العمرية على الصعيد الاكاديمي والرياضي والصحي.
وهنا تكمن اهمية البحث في اعداد منهج تعليمي للسباحة الحرة في اكتساب القدرات التوافقية للمبتدئين.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين لاحظوا ان البرامج التعليمية المعتمدة لا تلبي طموح الذي يرغب المدرسون والمدربون من الوصول اليه وذلك بسبب صعوبة تعليم السباحة كونها تمارس في محيط مائي مغاير للبيئة الاعتيادية كباقي الفعاليات الاخرى وعدم مراعات الطرق التعليمية المناسبة وان بعض من المدربين لا يزالون يعتمدون على طريقة التعليم التقليدية ولا تتماشى وطريقة التعليم الحديث وخاصة للمراحل العمرية الصغيرة وكذلك وجود ضعف لدى بعض الاطفال للتوافق الحركي وفي تنفيذ التمارين التوافقية عند تعلم وممارسة السباحة بسبب ما يعانونه من صعوبة في الاداء للتمارين التوافقية والربط بين الحركات لان رياضة السباحة تحتاج لقدرات حركية وربط الحركات وهنا تكمن مشكلة البحث في مدى تاثير تطبيق منهج تعليمي في اكتساب القدرات التوافقية للمهارات الاساسية للسباحة الحرة للمبتدئين.

1-3 اهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج تعليمي للمهارات الاساسية في السباحة الحرة للمبتدئين.
- 2- اعداد تمارين توافقية للقدرات الحركية في السباحة الحرة للمبتدئين.
- 3- التعرف على أثر البرنامج التعليمي للمهارات الاساسية للسباحة الحرة.
- 4- التعرف على نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة.

1-4 فروض البحث:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة.

- هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد الدراسة..

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من المبتدئين المسجلين في الدورات لتعلم السباحة ، في مسبح (suli sport hubs).
المجال الزمني: 2020/12/1 الى 2023/3 /1.

المجال المكاني: مسبح وقاعة سولي سبورت هب (suli sport hubs) المغلفة برزايه كانى السليمانية.

2 منهجة البحث واجراته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي في إجراءات البحث لملائمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث عينة من المبتدئين تم تسجيل اسمائهم في الدورات التعليمية للسباحة في مسبح (suli sport hubs) للسنة (2021-2022)، ويمثلون المجموعة الضابطة والتجريبية وعددهم (33) مبتدئ حيث تم تقسيمهم على النحو الاتي، المجموعة التجريبية (12) مبتدئ الذين طبق عليهم المنهج التعليمي والمجموعة الضابطة (12) مبتدئ وعدد افراد العينة الاستطلاعية (5) مبتدئين وقد تم استبعاد (4) وذلك لعدم التزامهم بالوحدات التعليمية وتغييرهم لاكثر من ثلاثة وحدات تعليمية كما هو موضح في الشكل (1).

وكان السبب من تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية هو :-

1- إبداء التعاون من قبل مسبح سولي سبورت هب.

2- إبداء التعاون من قبل اولياء امور المشتركين فيها.

2-3 التجانس و التكافى:

الجدول رقم (1) يوضح المتوسطى الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التواء في متغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين .

جدول رقم (1) الفروق في المتغيري العمر والطول والوزن للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الالتواء
السن	سنة	13.166	0.380	0.901
الطول	سم	152.833	4.593	0.808
وزن	كغم	44.083	3.549	0.942

يلاحظ في الجدول اعلى بأن جميع قيم معامل الالتواء لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت محصورة بين (-1+) مما يشير الى اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

2-4 تكافى المجموعات :

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البحثية وهما القدرات التوافقية والأداء المهارى ، فقد آكتفى الباحثة بالاختبارات المهارية التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم (الاحد-الاثنين) المصادف 2-2022/1/3 اليوم الاول الساعة الساعة 10 صباحا ،واليوم الثاني و4 عصرا .
-اليوم الاول الاختبارات التوافقية قيد البحث (النط ،التوازن ،الحبو)
-اليوم الثاني الاختبارات المهارية للسباحة الحرة(كتم التنفس،الطفو، والانسياب الامامي(الانزلاق الامامي)
جدول(2) يبين التكافؤ باستخدام اختبار t-test قبلي-قبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الاساسية للسباحة الحرة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		اختبار t-test	
		ع	س	ع	س	قيمة (t)	الدالة
اختبار كتم التنفس	ثانية	0.94	13.44	1.06	12.92	1.18	0.71
الطفو	ثانية	0.69	13.11	0.81	12.67	1.42	1.42
الانسياب (الانزلاق)	متر	0.51	2.41	2.58	2.79	0.79	1.00
التنفس المنتظم 10ثا	عدد مرات	1.23	5.33	1.24	5.41	-0.16	0.88

وتظهر في الجدول (2) نتائج اختبار كتم التنفس، إذ كان كان الوسط الحسابي (13.44) والانحراف المعياري (0.94) للمجموعة التجريبي، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (12.99) والانحراف المعياري (1.06)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (1.18) ومستوى الدلالة (0.71) وفي اختبار الطفو، إذ كان كان الوسط الحسابي (13.11) والانحراف المعياري (0.69) للمجموعة التجريبي، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (12.67) والانحراف المعياري (0.81)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (1.42) ومستوى الدلالة (0.47)، وفي اختبار الانسياب، إذ كان كان الوسط الحسابي (2.41) والانحراف المعياري (0.51) للمجموعة التجريبي، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (2.58) والانحراف المعياري (0.51)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (0.79) ومستوى الدلالة (1.00)، دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين، وأن قيمة دلالة الجدولية أكبر من قيمة دلالة المحسوبة (0.05)، وفي اختبار التنفس المنتظم، إذ كان كان الوسط الحسابي (5.33) والانحراف المعياري (1.23) للمجموعة التجريبي، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي (5.41) والانحراف المعياري (1.24)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (-0.16) ومستوى الدلالة (0.88)، دل ذلك على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين، وأن قيمة دلالة الجدولية أكبر من قيمة دلالة المحسوبة (0.05)

جدول (3) يبين اختبارات التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات التوافقية

اختبار test		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
الدلالة	قيمة (ت)	ع-	س-	ع-	س-		
0.93	0.08	0.14	0.09	0.15	0.09	ثانية	التوازن
0.05	4.30	8.58	27.0	5.89	22.16	عدد مرات	النظ
1.00	0.00	2.77	39.66	3.08	41.33	ثانية	الحبو

2-5 الأجهزة والادوات الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة الاستبيان: حول مدى صلاحية الاختبارات.
- استمارة استبانة لاستطلاع رأي الخبراء لتقدير اهمية كل مكون.
- استمارة تقييم الاداء للسباحة الحرة.
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياس.

-كاميرا فيديو و فوتو نوع (canon) عدد(1) صنع ياباني.

-صافرة نوع (فوكس) عدد(3).

-حوض سباحة تعليمي طول 25م وعرض 10م .

-ميزان طبي وجهاز الكتروني لقياس للطول.

2-7-1 الاختبارات والقياسات المستخدمة:

تم اختيار الاختبارات والقياسات بناء على المصادر والمراجع الخاصة بالسباحة (علاوي ورضوان¹⁴⁰) و(راتب 1990¹⁴¹) و (خاطر والبيك¹⁴²)، وتم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال السباحة واختيار الاختبارات والقياسات التي حصلت على نسبة (75%) وأكثر. كما تم اختيار الاختبارات والقياسات بناء على المصادر والمراجع الخاصة بالاختبارات والقياسات للقدرات التوافقية (حسانين 2004¹⁴³) و (خوشناو 2010¹⁴⁴) وتم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال السباحة والاختبارات والقياسات والتعلم الحركي التي حصلت على نسبة (75%) وأكثر من اتفاق الخبراء والمختصين .

2-7-1 الاختبارات المهارية للسباحة الحرة

من خلال أطلاع على المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث العلمية ومن خلال خبرة الباحثين في مجال التدريس لمادة السباحة والاختبارات والتعلم الحركي، وبعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال السباحة لاستطلاع آرائهم ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ محتوياتها قام الباحثين باستعمال الأهمية النسبية المئوية لكل اختبار ، إذ تم قبول ترشيح الإختبارات التي حققت نسبة (75%) فما فوق وكما مبين في الجدول (4) .

2-7-2 مواصفات الاختبارات المهارية للسباحة الحرة : (145)

2. اختبار التنفس المنتظم لمدة 10/ثا . (146).

3. اختبار الطفو الأمامي الأفقي . (147)

4. اختبار الإنسياب (الإنزلاق الأمامي) .

5. اختبار السباحة الحرة لمسافة 25م .

2-7-3 بطاقة تقويم الأداء الفني للسباحة الحرة:

محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر

العربي، ط1، القاهرة، 1987، ص76. ¹⁴⁰5-

¹⁴¹6- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997، ص2806

¹⁴²7- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتب الحديث، ط1996، ص4، ص8.

¹⁴³8- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي، ط2004، ص6، ص220-224.

¹⁴⁴9- بحري حسن خوشناو: التمرينات المائية وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال المصابين بالشلل الدماغي

في الاطراف السفلى، دار دجلة، عمان، ط2010، 1.

¹⁴⁵ . أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 271 . -

عمدت الباحثين إلى استعمال أستمارة لتقييم الأداء الفني للمتعلمين المعدة من قبل (فراس عجيل ياور)⁽¹⁴⁸⁾، إذ قسمت مهارات السباحة الحرة على التقسيم نفسه الذي يتم العمل به في تعليم مهارات السباحة الحرة التي تتكون من مهارة (وضع الجسم و ضربات الرجلين وحركات الذراعين و التنفس والتوافق) ، وأعطيت درجات حسب اهمية وصعوبة كل جزء من اجزاء المهارات وكالاتي :

1- (16) درجة لمهارة وضع الجسم .

2- (16) درجة لمهارة ضربات الرجلين .

3- (24) درجة لمهارة حركات الذراعين .

4- (20) درجة لمهارة التنفس .

5- (24) درجة لمهارة التوافق

2-18 الاختبارات للقدرات التوافقية

من خلال آطلاع الباحثة على المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث العلمية ، وبعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال السباحة لاستطلاع آرائهم ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ محتوياتها قام الباحثة باستعمال الأهمية النسبية المئوية لكل اختبار ، إذ تم قبول ترشيح الإختبارات التي حققت نسبة (75%) فما فوق وكما مبين في الجدول (5)

2-8-1 مواصفات الاختبارات للقدرات التوافقية:

1- اختبار التوازن المتحرك لمسافة (2)امتار⁽¹⁴⁹⁾

2- اختبار نط الحبل⁽¹⁵⁰⁾

3- اختبار الحبو في شكل (8)⁽¹⁵¹⁾

2-9 البرنامج التعليمي:

عمدت الباحثة الى وضع برنامج تعليمي بعد إجراء التجربة الاستطلاعية من خلال إطلاع الباحثة على المصادر الخاصة بتدريس وتعليم مهارات السباحة ، فضلاً عن خبرتها في مجال لعبة السباحة وتدريس مادة السباحة وبما يتفق مع متطلبات العملية التعليمية ، وبهدف التأكد من صحة الأسس العلمية المتبعة في وضع البرنامج، أعتمدت الباحثة آراء الخبراء والمختصين وذلك بعرض البرنامج التعليمي بإستمارة إستبانة أعدت لهذا الغرض ، وعن طريق المقابلة الشخصية لغرض تقويمهما أي التصحيح والحذف أو الإضافة عليهما إن وجدت .

-فراس عجيل ياور بحث دكتوراه منشور- اثير استراتيجية التعليم المتميز في مستوى التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري في السباحة الحرة- ¹⁴⁸ 1-ت

- 015

14- بحري حسن خوشناو/التمرينات المائية واثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاطفال المصابين بالشلل الدماغي في الاطراف السفلي-ط1-عمان-دار الدجلة-2010-ص65.¹⁴⁹

¹⁵⁰

15-محمد صبحي حسنين/القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية -ج1-ط6-القاهرة-دار الفكر العربي-2004-ص348

150

¹⁵¹محمد صبحي حسنين :مصدر سبق ذكره-2004-ص349 -

وتم وضع المنهج التعليمي بصيغته النهائية بعد أن أخذ الباحثة بملاحظات الخبراء والمختصين إذ تضمن البرنامج التعليمي (16) وحدات تعليمية ولمدة (6) أسابيع ، بزم (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية ،وقد أجرت الباحثة الوحدتين التعريفيتين في الأسبوع نفسه وذلك بسبب الإفادة من الوقت كون العينة من فئة عمرية واحدة ومبتدئين، وطبق هذا البرنامج على المجموعة التجريبية فقط .

2-9-1 البرنامج التعليمي المقترح:

تشمل الوحدة التعليمية ثلاثة مراحل اساسية التمهيدية،الرئيسية،الختامية.

القسم التحضيري :وهي تشمل على تمرينات تحضيرية لدخول النشاط.

1-الاحماء العام. 3-الحضور .

2-تمرينات الاطالة. 4-الاحماء الخاص.

المرحلة الرئيسية:وهي تشمل على تمرينات تحضيرية لدخول في النشاط.

1- تمارين التنفس 2- تمارين الطفو 3- تمارين الانسيابية 4- تمارين ضربات الرجلين 5- تمارين ضربات

الذراعين 6-التنفس المنتظم 7- تمارين التوافق الحركي

8- تمارين التنفس المنتظم 9- تمارين الاداء الحركي للسباحة الحرة

المرحلة الختامية: 1-المشي داخل الماء 2- اداء بعض تمارين الاسترخاء 3-العاب صغيرة.

2-9-2 شروط البرنامج التعليمي:

-يبدأ تنفيذ البرنامج على العينة التجريبية للبحث في المسبح.

-اعطاء نموذج بالصور وبالشرح اللفظي وبالفيديو (الداشوا) لمحتوى كل تمرين ولتوضيح كيفية ادائه.

-اخذ دش قبل وبعد نهاية الوحدة التعليمية

-مصادقة الماء لتمنحه الثقة بالنفس والشجاعة للمبتدئين

-الاهتمام بأصلاح الاخطاء الشائعة اول باول لكي لا تشبث الاخطاء بتكرار الاداء

-الاهتمام بجميع المبتدئين دون التميز لبث روح التنافس بينهم

-الاهتمام بالاحماء المناسب

-استخدام التشكيلات الفردية والزوجية والعديدية لمجموعتي البحث داخل الماء

-استخدام تمارين توافقية

2-10 الوحدتان التعريفيتان

عمد الباحثين إلى إعطاء وحدتين تعليميتين لمجموعتي البحث لغرض التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، والبداية بخط شروع واحد للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتعريف المبتدئين بالسباحة الحرة والنزول الى الماء والتكيف مع المحيط الجديد فضلاً عن إعطاء مهارة الطفو التي تعد أساساً للاختبارات المطلوب أدائها ،و أعطيت الوحدتان التعليميتان قبل إجراء اختبارات التكافؤ، وتعد هاتين الوحدتين من ضمن الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة والتي تعد من الأساسيات الضرورية في بداية التعلم ، وتم إعطاء الوحدتين لعينة البحث مجتمعة لكي لا تحصل فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت على النحو الآتي :

2-10-1 الوحدة التعريفية الأولى :

طبقت الوحدة التعريفية الأولى بتاريخ 2021/11/27 إذ تم تعريف عينة البحث بشكل مختصر عن السباحة الحرة وعن المهارات الأساسية الخاصة بالسباحة الحرة ، وتم إعطاء مهارة النزول إلى الماء وطردها شبح الخوف من المتعلمين وتوفير البيئة الآمنة .

2-10-2 الوحدة التعريفية الثانية :

طبقت الوحدة التعريفية الثانية بتاريخ 2021/11/29 و إعادة شرح المهارة السابقة وإعطاء مهارة جديدة وهي مهارة الطفو وكنم التنفس وكيفية أداء المهارة وإعطاء التمارين الخاصة بهذه المهارة .

2-11 التجربة الاستطلاعية:

بعد الحصول على نسب اتفاق حول الاختبارات المقترحة للمهارات الأساسية للسباحة الحرة والقدرات التوافقية من قبل الخبراء والمختصين قامت الباحثة بإجراء الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاربعاء المصادف 2021/11/24 في مسبح سولي سيورت هب والبالغ عددهم (5) مبتدئين وذلك من اجل التعرف على تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات بصورة عامة ومعرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية العدد ومدى استجابة عينة البحث وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى كفاءة الاجهزة والادوات المستعملة ومكان وقوف فريق المساعد للاختبارات و للتصوير وايجاد جدول زمني وعددي للاختبارات المعنية.

2-12 تطبيق المنهج التعليمي :

بعد الإفادة من إجراء التجربة الاستطلاعية وتهيئة مستلزمات الدرس من النواحي الفنية جميعها الخاصة بالوحدات التعليمية وتهيئة المسبح ، بدأ الكادر المساعد وبإشراف الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي يوم الاثنين الموافق 2021/11/27 لغاية 2022/1/4 ، إذ طبق المنهج التعليمي المقترح بإشراف الباحثة وفريق العمل المساعد على أفراد المجموعة التجريبية من عينة البحث.

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) وكان توزيع المهارات والتوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية على الوحدات التعليمية كالاتي:

تم توزيع الزمن للوحدة التعليمية للبرنامج الى ثلاثة اقسام وهي : (الجزء الاعدادي ،الجزء الرئيسي ،الجزء الختامي) كما موضح في الجدول (6)

2-13 التجربة الرئيسية:

بعد ان اكدت التجربة الرئيسية صلاحية الاختبارات للسباحة الحرة والقدرات التوافقية المبحوثة وملائمتها لعينة الدراسة ،قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بالتنفيذ النهائي للاختبارات على العينتين والتي استغرقت يومين يوم السبت المصادف 2022/1/8 و يوم الاحد المصادف 2022/1/9 بواقع يوم واحد لكل مجموعة .

2-14 الوسائل الاحصائية :

لغرض معالجة البيانات الاحصائية استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (S.P.SS) لاستخراج النتائج .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية /قبلي		المجموعة التجريبية/بعدي		قيمة ت	الدلالة
		س-	ع+	س-	ع+		
التوازن	ثانية	0.04	0.00	0.05	0.00	-27.77	0.00
الحبو	ثانية	0.22	0.01	0.33	0.01	-17.61	0.00
النط	عدد مرات	23.00	1.70	14.08	2.39	11.83	0.00

الجدول (7) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمجموعة التجريبية لاختبارات القدرات التوافقية

الجدول (8) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمجموعة الضابطة لاختبارات القدرات التوافقية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطةبعدي		المجموعة الضابطةقبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.00	-14.00	0.00	0.05	0.00	0.04	ثانية	التوازن
0.00	-10.66	0.01	0.33	0.00	0.27	ثانية	الحبو
.000	8.61	2.06	13.58	1.83	16.58	عدد مرات	الخط

الجدول (9) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار البعدي وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمجموعة عين التجريبية و الضابطة لاختبارات القدرات التوافقية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطةبعدي		المجموعة التجريبيةبعدي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.00	-17.00	0.00	0.04	0.00	0.04	ثانية	التوازن
0.00	-9.54	0.00	0.27	0.01	0.22	ثانية	الحبو
0.00	8.46	1.84	16.73	1.70	23.00	عدد مرات	الخط

الجدول (10) يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للختبار البعدي وقيمة ت المحسوبة والدلالة الاحصائية لمجموعة عين التجريبية و الضابطة لاختبارات للاداء المهاري للسباحة الحرة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطةبعدي		المجموعة التجريبيةبعدي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.00	13.00	0.49	8.66	0.95	13.00	ثانية	وضع الجسم
0.00	13.45	0.49	8.66	0.66	12.41	ثانية	حركة الرجلين
0.00	17.31	0.51	11.58	1.12	17.00	ثانية	حركة الذراعين

0.00	14.31	0.57	10.83	0.90	14.50	ثانية	التنافس المنتظم
0.00	20.80	0.66	11.91	0.99	19.08	ثانية	التوافق الحركي

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية والقبلية والبعدية لمجموعتي التجريبية والضابطة للقدرات التوافقية

من خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (7-8-9) للاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة، ظهرت فروق معنوية في القدرات التوافقية ويظهر هذا واضحا من خلال فرق في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات مما يدل على ان المنهج التعليمي يؤثر في تنمية وتطوير القدرات التوافقية وتطوير (التوازن المتحرك، التوافق، قدرة حركة الجسم الشاملة اثناء الحبو) للمجموعة التجريبية للبحث. ويعزو الباحثين سبب ذلك التطور الى ان الاطفال في هذه المرحلة يفضلون التوافق الحركي عند اداء المهارات وهذا يؤكد (عبد الحميد شرف) بقوله "يبداء في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من اعطاء الطفل بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الاعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسین التوافق العصبي العضلي."⁽¹⁵²⁾ وهذا ففي اختبار التوازن المتحرك فقد ظهرت فروق معنوية وتطور وذلك لصالح الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية في ويعزو الباحثة سبب ذلك التطور لمجموعة التجريبية الى ان هذه الفئة في هذه المرحلة يميلون الى ممارسة الانشطة البدنية التي تلبى دوافعهم ورغباتهم والتي تشعرهم بذاتهم فنجد ان من اهم شروط التعلم الحركي وجود الدافع للتعلم اذ انه " حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات اساسية تدفع الفرد او الطفل لممارسة وتعلم مهارة ما"⁽¹⁵³⁾

اما في اختبار الحبو فقد ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية في ويعزو الباحثة سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة الى ان قدرة حركة الجسم الشاملة هي تتميز بطابع الحركة الشاملة لكافة الجسم، وهذا ما يؤدي الى التطور للقدرة التوافقية بين اجزاء الجسم الشاملة حيث اكد (مازن عبد الهادي) على ان "التطور الحركي للطفل يأتي من خلال اعطاء الطفل الامكانية الحركية الكافية، وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته، وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل"⁽¹⁵⁴⁾

اما في اختبار النط فقد ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لمجموعة التجريبية ويعزو الباحثة سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة الى البرنامج التعليمي الذي اعتمد عليه الباحثة مما يجعل المبتدئين يتقنون المهارات والحركات اكاميا حيث اكد (عباس احمد صالح) "فالمناهج الجيد للتربية الرياضية يتضمن اطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ تقريبا فرصة للتعلم والاشترك في الالعاب الرياضية المختلفة ان كانت فردية او جماعية مختارة"⁽¹⁵⁵⁾

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات للسباحة الحرة

فمن خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات البعدية والبعدية لعينة البحث التجريبية والضابطة، يرى الباحثة ان هذه المهارات تعطي الثقة للطفل وتبعد الخوف عنه وتكيف الطفل مع المحيط الجديد وهو الماء وكانت مؤثرة

¹⁵²17- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركة للاطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة بن النظرية والتطبيق، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص93.

¹⁵³18- نجاح مهدي شلشل ومازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي، ط1، دار الوان للطباعة، العراق، 2006، ص911.

¹⁵⁴19- مازن عبد الهادي احمد: مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطفال العراق بعمر (25-36) شهر، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1996، ص15-16.

¹⁵⁵20- عباس احمد صالح: طرق تدريس التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة، ج2، 2000، ص191.

على نحو ايجابي هند افراد العينة لانها كانت مهينة لتعلم مهارات اخرى، ومن اهم التمرينات التي ادت الى تطور التكنيك هو وضع الجسم ممدود بشكل متوازي مع سطح الماء مع عملية كتم التنفس وتكراره يؤدي الى تطور التكنيك وهذا ما يؤكد (حسين على، عامر فاخر) بان الاختلال المزمّن في البيئة الداخلية للجسم الناتج عن تاثير التمارين يؤدي الى حدوث ظاهرة التكيف المزمّن والذي بموجبه يصبح الجسم قادرا على تغيير عمل الوظائف الحيوية بطريقة تقلل من التأثير السلبي للتمارين وتزيد بنفس الوقت من قابلية هذه الاجهزة على تحمل مؤثر اكبر دون حصول اختلال او عدم اتزان كبير في بيئة الجسم الداخلية وهذا بدوره يولد الثقة للطفل وتبعد الخوف عنه ويتكيف مع المحيط الجديد وهو الماء ويتعلم بشكل اسرع. (156)

وان البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعليم وتحسين مهارة ضربات الرجلين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي اسفرت عن هذا التطور المسجل بالارقام التي كانت كلها كانت لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح في اختبار ضربات الرجلين مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويرى (ابو العلا احمد عبدالفتاح) ان حركات الرجلين تؤدي بطريقة تشبه التبدل عن ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الارجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقفا في الماء ويمكن المحافظة على ذلك ان يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية (157).

وان البرنامج التعليمي المقترح يساهم في تعليم وتحسين مهارة ضربات الذراعين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج والتي اسفرت عن هذا التطور المسجل بالارقام التي كانت كلها كانت لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التعليمي المقترح في اختبار ضربات الذراعين مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ويرى الباحثة انه عند تعلم مهارة ضربات الذراعين من الضروري توضيح حقيقة هامة تفيد كثيرا في ادراك ميكانيكية حركة الذراع عند ادائها، هذه الحقيقة كلما زادت درجة استرخاء الجزء من الجسم الذي يستخدم في اداء ضربات الذراعين كم ان عملية بناء البرنامج التعليمي والاعتماد على طريقة التعليم المناسبة يلعبان دورا هاما في الجانب الفني والتكنيكي، ويرى (على البيك واخرون) تؤدي حركات الذراعين امام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة 20سم،

الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

- بعد اجراء التجربة ومعاملة النتائج احصائيا وتحليلها ومناقشتها، توصلوا الباحثين الى عدة استنتاجات تخدم البحث وهي
- 1- اظهرت نتائج البحث تطورا في المهارات الاساسية للسباحة الحرة للمجموعة التجريبية وتطورا في القدرات التوافقية.
 - 2- فاعلية البرنامج التعليمي بالقدرات التوافقية والمهارات الاساسية السباحة الحرة للمجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

استنادا الى ما افرزته نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثة بالاتي:

- 1- اعتماد برنامج تعليمي للمهارات الاساسية في اكتساب القدرات التوافقية للسباحة الحرة للمبتدئين .
- 2- اجراء دراسات وبحوث للمراحل العمرية والفئات المختلفة واستخدام برامج تعليمية.
- 3- ضرورة تعلم الاطفال السباحة بصورة اكاديمية والاهتمام بالقدرات التوافقية والحركية .
- 4- تطبيق البرنامج التعليمي على المبتدئين لتعلم السباحة الحرة.

21- حسين على العلي و عامر فاخر شفاتى: استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب

النور، 2010، ص176.

157 ابو العلا احمد عبدالفتاح: السباحة من البداية الى لبطولة، القاهرة، درار الفكر العربي، 1998، ص26.

المصادر

- احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك:القياس في المجال الرياضي،دار الكتب الحديث،ط،1996.
- ابو العلا احمد عبدالفتاح:السباحة من البداية الى لبطولة ،القااهرة،درار الفكر العربي،1998.
- اسامة كامل راتب:تعليم السباحة،دار الفكر العربي،ط3،القااهرة،1997.
- أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، القا هرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- اسامه كامل راتب:تعليم السباحة،دار الفكر العربي،القااهرة،ط3، 1999
- بحري حسن خوشناو: التمرينات المائية واثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاطفال المصابين بالشلل -الدماغي في الاطراف السفلى،دار دجلة،عمان،ط،2010 .
- حسين علي العلي و عامر فاخر شفاتي:استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي،ط1،بغداد،مكتب النور،2010.
- علي بيك واخرون:اتجاهات حديثة في تعليم السباحة ،(الزحف والظهر)،الاسكندرية،منشاة المعارف،1998.
- عباس احمد صالح :طرق تدريس التربية الرياضية ،دار الكتب للطباعة ،ج2،ط2000.
- عبدالحميد شرف:التربية الرياضية والحركية للاطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة بن النظرية والتطبيق،ط2،القااهرة،مركز الكتاب للنشر،2005.
- علي محمد زكي واسامة كامل راتب:تدريب السباحة،دار المعارف،مصر،1980.
- فراس عجبل ياور :اطروحة دكتوراه منشور-اثير استراتيجية التعليم المتمايز التحصيل المعرفي واكتساب الاداء المهاري في السباحة الحرة.-2016
- مزارى فاتح اكلي:اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية اثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13سنة،اطروحة دكتوراه غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائرية،2013.
- محمد حسن علاوي،محمد نصرالدين رضوان:الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،ط1،القااهرة،1987.
- محمد صبحي حسنين:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،ج1،دار الفكر العربي،ط2004،6.
- مازن عبدالهادي احمد:مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لاطفال العراق بعمر(25-36)شهر ،اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،1996.
- مصطفى حميد الكوري وماهر احمد عاصي واخرون:الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليا،زهرا للنشر ،عمان،2010.
- ناهده عبد الدليمي:أساسيات في التعلم الحركي ، النجف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ،2008.
- نجاح مهدي شلشل ومازن عبدالهادي:مبادئ التعلم الحركي،ط1،دار الوان للطباعة،العراق،2006.
- وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية اهدافها وطرق تدريسها واساليب تقيمها ،ط1،منشآت المعارف،الاسكندرية،2001.

الوقت	الاجراءات	اقسام الوحدة التعليمية
15د		القسم التحضيري
5د	الذهاب الى المنازع ولبس المايو الخاص بالسباحة وتعقيم القدمين قبل الدخول الى لمسبح.	الجانب الاداري

د10	<p>السير الاعتيادي - السير على رؤس الاصابع - السير على الكعبين - الهرولة - الهرولة مع تدوير ذراع اليمين الى الامام - الهرولة مع تدوير ذراع اليسار للامام - الهرولة مع تدوير الذراعين للامام - الهرولة مع تدوير للامام بالتعاقب - الهرولة مع تدوير الذراعين للخلف - الهرولة مع فتل الجذع للجانبين - الهرولة مع رفع الركبتين عاليا للامام بالتعاقب - الهرولة مع ضرب الكعبين بالورك - الهرولة وعند سماع الصافرة القفز عاليا .</p> <p>(وقوف ، الذراعين دائره خلف الراس) ميل الجذع للجانبين ابتداء من جهة اليمين..... (4عدة)</p> <p>(وقوف ،ذراعين جانبا) ثني الذراعين ثم مدهما للجانب(2عدة)</p> <p>(وقوف، ذراعين جانبا) ثني ومد الذراعين مع ثني ومد الركبتين(2عدة)</p> <p>(جلوس،فتحاً) حني الجذع للامام ثم رفعه عاليا.....(4عدة)</p>	<p>احماء عام</p> <p>احماء خاص</p>
د60	شرح المهارة بشكل جيد ومفصل من قبل المدرب ثم عرض النموذج من قبل المدرب	القسم الرئيسي الجانب التعليمي
د50	تطبيق التمرين رقم (1- 2- 3- 4)	الجانب التطبيقي
د10	لعبة صغيرة . فترة اداء حر موجه	الجزء الختامي