

تأثير منهج تعليمي وفق التخيل في تعليم بعض مهارات فعالية السباحة الحرة للطلاب

عباس محمد صاحب

أ. د فراس كسوب راشد

م. د رحيق نزار محمود



مقدمة البحث وأهميته :

ان دراسة إمكانات كل متعلم وما تتطلب العملية التعليمية وتحديد مكان الخلل والبحث عن إيجاد الحلول لها وهكذا بدأت تبرز الاساليب كحل مثالي لإحداث طفرة نوعية في مستوى أداء السباح بحيث وضعت الاستراتيجيات والاساليب والنماذج المتنوعة و خاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم.

وان دراسة إمكانات كل متعلم و ما تتطلب العملية التعليمية و تحديد مكان الخلل و البحث عن إيجاد الحلول لها و هكذا بدأت تبرز الاساليب كحل مثالي لإحداث طفرة نوعية في مستوى أداء السباح بحيث وضعت الاستراتيجيات والاساليب والنماذج المتنوعة و خاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم ، و هذا بدوره أدى الى التخلص من الكثير من حالات السلبية التي يعاني منها السباحين إنشاء مراحل السباق المختلفة و كذلك البحث و التطوير في مستوى أداء السباحين من خلال توفير فرص اكبر للتعلم من خلال الاستثارة لتوليد أفكار إبداعية لم تكن معروفة من قبل في الولايات المتحدة الأمريكية نشأت وتطورت في أحضان الصناعة الأمريكية ثم تم تكييفها في ميدان التربية والتدريس ثم استخدمتها بلدان عدة في مقدمتها (اليابان) لكنها للأسف لا تزال غريبة نسبيا عن فكرنا النفسي والتربوي فهي تمثل إلية من آليات التفكير الإبداعي عن طريق إيجاد علاقات بين مفاهيم لم تكن بينها علاقات ظاهرة معروفة في الأصل ولذلك أطلق على المثيرات المطروحة بالمثيرات العشوائية لكل مرحلة و لكل جزء من أجزاء الجسم وفق

المتطلبات التي يتطلبها الأداء الفني لتلك المرحلة والتي تؤدي بالتالي إلى إحداث نقلة نوعية في مستوى أداء السباح وتحقيق الهدف المنشود.

من هنا تتجلى أهمية البحث اعداد منهج تعليمي على وفق التخيل والتي من شأنها تعليم بعض مهارات فعالية السباحة الحرة للطلاب.

٢-١ مشكلة البحث :

إن جميع الباحثين يحاولون بشتى الطرائق ايجاد حلول للمشاكل التي تواجه الالعب والفعاليات الرياضية ومنها فعالية ورياضة السباحة وقد تكون معالجات صعبة لوجود حاجز الخوف وهو الماء وصعوبة التعلم و برغم من ان البرامج التعليمية الخاصة بالسباحين لا تختلف كثيرا عن السباحين المحيطين من الدول العربية إلا ان الفروق في مستويات التعلم وقد تكون في البيئة التعليمية ومن خلال اطلاع الباحث لاحظ عدم الاستخدام الأمثل لمناهج تعليمية على وفق التخيل واستراتيجية الاستثارة والتي تتطلب جوانب التفكير وفق التطور الحاصل في استخدام هذه الوسائل التعليمية و التي تمارس في دول العالم في مجال تعليم الفئات العمرية و نتيجة لذلك فقد أثرت سلبا في أداء السباحين و كانت عنصرا أدى إلى انخفاض مستوى السباحين و من ثم الابتعاد عن الأهداف التي وضعت من اجلها هذه المساعدات، وهذا أدى كذلك إلى ابتعاد المعلمين عن استخدام هذه الاساليب التعليمية الحديثة و لذلك ارتأى الباحث أن يضع هذه الأساليب ضمن البرامج التعليمية للسباحين و يتم تطبيق جوانب التخيل والايثار من خلالها و

بصورة دقيقة بحيث تخدم مراحل التعلم الحركي و دراسة التأثيرات الناتجة عن استخدام هذه الاستراتيجيات لما ما يمكن احداثه في هذه المرحلة من تطور يؤثر كثيرا في المراحل التعليمية القادمة.

٣-١ أهداف البحث :

١- إعداد منهج تعليمي على وفق التخيّل في بعض مهارات السباحة للطلاب.

٢- التعرف على تأثير المنهج التعليمي على وفق التخيّل في تعلم بعض مهارات السباحة للطلاب.

٤-١ فروض البحث:

١- هناك تأثير إيجابي للمنهج التعليمي المعد من قبل الباحث على وفق التخيّل في تعلم بعض مهارات فعالية السباحة للطلاب.

١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السليمانية للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

١-٥-٢ المجال المكاني : مسبح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية.

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ٢٠/٩/٢٠٢٢ ولغاية ٢٣ /٥/ ٢٠٢٣.

١-٢ منهج البحث :

اختيار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها من ضروريات البحث العلمي وطبيعة مشكلة البحث حتمت على الباحث استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين الضابطة والتجريبية باعتباره (محاولة للتحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها سبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف) .^(١)

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تم تطبيق المنهج وتنفيذه بشكل علمي ودقيق يستند على أسس البحث العلمي فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

أجرى الباحث قرعة لاختيار شعبتين من أصل مجموع الشعب البالغ عددها (٥) شعب، وعدد طلابها (١٥٤) طالباً، وكان نتيجة القرعة لشعبة (ب) كمجموعة تجريبية وشعبة (ج) كمجموعة ضابطة وتم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية كما موضح في الجدول (2).

^(١) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٢١٧.

جدول (2)

يبين عينة البحث

المجموعات	عدد العينة	عدد العينة المستبعدين	صافي عدد الطلاب	النسبة المئوية
تجريبية	٨	٣	١٥٤	٥,١٩
ضابطة	٨	٤	١٥٤	٥,١٩
المجموع	١٦	٧	١٥٤	٨٩,٦

٢-٢-١ تجانس عينة البحث :

لمنع المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى الطلاب، قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث بأخذ متغيرات (طول- كتلة- عمر) بعدها تمت المعالجة الإحصائية في استخدام قانون (معامل الالتواء)، وأثبتت النتائج تجانس أفراد العينة، كما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (طول-كتلة-عمر)

قيمة معامل الالتواء	العينة عددها (١٦)			وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	ت
	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١.٥	١٧١,٥	١,٦٥	١٧٢	سم	الطول	١
٢.١-	٦٦	٢,٢٥	٦٥,٣	كغم	كتلة	٢
١.٢	١٨,٦	٠,٩٩	١٩	سنة	العمر	٣

من الجدول رقم (3) يتبين أن قيمة معامل الالتواء بلغت أعلى قيمة (١.٥) و أقل (٢.١-) وهي أقل من (± 3) مما يدل على تجانس أفراد العينة.

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

٣-٣-١ الأجهزة المستخدمة :

- جهاز حاسوب (Lap Top) عدد ١ لغرض استخراج النتائج.
- جهاز للعرض (Data Show) عدد (١). لغرض عرض الصور والاشكال والنماذج .
- آلة تصوير فيديو عدد (٢) نوع (saony). لتصوير الأداء الفني وتصوير الاختبارات .

- حاسبة يدوية نوع (casio). استخراج النتائج .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٤). لتوقيت الاختبارات .
- ميزان لقياس الكتلة عدد (١) لغرض اجراء التجانس .
- ٣-٣-٢ الأدوات المستخدمة :
- ألواح طوفان (لوح فلين مضغوط) نوع (Speedo) عدد (١٢).
- لغرض استخدامها في التمرينات
- شريط قياس بالسنتيمتر عدد (١). لغرض اجراء الاختبارات
- أقراص ليزرية (CD) عدد (٤). تحويل تصوير الاختبارات
- وارسالها الى المحكمين
- صافرة عدد (٢).
- مسبح كلية التربية الرياضية - جامعة سليمان
- ٣-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين^(*).
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات.
- استمارة تقرير البيانات للاختبارات القبلية والبعدية.

(*) ينظر ملحق (١) .

- فريق عمل مساعد (**).

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ إعداد الصور والأفلام التوضيحية:

بغية إدراج بعض الصور والأفلام التوضيحية الخاصة بموضوع البحث، قام الباحث بالإطلاع ومراجعة المصادر العربية والأجنبية، والتصفح في شبكة الانترنت (شبكة المعلومات) واختيار مجموعة من الصور والأفلام التوضيحية الخاصة بتعليم مهارات السباحة الحرة، إذ أوضحت اعداد الصور والمقاطع والنماذج الفديوية على وفق جوانب الاستثارة العشوائية جوانب التخيل التي ترتبط ارتباط مباشر في اجراءات البحث وتطبيق الجانب التطبيقي للتعلم أنها صالحة ومفيدة لتطبق كأنموذج لتعليم المهارات قيد البحث، علماً أن معظم هذه الصور والأفلام طُبقت من قبل لاعبين على مستوى عالٍ من الأداء الفني مما يجعلها أنموذجاً مثالياً للمهارات الحركية التي سوف تعلم.

وتم إعدادها وترتيبها حسب التدرج لتعليم كل المهارات قيد البحث، فضلاً عن تقطيع فلم مصور لتعليم المهارات بشكل جزئي والربط بين هذه المهارات لزيادة دقة التوافق بين حركات (مهارات) الذراعين-الرجلين- التنفس، وكذلك إدخال بعض الإيضاحات الخاصة التي تخدم العملية التعليمية، لغرض إظهارها بشكل جميل ومنسق؛ لزيادة رغبة ودافعية المتعلم، ومن البرامج المستخدمة لعملية إعداد الصور والأفلام هي:-

(**) ينظر ملحق (٢).

- ١- نظام التشغيل وندوز (Operating System).
 - ٢- برنامج معالجة الرسوم الثابتة بأنواعها (Adobe Photoshop).
 - ٣- برنامج معالجة الصور المتحركة والثابتة (Adobe Image Ready).
 - ٤- برنامج عمل الشرائح التوضيحية (Power Point).
- ٣-٤-٢ الاختبارات:

تعد الاختبارات والقياس أحد أهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي وبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشاكل التي تواجه التقدم العلمي^(١).

فضلاً عن استخدام اختبار تقويم الأداء الفني للسباحة الحرة لأفراد عينة البحث، عند أدائهم الاختبار وتقوم الدرجة عن طريق لجنة مؤلفة من ثلاثة مختصين^(*) في مجال تعليم السباحة ، وقام الباحث في اعداد الاختبارات وكما في الجدول (٤).

(١) قاسم حسن المندلاوي: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم، بغداد، ١٩٨٩،

ص ١١.

(*) ينظر ملحق (٣).

جدول (4)

يبين الاختبارات والهدف من كل اختبار

ت	الاختبار	الوحدة	الهدف من الاختبار
١	اختبار عملية التنفس	ثانية	معرفة القدرة على تنظيم عملية التنفس
٢	اختبار الذراعين مع التنفس	متر	قياس المسافة المقطوعة عند أداء حركتي الذراعين مع التنفس
٣	اختبار الرجلين مع التنفس	متر	قياس المسافة المقطوعة عند أداء حركتي الرجلين مع التنفس
٤	اختبار السباحة الحرة	الانجاز	قياس المسافة المقطوعة عند أداء السباحة الحرة
		الأداء	تقييم الأداء الفني عند أداء المختبر للسباحة الحرة

٣-٤-٢-١ اختبار حركة التنفس:

- **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 الأسفل بحيث يصبح الجذع بمستوى سطح الماء، يمسك بإحدى الذراعين جدار الحوض بينما يضع راحة كف

الذراع الأخرى على الجدار بعمق (١٠-١٥) سم تقريباً تحت مستوى سطح الماء. بعد إشارة البدء يأخذ المختبر شهيقاً عن طريق الفم ومن الجانب، ثم يفتل الرأس إلى الداخل لطرح الزفير لداخل 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 التأكيد على فتح العينين داخل الماء.

• **تسجيل الاختبار:** يتم تسجيل الاختبار مع انطلاق إشارة البدء وحتى خروج رأس المختبر عالياً ويقاس الوقت بالثانية ، وتفرغ النتائج في استمارة التسجيل كما في الشكل الاتي :

٣-٤-٢ اختبار حركة الذراعين مع التنفس:

• **هدف الاختبار:** قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء حركة الذراعين مع التنفس.

• **أدوات الاختبار:** حوض سباحة، لوح طوفان، شريط قياس.

• **وصف الاختبار:** يقف المختبر داخل الحوض ظهره مواجه لحافة الحوض، يثبت لوح الطوفان بين الفخذين، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الجدار بأحد رجليه والانسياب فوق سطح الماء وأداء مهارتي الذراعين مع التنفس.

• **تسجيل الاختبار:** يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة المقطوعة من حافة الحوض حتى وقوف المختبر على رجليه ، وتفرغ النتائج في استمارة التسجيل كما في الشكل الاتي :

٣-٤-٢-٣ اختبار حركة الرجلين مع التنفس:

- **هدف الاختبار:** قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء حركة الرجلين مع التنفس.
- **أدوات الاختبار:** حوض سباحة، لوح طوفان، شريط قياس.
- **وصف الاختبار:** يقف المختبر داخل الحوض، ظهره مواجهاً لحافة الحوض، يمسك لوح الطوفان باليدين والذراعين ممدودتين إلى الأمام، تكون إحدى الرجلين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع ودفع الجدار بقدم الرجل المثنية والانسياب إلى الأمام وأداء مهارتي الرجلين مع التنفس.
- **تسجيل الاختبار:** يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة من حافة الحوض وحتى وقوف المختبر على رجليه ، وتفرغ النتائج في استمارة التسجيل وكما في الشكل التالي:

٣-٤-٢-٤ اختبار السباحة الحرة:

- **هدف الاختبار:**
- قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء السباحة الحرة.
- تقويم الأداء الفني للمختبر عند أداء السباحة الحرة.
- **أدوات الاختبار:** حوض سباحة، شريط قياس.

• **وصف الاختبار:** يقف المختبر داخل الحوض، ظهره مواجه لحافة الحوض، تكون إحدى الرجلين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الرجل الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الجدار بقدم الرجل المستندة على الحافة وأداء السباحة الحرة لأبعد مسافة ممكنة وبأفضل تكنيك لها .

• **تسجيل الاختبار:**

- الإنجاز: يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف المختبر على رجليه ، وتفرغ النتائج في استمارة التسجيل

- تقويم الأداء: يقوم من قبل ثلاثة خبراء في مجال تعليم السباحة بإعطاء درجة (١٠) لكل مختبر ويستخرج الوسط الحسابي لها ليعتبر الدرجة النهائية للمختبر وتفرغ النتائج في استمارة التسجيل كما في الشكل الاتي :

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (١٧/١١/٢٠٢٢) وقبل إجراء الاختبارات القبلية على عينة من طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سليمانية غير عينة البحث مكونة من (٨) طلاب، تم اختيارهم بصورة عشوائية وذلك من أجل الحصول على المعلومات والملاحظات الآتية:-

- مدى ملاءمة المسبح في الكلية وصلاحيات الأجهزة المستخدمة لإجراءات البحث الميدانية.

- تنظيم العمل لإجراءات الوحدة التعليمية المتمثلة بتوقيت الوحدة التعليمية وأقسامها.
- التعرف على العوامل والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات والمنهاج التعليمي والعمل على إيجاد الحلول لها.
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لأفراد عينة البحث.
- التأكد من ملائمة المكان لتنفيذ الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات المهارية قيد البحث.
- ملاحظة موقع الإنارة لضمان مشاهدة الطلاب لشاشة العرض (Data Show) بشكل واضح.
- تحديد عدد وأدوار فريق العمل المساعد من تنفيذ التجربة.

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات:

بالرغم من أن الاختبارات التي استخدمها الباحث لقياس مدى التعلم في البحث، استخدمت من قبل باحثين آخرين ومقننة إلا أن الباحث قام بإضافة اختبار تقويم الأداء لها وإجراء الأسس العلمية للاختبارات، والمتمثلة في الثبات والصدق والموضوعية.

أولاً / صدق الاختبار: إن الاختبار الصادق هو "الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة الذي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها".^(١) ،

^(١) محمد حسن علاوي، ومحمد الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص ٣٢٢.

وللتأكد من صدق بطارية الاختبار، استخدم الباحث طريقة صدق المحتوى، كما موضح في الجدول رقم (٥).

ثانياً / ثبات الاختبار: ويقصد به "إذا كرر الاختبار أكثر من مرة على العينة نفسها أعطى نتائج متقاربة"^(١) ومن أجل إيجاد ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار، فبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية تم إعادة الاختبار بعد مضي أربعة أيام، وعلى نفسها العينة المكونة من ثمان طلاب، واستخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة ما إذا كان هناك ارتباط بين الاختبارات الأولى والثانية، حيث أظهرت النتائج معامل ارتباط عالية.

ثالثاً / موضوعية الاختبار: تم التحقق من موضوعية الاختبار من خلال إعداد استمارة خاصة لمحتوى البطارية وعرض تلك الاستمارة على الخبراء والمختصين للتوصل إلى آرائهم حول إمكانية استخدام الاختبارات ومدى موضوعيتها لقياس مستوى تعلم مهارات السباحة الحرة، وقد حصلت جميع الاختبارات على نسبة عالية مما يدل على موضوعيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن الاختبارات المستخدمة واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة، وتعتمد على وحدات قياس واضحة أيضاً (الزمن/ثا)، (المسافة/سم) و(الدرجة) مما يدل على أن بطارية الاختبار المستخدمة في البحث ذات موضوعية.

^(١) أنور الخولي: التربية الرياضية (دليل المعلم المفصل وطالب التربية الرياضية)، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ٢٢٧.

٣-٦ خطوات إجراء البحث:

بغية البدء بإعداد البرنامج التعليمي الذي سوف يطبقه الباحث عن طريق استخدام جهاز الحاسوب كوسيلة مساعدة في تعلم مهارة السباحة الحرة، قام الباحث بالاطلاع على المناهج التعليمية الخاصة بتعليم السباحة للمرحلة الأولى - كلية التربية الرياضية - جامعة سليمانية وللتعرف على المهارات المقررة تعليمها والمنهاج المتبع في الكلية، تبين أن المنهاج المتبع لتعليم السباحة مقسم إلى مرحلتين المرحلة الأولى يتم فيها تعليم المبادئ الأولية للسباحة، والمرحلة الثانية يتم فيها تعلم مهارة السباحة الحرة والتي طبق الباحث منهج بحثه عليها.

قام الباحث بإعداد مجموعة من الصور وأفلام توضيحية لتعلم مهارات السباحة الحرة الأساسية، تم إدراج المنهاج بشكل نهائي في جهاز الحاسوب ، تضمن المنهاج تعلم مهارة السباحة الحرة التي هي:-

- ١- تعليم حركة الرجلين (الكرول)
- ٢- تعليم حركة التنفس.
- ٣- تعليم حركة الرجلين (الكرول) وربطها مع حركة التنفس.
- ٤- تعليم حركة الذراعين.
- ٥- تعليم حركة الذراعين وابطها مع حركة التنفس.
- ٦- التوافق العام بين كل من حركات (الرجلين - الذراعين - التنفس).

٣-٦-١ الاختبارات القبلية:

بعد إكمال المرحلة التعليمية ووصول المتعلمين إلى مرحلة الطفو تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق (٢٠٢٢/١٢/١١) في مسبح كلية التربية الرياضية-جامعة السليمانية، وبإشراف الباحث و بمساعدة فريق العمل المساعد، وتم توفير متطلبات كل اختبار والتأكيد على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبار وفريق العمل المساعد من أجل ضمان توفرها في الاختبارات البعدية.

٣-٦-٢ تكافؤ العينة:

لغرض التأكد من تكافؤ العينة استخدم الباحث قانون (T-test) للعينات غير المتناظرة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية، وظهر من خلال الجدول (٦) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية مما يدل على تكافؤهما في الأداء المهاري.

جدول (٦)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

مستوى الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	٠,٣٦	٠,٩٣	١,٣١	٦,٥٨	١,٢٢	٦,٠٩	ثانية	اختبار مهارة التنفس
غير معنوي	٠,٢٥	٠,١٨	٠,٩٤	١,٩٠	٠,٧٨	٢,٣٣	متر	اختبار مهارة الذراعين مع التنفس
غير معنوي	٠,٢٦	١,١٥	٠,٩٨	٢,١٨	٠,٨٣	٢,١٧	متر	اختبار مهارة الرجلين مع التنفس
غير معنوي	٠,٦٦	٠,٤٥	١,٠٠	٣,٧٣	٠,٩٩	٣,٩١	متر	اختبار السباحة الحرة الإنجاز
غير معنوي	٠,٤٥	٠,٧٧	١,٢٦	٢,٢٦	٠,٧٨	١,٦٧	درجة	تقييم الأداء

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤) .

من خلال الجدول رقم (٦) ظهرت قيمة ت المحتسبة لجميع الاختبارات القبلية وللمجموعتين التجريبية والضابطة اقل من قيمة ت الجدولية وهذا ما يدل على تكافؤ المجموعتين في اختبارات الأداء المهاري .

٣-٦-٣ مدة تطبيق المنهاج :

استمر تطبيق المنهاج التعليمي للمجموعتين التجريبية والضابطة (٩) أسابيع لكل واحدة منها، ابتداء من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٤ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/١٣ وبمعدل وحدتين تعليميتين خلال الأسبوع، (المجموعة التجريبية يوم الأحد والخميس)، (المجموعة الضابطة يوم الثلاثاء والخميس).

٣-٦-٤ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من مدة تنفيذ الوحدات التعليمية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأحد الموافق (٢٠٢٣/٢/١٦) في مسبح كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية لقياس مدى تعلم الطلاب المهارات الأساسية قيد البحث، وباستخدام الاختبارات نفسها التي تم استخدامها في الاختبارات القبلية وبالظروف نفسها ، وبإشراف الباحث وفريق العمل المساعد.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

تم استعمال بعض الوسائل الإحصائية في البرنامج الجاهز للحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم اختيار ما يناسب البحث .

٣- عرض النتائج:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث وتحليلها:

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث وتحليلها:

جدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	٠,٠٠٤	٣,٧٣	١,٣٧	٧,٥٥	١,٢٢	٦,٠٩	ثانية	اختبار مهارة التنفس
معنوي	٠,٠٠	٧,٨٨	١,٠٠	٥	٠,٩٤	١,٩١	متر	اختبار مهارة الذراعين مع التنفس
معنوي	٠,٠٠	١٠,٨٦	١,١٠	٥,٢٧	٠,٩٨	٢,١٨	متر	اختبار مهارة الرجلين مع التنفس
معنوي	٠,٠٠	٨,٠٦	١,٢٢	٧,٩١	١,٠٠	٣,٧٣	متر	اختبار السباحة الحرة الإنجاز
معنوي	٠,٠٠٠	٨,٦٠	١,٣٧	٦,٥٥	١,٢٦	٢,٠٠	درجة	تقييم الأداء

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث وتحليلها:

جدول (١٠)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	٠.٠٠٠٢	٤.١٦	١.٠٦	٨.٧٦	١.٣١	٦.٩	ثانية	اختبار مهارة التنفس
معنوي	٠.٠٠٥٦	٢.١٤	١.٢٤	٣.٠٨	٠.٧٨	٢.٣٣	متر	اختبار مهارة الذراعين مع التنفس
معنوي	٠.٢٠	٢.٧٠	٠.٦٤	٣.١٧	٠.٨٣	٢.١٧	متر	اختبار مهارة الرجلين مع التنفس
معنوي	٠.٠٠٠١	٤.٥٠	١.٠٠	٥.٩٢	٠.٩٩	٣.٩١	متر	اختبار السباحة الحرة الإنجاز
معنوي	٠.٠٠٠٠	٦.٠٧	٠.٩٠	٤.٠٨	٠.٧٨	١.٦٧	درجة	تقييم الأداء

٣-١-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث وتحليلها:

جدول (١١)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	٠.٠٢٧	٢.٣٧	١.٠٥	٨.٧٦	١.٣٦	٧.٥٤	ثانية	اختبار مهارة التنفس
معنوي	٠.٠٠٠١	٤.٥٦	١.٢٤	٣.٠٨	١.٠٠	٥.٠٠٠	متر	اختبار مهارة الذراعين مع التنفس
معنوي	٠.٠٠٠٠	٤.٩	٠.٩٣	٣.١٦	١.١٠	٥.٢٧	متر	اختبار مهارة الرجلين مع التنفس
معنوي	٠.٠٠٠٠	٤.٣٠	٠.٩٩	٥.٩٢	١.٢٢	٧.٩١	متر	اختبار السباحة الحرة الإنجاز
معنوي	٠.٠٠٠٠	٥.١٤	٠.٩٠	٤.٠٨	١.٣٧	٦.٥٤	درجة	تقييم الأداء

٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مهارات السباحة

الحرة:

تشير الجداول (٩-١١) الى ان هناك تطور في نتائج المجموعة التجريبية في اختبار تعلم مهارات السباحة الحرة في حين هناك تطور ملحوظ لدى افراد المجموعة الضابطة وبدرجة أقل ويعزوه الباحث هذا التطور الى تأثير مفردات المنهج المعد من قبل الباحث والذي طبق على افراد المجموعة التجريبية ويرجع ذلك الى تأثير مفردات البرنامج الذي كان له الاثر الواضح على تعلم افراد المجموعة التجريبية لمهارات السباحة الحرة والذي تحقق من خلال انخفاض مستوى التوتر النفسي وزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب فضلا عن تنمية روح الارادة والتحدي مما ادى الى كسر حاجز الخوف والاصرار على تعلم مهارة السباحة الحرة وهذا ما يتفق مع دراسة محمد مطر^(١) ، الذي ظهر من خلال تطبيقه المنهج التجريبي باستخدام خطوات استراتيجية الاثارة والتخيل وهذا ما تم تطبيقه من قبل الباحث عند اعداد التمرينات الخاصة بالوحدات التعليمية الذي حقق من خلال خفض التوتر النفسي لأفراد عينة البحث الذي كان له تأثيرا مباشرا على تعزيز الثقة والاحتفاظ بنوع من الهدوء والاطمئنان تحت ضغوط الخوف من الماء والدخول في حوض السباحة ويرى الباحث ان مشاهدة اداء الحركة او المهارة وبشكل متكرر سوف يفرز الرؤية الاكثر دقة لمسار الحركة المعينة لأن ذلك

(١) محمد مطر عراك : اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ،رسالة ماجستير ،جامعة بابل ،٢٠٠٣.

سيحفز التغيرات البدنية والذهنية تلك التي تظهر من خلال المشاهدة والمنافسة التي تصاحب عرض المهارة وبالتالي فعندما يكون التعليم متضمنا على حركات وتمارين تتلافى فيها القابليات الذهنية والبدنية وتفسيرها بنجاح فأن ذلك يفيد تهيأتها لاستخدامها بفعالية في اثناء ضغط المتعلم في حوض السباحة وبمعنى اخر ان تنفيذ الوحدات التعليمية عن طريق التصور العقلي (تخيل الحركة) لآلية الحركة سيزيد من قابلية المتعلم تجاه خفض التوتر النفسي وبالتالي تعلم مهارات السباحة الحرة .

٢-١ مناقشة نتائج الأداء المهاري للسباحة الحرة:

يعزو الباحث سبب هذه الفروق لصالح المتعلمين في المجموعة التجريبية إلى كون المهارات جديدة التعلم وكانت الإفادة من إعادة تعليمها وشرحها و رسمها في اشكال وصور وتخييلات التي تتطلب تنظيم الأفكار وربطها بالخبرات السابقة ثم مناقشتها مع المتعلمين والاطلاع عليها مما يتيح الكثير من المعلومات التي قد يجد كل متعلم ما يحفز في جانب منه وذلك لان هذه الاستراتيجية تساعد المعلم في إثارة دافعية المتعلمين نحو التعلم ورفع مستوى التذكر والتركيز لديهم بتلخيص محتوى المادة المتعلمة وتنظيم المعلومات، وتسلسلها بطريقة سهلة ومختصرة^(١)، كما أن الاثارة والتخيل يحفز المتعلم بمستواه المختلف على التركيز و الحفظ لاستعادة المعلومة عند الطلب ولتقديم تغذية راجعة إلى المتعلمين ومقارنة فيه يقوم

(1) سعدي جاسم عطية: فن السباحة والاداء، (2007)، ص66.

المتعلمين بأداء المهارات المتعلمة مع بعضهم البعض مع المشاركة في الفهم والحوار والمعلومات المتعلقة بالمهارات المتعلمة كما يساعد البعض في عملية التعلم وأثناء هذا الأداء والتفاعل الفعال تنمو لديهم الكفايات الشخصية والاجتماعية الايجابية.

يمكن تحسين أداء المتعلم وهذا شيء مهم بالنسبة إلى لأي مهارة متعلمه وهذا يحصل عن طريق تكرار عملية الاداء بشكل فعلي للمهارة او المهارات وتأكيد التوافق الحركي للحركات التحضيرية والانسياب داخل الماء والتحكم في تحديد عمق ومسار الجسم^(١).

٣-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجاميع البحث:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات القبليّة والبعدية المبينة في الجداول (٩-١١) تبين ان المجموعة التجريبية قد تعلمت المهارات الحركية قيد البحث ويعزو الباحث ذلك الى التأثير الفعال للتمرينات المعدة على وفق استراتيجية الاتّارة والتخيل واتباع الخطوات الصحيحة في تنفيذه وفي مقدمتها التدرج في تعليم المهارات اذ بدأ الباحث بتعليم الانزلاق الامامي على البطن مع ضربات الرجلين، وتعليم الانزلاق الامامي على البطن مع ضربات الرجلين والتنفس، وتعليم الانزلاق الامامي على البطن مع حركات الذراعين، وتعليم الانزلاق

(2) حسن السيد جعفر: الدورة التدريبية بالسباحة الأولمبية، (اتحاد السباحة العراقي المركزي، لجنة المدربين للفترة من (21 _ 26 / 12 / 2002) ، ص1.

الامامي على البطن مع حركات الذراعين والتنفس، وتعليم الربط ما بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين، تعليم الربط ما بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس، كما ان التدرج في تنفيذ التمرينات الخاصة وفق الاستراتيجية وبما يتناسب مع العمر الزمني والادراكي مع عينة البحث ساعد في تطور مستوى الاداء.

وأن التزام عينة البحث بالوحدات التعليمية وتنفيذ مفرداتها بشكل منتظم ومتواصل اعطى للطلاب قدراً كافياً من التكرارات اذ ان " تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط او من خلال مشاهدة نموذج او عن طريق شرح وعرض المهارة من المدرس الا اذا تم التعلم والتدريب عليها باستمرار فالتدريب والممارسة ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق الحركات من خلال عملية التعلم والتدريب لذا فهو عامل مهم وضروري للتعلم باتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والبسيطة" (١).

ويرى الباحث ان تعليم مهارات السباحة الحرة باستخدام التمرينات الخاصة على وفق استراتيجية الاثارة والتخيل يعد طريقة جديدة بالنسبة لعينة البحث اذ كان له تأثيراً ايجابياً في زيادة اندفاع المتعلم واستجابته نحو ممارسة تلك التمرينات اذ ان " التنوع والتجديد في استخدام طرائق للتعلم والتدريس هي الاكثر ملائمة في خلق اجواء التشويق والاثارة والمتعة لدى المتعلم ومن ثم تحقيق تعلم واكتساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية

(1) موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط١، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، ٢٠٠٧، ص ٣٣.

٣-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية :

يتبين في الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك الاثر الايجابي والفعال لتمرينات المعدة وفق الاستراتيجية اذ ان تضمين الوحدة التعليمية بتلك لتمرينات تجعل المتعلم اكثر وعياً بطريقة تفكيره عند القيام بأداء المهارات من خلال جعله قادراً على توجيه عملياته العقلية نحو تحقيق الهدف واتاحته الفرصة بان يكون عنصراً فاعلاً في العملية التعليمية كما جعلت عملية التعلم ممتعة للطلاب ولاسيما ان مهارات السباحة تعتمد على الربط بين الاداء والعقل فهي تحتاج الى تركيز وتصور ذهني وتذكر لضمان ادراك المهارة بشكل كامل 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" (١).

(١) عماد صالح: اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الاداء المهاري في الجمناسك لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة العلوم الرياضية، المجلد التاسع عشر، العدد الاول، ٢٠١١، ص ٥١١.

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤ - ١ الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود عينة البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

- ١- أن استخدام التخيل والإثارة العشوائية وسيلة مساعدة في عملية تعلم مهارة السباحة الحرة حقق نتائج أفضل من الأسلوب المتبع في كلية التربية الرياضية وبشكل واضح من خلال الفروقات بين المجموعتين.
- ٢- أن عطاء جوانب التخيل وربطه مع الإثارة على وفق الخطوات خارج وداخل حمام السباحة بعد أداء التمرينات ساعد على تصحيح الأخطاء في حالة حصولها فوراً.
- ٣- استطاعت الاستراتيجية على ضوء خطواتها في تعلم مهارات السباحة الحرة إظهار المهارة وأجزائها بشكل واضح ومفصل داخل الماء ومن كل الاتجاهات أفضل من الأنموذج الحي.
- ٤- العرض والتكرار للمهارات وإيصال المادة التعليمية بشكل مشوق ومبسط للمتعلمين ووفرة الوقت والجهد خلال أداء الوحدة التعليمية.

٤-٢ التوصيات :

- ١- البدء بتعلم السباحة الحرة مع جميع المراحل العمرية الثلاثة والتي تتراوح اعمارها ما بين (٦ - دون ٩) سنوات و (٩ - دون ١٢) سنة و (١٢ - دون ١٥) سنة على ان تكون المرحلة العمرية الاولى هي الافضل للبدء معها قبل الوصول الى المرحلة الجامعية.
- ٢- اعطاء الحرية للمتعلم في اختيار نوع السباحة التي يرغب البدء بتعلمها على ان تكون على وفق الاسس العلمية لتعلم المهارات في السباحة الحرة
- ٣- التأكيد على اعطاء المهارات الاولى (الاساسية) قبل البدء بتعليم الحركات الاساسية السباحة الحرة مع استخدام الوسائل المساعدة لتأمين الاستقرار النفسي
- ٤- زيادة المدة المحددة للدورات التعليمية المخصصة للتعليم ولمدة تصل الى شهر ونصف بدلا من شهر.

المصادر

- أنور الخولي: التربية الرياضية (دليل المعلم المفصل وطالب التربية الرياضية)، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ٢٢٧.
- سعدي جاسم عطية: فن السباحة والاداء، (2007)، ص 66.
- عماد صالح: اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الاداء المهاري في الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة العلوم الرياضية، المجلد التاسع عشر، العدد الاول، ٢٠١١، ص ٥١١.
- قاسم حسن المندلاوي: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم، بغداد، ١٩٨٩، ص ١١.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ٢١٧.
- محمد حسن علاوي، ومحمد الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص ٣٢٢.
- محمد مطر عراك : اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ،رسالة ماجستير ،جامعة بابل ،٢٠٠٣.
- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط١، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، ٢٠٠٧، ص ٣٣.