

تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة

م.م فارس كميران عبدالله

أ.د. حتم صابر خوشناو

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تقنيات التعلم في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل والتعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل. وفرض البحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل. واستنتج الباحثون بان المنهج التعليمي باستخدام تقنيات التعلم له تأثيرا ايجابيا في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل. واوصى الباحثان باستخدام تقنيات التعلم في المناهج التعليمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في إقليم كردستان والعراق.

Abstract

The effect of an educational program using learning techniques in developing mental skills and learning the technical performance of free style in swimming

By

Dr. Hatem Saber Khoshnaw Faris Kameran Abdullah
College of Physical Education and Sports Science
Salahaddin University - Erbil

The aim of the research is to identify the learning techniques in developing mental skills and learn the technical performance of free style in swimming among students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Salah al-Din - Erbil, and to identify the differences in the post-tests between the two groups. Students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences at Salah al-Din University - Erbil. The researchs imposed the existence of statistically

significant differences between the tribal and remote tests between the two groups, the research in mental skills and learning the technical performance of free swimming among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences - Salah al-Din University - Erbil. And the presence of statistically significant differences in the results of the post-tests between the two groups, research in mental skills and learning the technical performance of free style in swimming among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences - Salah al-Din University - Erbil. The researchers concluded that the educational program using learning techniques has a positive effect in developing mental skills and learning the technical performance of free style in swimming among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Salahaddin University - Erbil. The researchers recommended the use of learning techniques in the educational curricula in the faculties of physical education and sports sciences in the Kurdistan Region and Iraq.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

إنَّ التقدّم العلمي في المجالات الحياتية كافة أثر تأثيراً واضحاً في تطوّر هذه المجالات ، والتربية الرياضية بعدّها جزءاً مكملاً للتربية العامة تأثرت كذلك بهذا التقدّم وقد بات هذا واضحاً في مجال بحوث التربية الرياضية ، واهتم الباحثون في مجال التعلّم الحركي بعملية التعلّم والتعليم و سَعَوْا إلى تطوير المناهج وتحسين طرائق وأساليب تعليمها في مراحل التعليم المختلفة .

ويعد تقنيات التعلّم من أنواع التعليم الفعالة لدى الطلبة خاصة في هذا الوقت الاستثنائي المتمثل بظهور فيروس كورونا الذي سبب تعطيل الدوام في جميع المدارس والجامعات مما أدى إلى اللجوء إلى هذا النوع من التعليم، إلا أن هذا النوع من التعليم وبالرغم من ميزاته إلا أنه يتميز بسلبيات وإيجابيات بالنسبة للمعلم والمتعلم .

ويوفر تقنيات التعلّم بيئة تعلّم تفاعلية بين المتعلم والمعلم في الاتجاهين وبين المتعلم وزملائه كما يوفر عنصر المتعة فلم يعد التعلّم جامداً أو يعرض بطريقة واحدة بل تنوعت المثيرات كما يؤدي إلى متعة التعلّم (استيتية وسرحان، 2008، ص108)

ومما لا شك فيه أن المهارات العقلية تمثل بعداً هاماً في أعداد اللاعبين فهي تؤدي دوراً أساسياً في تطوير الأداء، وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية، فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخطي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يؤدي دوراً رئيساً في تحقيق الفوز (علاوي، 1997، ص45)

والمعروف عن رياضة السباحة أنها تتطلب مهارة حركية توقيتية في المقام الأول لحركة متكررة تتطلب التدريس الجيد والمستمر لاستقرارها وثباتها بصورة سليمة، ورياضة السباحة تأخذ إبعاد أكثر مما لو كان التعلم يتم في العاب أخرى، وذلك لان السباحة تتم في بيئة مختلفة تماماً عن اليابس، ونرى بان المشاكل تزداد أكثر فأكثر لزيادة معوقات تلك البيئة مثل معوقات بيئة المسبح وموقع المدرس في التدريس والصوت المنخفض للمدرس لكبر مساحة المسبح وضجيج الماء المعيق لسمع تعليمات المدرس وعدم مقدرة الطالب على رؤية المدرس خلال السباحة وعدم وجود تغذية راجعة آنية.

فالموضوع قيد الدراسة تكمن أهميته كونه عبارة عن دراسة تجريبية وتقييمية ولعل أهميته تكمن في كونه يهدف إلى الوصول إلى معرفة العوامل التي من شأنها أن تحسن مستوى الطلبة من خلال برنامج بالتقنيات التعلم مقترح من ناحية التعلم المهاري، كما تطرق هذا البحث إلى استعمال طريقة تعليم ، إضافة إلى تطبيقه على الطلاب المتعلمين وبما أنه لا يوجد طريقة واحدة يأخذ بها فيمكن للمدرس إيجاد طريقة تعليمية مناسبة والتي تتماشى مع مؤهلات المتدرب أو المتعلم، فستمكنه من تحقيق أدوار مثالية.

فذلك تاتي اهمية البحث في التعرف على تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة.

1-2 مشكلة البحث:

إن تقنيات التعلم وبمختلف أنواعها هدفها الأساسي تسهيل عملية الحصول على معلومات لتبدأ بتكوين نماذج هرمية الشكل تطبع في المراكز العليا بالدماغ، وكلما كانت هذه المهارات المراد تعلمها صعبة كلما ازدادت الواجبات التعليمية ،وفي حال اختلاف (الوسط التعليمي) سيزيد الأمور أكثر تعقيداً، فالماء وسطاً معيقاً للتقدم وفيه تزداد الصعوبات وتظهر بشكل أكثر وضوحاً.

ويعد تقنيات التعلم من الاساليب الحديثة في التعلم والتي تعمل على استثارة حواس الطالب من سمع وبصر مما ينعكس على الاداء المهاري بصورة جيدة وكذلك يمكن من خلالها تقديم المحتوى العلمي بصورة واضحة وجذابة مما يساهم في زيادة قدرات ومهارات المتعلم العقلية واصبحت ظاهرة لها اهمية كبيرة تنعكس اثارها في عمليتي التعلم والتعليم .

ويتضمن تقنيات التعلم عدة وسائل في وسيلة واحدة تحتوي على فيديوهات ونصوص مكتوبة ورسومات واصوات وموسيقا ورسوم توضيحية يمكن تقديمها للمتعلم عن طريق الحاسوب او موبايل او اي باد فضلا عن توفيرها لبيئة تعليمية تفاعلية حيوية تجمع بين التقنية الحديثة والتشويق والاثارة لدى المتعلم وتعمل على تعزيز دافعية التعلم وتحفيز الطلبة الضعفاء دراسيا .

اذ ان تنظيم عملية التعلم واستخدام الطراق العلمية باستثمار هذه الاساليب هو المنهج العلمي الذي يراد منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق اهداف العملية التعليمية بشكل فعال بما يخدم هذه المهارات والتسريع في تعلمها. وجاءت هذه الدراسة محاولة للرد على هذا السؤال التالي :

ما تأثير تقنيات التعلم في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل ؟

3-1 هدفا البحث :

1- التعرف على تأثير تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

2- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

4-1 فرضا البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتي البحث في المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب السنة الدراسية الاولى، للعام الدراسي (2020-2021) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل.

2-5-1 المجال الزمني : من 2020/9/31 ولغاية 2021/8/18

3-5-1 المجال المكاني: المسبح المغلق بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - اربيل.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الذكور في السنة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل للعام الدراسي (2020-2021)، والبالغ عددهم (132) طالباً موزعين على (4) شعب .

أما عينة البحث فقد تكونت من (20) طالباً يمثلون شعب (A،B) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وفق الجدول الدراسي واقتصرت عينة البحث على (20) طالباً وذلك بسبب جائحة كورونا وتم اخذ موافقة الطلاب واولياء الامور الطلاب وملئ استمارة التعهد لمشاركتهم في البحث، موزعين على (2) مجموعة متساوية، وتم اختيار مجموعتي البحث بطريقة القرعة وبذلك اصبح شعبة (A) مجموعة تجريبية وشعبة (B) مجموعة ضابطة، ويواقع (10) طالباً لكل مجموعة.

2-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

2-4-1 الاجهزة المستخدمة:

- جهاز حاسوب (Lap Top) نوع (Samsung) عدد (1) .
- جهاز للعرض (Data Show) نوع (Epson) عدد (1) .
- حاسبة يدوية من نوع (Citycal) عدد (1).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- جهاز لفحص وبيان درجة حرارة الجسم والنبض. عددها (1).

(Infrared Forehead Thermometer)(Global seagull)

- جهاز الموبايل لتصوير الاداء الفني لسباحة الحرة. (Samsung Galaxy S8)

2-4-2 الأدوات المستخدمة:

- أقراص ليزرية (CD) عدد (4).
- صافرة من نوع (FOX 40) عدد (2).
- شريط قياس جلدي بطول (20)م عدد (1).
- شرائط ملونة للتخطيط عددها (3)
- اقلام رصاص عددها (20)
- حوض سباحة مغلق طوله (25)م وعرضه (12.5)م وعمقه من (1.3-2)م تدريجياً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين /اربيل.

2-4-3 وسائل جمع المعلومات:

- شبكة المعلومات الدولية (Inter net).
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ملحق (4).

- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين ملحق (4).
- استمارة تقويم الاداء الفني لسباحة الحرة ملحق (2).
- فريق عمل مساعد (*).

2-5 مقياس المهارات العقلية:

استخدم الباحث مقياس المهارات العقلية المصمم من قبل باحثان في بريطانيا يعملان في اختصاص علم النفس الرياضي في جامعة نورث ويلز و قام بترجمة هذا المقياس كل من (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد) في عام (2004) والذي يتضمن (7) محاور مهمة للجانب العقلي في الأداء الرياضي وهي (القدرة على التخيل، الإعداد العقلي، الثقة بالنفس، التعامل مع القلق، القدرة على التركيز، القدرة على الاسترخاء، الدافعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح سداسي التدرج علما أن بدائل الإجابة سوف تكون بشكل أرقام مسلسلة من (1،2،3،4،5،6) إذ يقوم الطلاب بوضع دائرة حول الرقم الذي يكون أمام الفقرة والذي يراه مناسباً له ويحتوي المقياس على (28) فقرة موزعة بواقع (4) فقرات لكل محور وبهذا الإجراء يصبح أعلى درجة للمحور تكون (24) درجة وأدنى درجة تكون (4)، أي أن الدرجة العليا للمقياس ككل هي (168) درجة والدرجة الدنيا هي (28) درجة. (باهي وجاد، 2004، ص 233-234) ملحق (1)

الجدول (1)

توزيع أرقام الفقرات على محاور مقياس المهارات العقلية

ت	المحور	ارقام الفقرات في المقياس	رقم الفقرة الايجابية	رقم الفقرة السلبية
1	القدرة على التخيل	4،3،2،1	4،2،1	3
2	الإعداد العقلي	8،7،6،5	8،7،6،5	-
3	الثقة بالنفس	12،11،10،9	12،10	11،9
4	التعامل مع القلق	16،15،14،13	-	16،15،14،13
5	القدرة على التركيز	20،19،18،17	-	20،19،18،17
6	القدرة على الاسترخاء	24،23،22،21	24،23،21	22
7	الدافعية	28،27،26،25	28،27،26،25	-
	المجموع	28	16	12

* فريق عمل المساعد:

- 1- ا.د عارف محسن الحساوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
- 2- محمد صلاح الدين تحسين طالب ماجستير - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - أربيل
- 3- عماد قادر مصطفى بكلوريوس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين /

أربيل

2-5-1 الأسس العلمية للمقياس:

2-5-1-1 صدق المقياس:

"يعد صدق المقياس من أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله". (حسانين، 1995، ص183). بغية الحصول على صدق المقياس تم عرض المقياس الاصل على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضية الملحق (4) وبعد جمع الاستمارات تبين اتفاق آراء السادة المختصين على مقياس.

2-5-1-2 ثبات المقياس:

يقصد بالثبات "إذا كرر الاختبار أكثر من مرة على العينة نفسها أعطى نتائج متقاربة " (الخولي، 1998، ص227).

تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث والمتمثل بشعبة (C) والبالغ عددهم (10) طالباً في يوم الاحد الموافق (2021/2/14) في تمام الساعة (9:30) صباحاً وإعادة تطبيقه على العينة نفسها وفي الظروف نفسها في يوم الاحد الموافق (2021/2/17) وتم إيجاد معامل الثبات بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الثبات والصدق الذاتي لمقياس المهارات العقلية

قيمة (Sig)	معامل الثبات	تطبيق الثاني		تطبيق الاول		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغير
		±ع	س	±ع	س		
0.083	0.574	21.678	122.2	15.516	123.9	درجة	مقياس المهارات العقلية

2-6 استمارة تقويم الاداء الفني لسباحة الحرة:

اعتمد الباحث على استمارة الملاحظة العلمية الخاصة ب (سالم، 1997) لتقييم مراحل الاداء الفني لسباحة الحرة (سالم، 1997، ص414)، والمطبقة في البيئة العراقية من قبل (عواد، 2016)، وتم عرض الاستمارة على بعض من المختصين في مجال رياضة السباحة والتعلم الحركي الملحق (4)، والذين أكدوا صلاحية التقييم لمستوى الاداء الفني لمجموعتي البحث الملحق (2).

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للمقياس المهارات العقلية على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسة والبالغ عددهم (10) طالباً، وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه المقياس في يوم الاحد الموافق (2021/2/7) وذلك في الساعة (9:30) صباحاً. وكان الهدف من التجربة التعرف على ما يأتي:

- مدى ملائمة المسبب في الكلية وصلاحيته للأجهزة 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 .
- معرفة مدى ملائمة المقياس المهارات العقلية لأفراد عينة البحث.
- اعطاء صورة واضحة لمدرس المادة المكلف بتنفيذها وكيفية تطبيقها.
- معرفة الوقت المستغرق لمقياس المهارات العقلية قيد البحث.
- ملاحظة موقع الإنارة لضمان مشاهدة الطلاب لشاشة العرض (Data Show) بشكل واضح.
- تحديد عدد وأدوار فريق العمل المساعد من تنفيذ التجربة.

2-8 المنهج التعليمي:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والخاصة بمادة السباحة (عياش، 1989)، (زكي وآخرا، 1994)، (سالم، 1997)، (البيك وآخرا، 1998)، (القط، 1999)، (جعفر وجعفر، 2006)، (العبودي والنداوي، 2015)، (الحمداي، 2016) والذي تم فيه التعرف على زمن الوحدة التعليمية وتقسيماتها فقد قام الباحث بتوجيه المشرف بوضع منهج تعليمي لمجموعة التجريبية وعرضه على الخبراء والمختصين في مجال السباحة إذ بلغت مدة المنهج التعليمي (4) أسابيع وبيانات (3) وحدات تعليمية في الأسبوع وبذلك بلغت عدد الوحدات الكلية للمنهج (12) وحدة لكل مجموعة وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، مقسمة إلى ثلاثة أقسام وهي: (القسم التحضيري (15) دقيقة - القسم الرئيسي (60) دقيقة - القسم الختامي (15) دقيقة).

وبذلك فقد بلغ الزمن الكلي للمنهج التعليمي (18) ساعة (1080) دقيقة ، أما زمن أقسام الوحدة التعليمية فكان كالآتي :

- القسم التحضيري (3) ساعة (180) دقيقة ونسبة مئوية (16.66%).
- القسم الرئيسي (12) ساعة (720) دقيقة ونسبة مئوية (66.66%).

- القسم الختامي (3) ساعة (180) دقيقة ونسبة مئوية (16.66%).

ولقد اعتمد الباحث في إعداد المنهج التعليمي على المحاور والخطوات الأساسية للمنهج التعليمي المستخدم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين - أربيل، وعلى أساسه استخدم تقنيات التعلم في عملية التعليم لمهارات السباحة الحرة.

بدأ تطبيق التجربة الرئيسية في يوم السبت الموافق (2021/2/20) ولغاية يوم الأربعاء الموافق (2021/3/17) في تمام الساعة (10:30) صباحاً للمجموعة التجريبية والساعة (12:30) بعد الظهر للمجموعة الضابطة واستغرق التجربة مدة (4) أسابيع بواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة وبمعدل (3) وحدات تعليمية لكل مجموعة بالأسبوع في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) وقام مدرس السباحة بتدريس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وكالتالي:

استخدم في تعلم المجموعة التجريبية تقنيات التعلم بالتسلسل والتدرج من السهل الى الصعب عن طريق استخدام التقنيات التعلم منها (Viber، Google Drive، برامج الكمبيوتر سواء باستخدام الصور الثابتة ثم الصور المتحركة وبعد ذلك شرائط الفيديو المحملة على الحاسوب الآلي المنسوخة على الأقراص المضغوطة (DVD))، تتجه المجموعة التجريبية إلى المكان المخصص للتعليم داخل المسبح، والذي يكون مزود بجهاز حاسوب آلي وجهاز العرض (Data Show)، حيث يكون الجهاز موجهاً لمكان وقوف الطلاب داخل المسبح بشكل يسمح لهم رؤية الشاشة بوضوح والاستماع للحاسوب الآلي بشكل جيد، ثم يقوم أحد أفراد الفريق المساعد بتشغيل الحاسوب وإدارته من خلال عملية العرض، تعرض التمارين التي سوف تعلم خلال الوحدة التعليمية في التسلسل الواحد تلو الآخر، وبشكل بطيء في البداية والتوقف عند كل التمرين، ويقوم الطلاب بتطبيق التمارين المعروضة وتكرارها ويقوم المدرس المادة بتصحيح الأخطاء عند الاداء وهكذا يستمر. وتم عرضها للطلاب على شاشة عرض (داتاشو) في القسم الرئيسي في النشاط التعليمي لمدة (15 دقيقة) على جهاز الحاسوب الآلي وقد تم إدخال شريط الفيديو التعليمي وبلغه الكوردية إلى جهاز الحاسوب الآلي باستخدام الأقراص المضغوطة (DVD)، كما تم ادخال الصور الثابتة عن طريق جهاز الماسح الضوئي (سكانر)، كما قام الباحث بترتيب بعض الصور الثابتة للعرض وصور متحركة على برنامج البوريبونت والملحق (3) يوضح نموذج لوحدة تعليمية باستخدام التقنيات التعلم. في حين تم تعلم المجموعة الضابطة باستخدام الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج المرئي من قبل المدرس) وفقاً للمنهج التعليمي المعدة من قبل الباحث.

خضعت المجموعتان (التجريبية والضابطة) إلى مدة تعليم واحدة، وكان الفرق بينهما هو كيفية تنفيذ الوحدة التعليمية لكلتاهما، إذ قامت المجموعة التجريبية بتنفيذ (12) وحدة تعليمية على مدى (4) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية خلال الأسبوع، وتستغرق الوحدة الواحدة (90) دقيقة يتم العمل بها على أساس التقنيات التعلم بمساعدة جهاز الحاسوب الآلي لعرض تمارين تعلم المهارات من خلال صور وأفلام توضيحية. يكون التأكيد على العرض البطيء للمهارة ومن عدة اتجاهات وفي كل خطوة من خطواتها، وتجزئتها لتوضيحها بشكل مفصل، لما لذلك من أهمية في سرعة التعلم. أما المجموعة الضابطة فقد نفذت أيضاً (12)

وحدة تعليمية على مدى (4) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية خلال الأسبوع، وتستغرق الوحدة الواحدة (90) دقيقة يتم العمل بها على أساس التعلم وفق الأسلوب المتبع (عرض النموذج الحي).

2-9 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-9-1 الاختبارات القبليّة:

2-9-1-1 القياس القبلي لمقياس المهارات العقلية:

تم القياس القبلي لمقياس المهارات العقلية للمجموعتي البحث في يوم الاحد الموافق (2021/2/7) في تمام الساعة (9:30) صباحاً في المسبح المغلق لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل ، وبإشراف الباحث وفريق العمل المساعد.

2-9-2 تنفيذ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق تجربة البحث الرئيسية في السبت الموافق (2021/2/20) ولغاية يوم الاربعاء الموافق (2021/3/17)، وبواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة في (4) أسابيع، وبواقع (3) وحدات بالاسبوع في أيام (السبت،الاثنين،الأربعاء).

2-9-3 الاختبارات البعدية:

2-9-3-1 القياس البعدية لمقياس المهارات العقلية:

تم القياس البعدية لمقياس المهارات العقلية للمجموعتي البحث في يوم الخميس الموافق (2021/3/18) في تمام الساعة (9:30) صباحاً في المسبح المغلق لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل، وبإشراف الباحث وفريق العمل المساعد.

2-9-3-2 الاختبارات البعدية للاداء الفني لسباحة الحرة:

لقد قام الباحث بتصوير مجموعتي البحث من خلال أداء فعالية السباحة الحرة ولمسافة (15 م) وتم التصوير في يوم الخميس الموافق (2021/3/18) في تمام الساعة (10:30) صباحاً في المسبح المغلق لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل، وتم عرضه على الخبراء والمختصين في مجال السباحة الملحق (4)، ومن خلال استمارة تقويم الاداء الفني لسباحة الحرة حيث أعطيت الدرجة المناسبة لكل حركة من حركات السباحة وبلغت لضربات الذراعين (5) درجات ولضربات الرجلين (3) درجات والتنفس (4) درجات، أما التوافق الكلي فبلغ (2) درجات وبذلك تصبح الدرجة النهائية (14) درجة لمجموع حركات مهارة السباحة الحرة .

2-10 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية (spss) في معالجة البيانات احصائياً والذي يتضمن:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T. test)، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج المهارات العقلية وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات العقلية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية

الدلالة	الاحتمالية sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المعاليم الاحصائية
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	0.000	12.293	2.415	123.500	4.341	111.200	درجة	المتغيرات مقياس المهارات العقلية

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية ، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (12.293) وعند مستوى احتمالية (0.000) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

تبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في المهارات العقلية ، ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى ان الطريقة المتبعة في التعليم والمتمثلة في الشرح من خلال اعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح، وكذلك عمل نموذج لمهارة سباحة الحرة المراد تعليمها بواسطة المدرس، ثم اداء مجموعة من التمارين المتدرجة من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ثم الممارسة والتكرار من جهة الطلاب، ثم التغذية الرجعية من جانب المدرس وتصحيح الخطاء وتوجيههم وهذا يتيح للطلاب فرصة التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء المهارات السباحة الحرة. وهذا ما ادى الى زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب وازالة عامل الخوف والتحرك في وسط الماء بحرية وهذا يتفق مع ما اشار اليه (فخري، 2004) إلى أن "الثقة بالنفس تكوّن شعوراً متزايداً بقيمة الذات والرضا عن النفس، وكلما وجدت ثقة عالية بالنفس ورضا كاف عن الذات أصبح ذلك دافعاً قوياً وإيجابياً لزيادة الأداء وتحسينه". (فخري، 2004، ص38)

فضلاً عن ان التعليم بشكل الجماعي آثار دافعية الطلاب للتنافس فيما بينهم لابرار تفوق كل منهم على الاخر، مما يؤدون كل من الطفو والانزلاق وضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والربط والتوافق بافضل شكل ممكن، حيث تتميز هذه الطريقة بان المدرس هو الذي يتخذ القرارات، وان دور الطلاب هو الاداء حسب النموذج الذي يقدم امامه، فضلاً عن ان الطلاب تعودوا على ان تلقي المعلومات من المدرس وتعلم المهارة عن طريق المدرس الذي يقوم بكل شيء، ويقف الطلاب كمتلقي للمعلومات فقط ومقلداً للنموذج.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (رخا، 2003) و(عفيفي، 2006) و(سعدالدين، 2005) والتي يشير الى أهمية الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) والتي لايمكن اغفالها حيث انها ساهمت مساهمة ايجابية في التعلم.

2-1-3 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات العقلية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية

الدلالة	الاحتمالية sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المعاليم الاحصائية المتغيرات
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	0.000	11.442	5.618	146.300	8.219	114.700	درجة	مقياس المهارات العقلية

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية ، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (11.442) وعند مستوى احتمالية (0.000) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

تبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في المهارات العقلية، ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى التأثير الأيجابي والفعال للمنهج باستخدام التقنيات التعليمية حيث تناسب محتواه واهدافه مع خصوصية طلاب، إذ ان استخدام (الرسوم الثابتة والمتحركة والأفلام) بالحاسوب الالي زادت تفاعل الطالب مع المنهج التعليمي، كما انه ساهم في ادراك الطالب مع المنهج التعليمي لذا تم تنفيذ تلك التمارين بشكل سليم وخال من الخوف من الماء وأدت ذلك إلى زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم وزيادة الألفة مع الماء وشعورهم بالطمأنينة وبالتالي تقليل درجة الخوف من الماء كما إن الحد من عامل الخوف عن طريق استخدام التقنيات التعليمية سيزيد من مستوى الدافعية

لتعلم السباحة للطلاب ومما لا شك فيه أن الدافعية التي تعد شرطاً من شروط التعلم تتمثل بأنها "مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته وإعادة التوازن عندما يختل، كما وإنها تشير إلى حالة نفسية داخلية تحرك الفرد للقيام بسلوك معين لتحقيق هدف محدد، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الانسان بالضيق والتوتر حتى يحققه" (بوحمامة وآخرون، 2006، ص35)، ومن المعلوم أن الحد من عامل الخوف عن طريق استخدام المنهج التعليمي سيزيد من مستوى دافعية التعلم للطلاب ولاسيما وان عامل الخوف يعد من العوامل النفسية التي تقلل من نسبة الدافعية إذ أكد (علاوي، 1998) إلى أن "الدافعية تلعب دوراً هاماً في زيادة سرعة وفاعلية التعلم" (علاوي، 1998، ص42). كما وأن التجهيزات الخاصة بكل طالب ووسائل الأمن والحماية لعبت دوراً مهماً في سيطرة الطالب على حركتها داخل الماء حيث ساعدت الطالب على تحسس الوسط المائي واكتشافه بالإضافة إلى تنظيم عمل الحواس وقدرتها على ادراك المحيط وبذلك زاد من شعورهم بالطمأنينة والحد من عامل الخوف من الماء وزيادة الثقة بالنفس التي تعد من العوامل المهمة التي تنمي الشجاعة والإقدام على مواجهة الخوف.

وان المنهج باستخدام التقنيات التعليمية راعي التدرج في عملية التعلم وهذا ساهم في زيادة الرغبة ودافعية الطلاب في الوصول الى ارتفاع من مستوى المهارات العقلية ، كما وفر المنهج التعليم للطلبة نوعاً من التغذية الراجعة المرتدة حيث ساهم ذلك في زيادة الاستيعاب لاجزاء المهارة وكذلك اختصار زمن التعلم والتأمل وسرعة الفهم وتصحيح الاخطاء بحيث يقف المتعلم في موقف ايجابي في التعلم اذ يشير (القط، 2000) الى "ان استخدام الوسائل التعليمية والادوات المساعدة من العوامل الهادفة بالعملية التعليمية حيث انها جزءاً هاماً للارتقاء بتعليم مهارات السباحة، حيث انها تساعد المتعلم على اكتساب المهارات الحركية اكتساباً كاملاً وتساعد على التغلب على عامل الخوف واختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية واثارة الدافعية لعملية التعلم وتسهيل امكانية تعلم الحركات الصعبة" (القط، 2000، ص47). ويضيف (شرف، 2000) على ان الحاسوب الالي يعمل على تزويد المتعلمين بعمليات تغذية الراجعة تفيد في تحسين عمليات التعليم والتعلم مما يؤدي الى الأداء الأمثل. (شرف، 2000، ص17) ويؤكد (سرين، 2007) في ان استخدام البرنامج الحاسوب للصور والأفلام التوضيحية بهدف إعطاء الطالب تصور حركي مسبق للاداء قبل تنفيذه يسمح للطلاب بفهم الحركة نظريا، ومن ثم تطبيقها بالشكل الصحيح للتقليل من اخطاء الأداء. (سرين، 2007، ص58) وهذا ما اوصى به معن (الشعلان، 2006) إذ ذكر استخدام الحاسوب في التعليم يزيد من قدرات الطلبة على تعلم المهارات الحركية نتيجة للتغذية الراجعة الفورية، التي تتيح للمتلم الانتقال من خطوة الى خطوة حسب قدراته ورغبته، وهذا يؤدي الى عدم الشعور بالملل والوصول الى أفضل مستوى . (الشعلان، 2006، ص32)

3-1-3 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين البعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في المهارات العقلية وتحليلها:

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة لمجموعتي التجريبية والضابطة في المهارات العقلية

الدلالة	الاحتمالية sig	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي				وحدة القياس	المعاليم الاحصائية
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	0.044	11.790	5.618	146.300	2.415	123.500	درجة	المتغيرات
								مقياس المهارات العقلية

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في المهارات العقلية، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (11.790) وعند مستوى احتمالية (0.044) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

تبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في المهارات العقلية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو ذلك التفوق الى تأثير المنهج باستخدام التقنيات التعليمية وما أحتواه من وسائل تعليمية متنوعة تخدم في الحد من شعور الخوف من الماء المعيق لعملية تعلم السباحة وتنمية عنصر التشويق والإثارة والأبتعاد عن الملل وكسب الطالب بالألعاب المائية المشوقة التي تزيد من الحماس والشعور بالألفة بين الطلاب وبالتالي كسر حاجز الخوف الذي يسيطر على الطلاب داخل الوسط المائي حيث أشار حيث (صبر، 2005) "أن أي عمل لا يكتب له النجاح بدون إثارة وتشويق لذلك عندما تخلو العملية التعليمية من عناصر التشويق والإثارة فإن نتائجها ستكون سلبية وفي المقابل سيكون التعلم أكثر ايجابية عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم تساعد في إحداث رغبة في التعامل مع الواجب المطلوب تعلمه ويشكل فيه رضا وقبول نفسي كبيرين وانسجاماً مع ذلك نرى فيه عملية التنوع في استخدام طرائق التعلم هي الأكثر ملاءمة لتوفير التشويق والإثارة والمتعة وبالتالي إحداث تعلم وإكساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية " (صبر، 2005، ص59) كما أن تعزيز البرنامج لعنصر الثقة من العوامل التي تزيد من الشعور بالأمان وتقليل نسبة الخوف لدى المتعلمين سواء بثقة الطلاب بأنفسهم أو ثقتهم بالزميل أو المدرس والتشجيع المستمر طيلة الوحدة التعليمية فيزيد من أقدامهم على تكرار أداء التمارين كما وضح كل من (حمزة وأمين، 2015) أن "الخوف الصادر من عدم الثقة يحدث عندما لا ينال المبتدئ من التدريب والتكرارات المنتظمة ما يكفي فيكون غير واثق بنفسه ويقدرته على تنفيذ التمارين داخل الماء الذي يمارسه لأول مرة لذا يجب ان تكرر التمارين باستمرار والتركيز على تصحيح الأخطاء بالإضافة الى التشجيع والترغيب" (حمزة وأمين، ص2015، 65) وان التصور العقلي محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنياً لأكثر من مرة ،هذا بالإضافة إلى أنّ التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً وعن طريق تصور المحاولات الناجحة ،ومحاولة التخلص من الأخطاء تدريجياً ، وأن جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تحصيل عن الأداء للمهارة يستطيعون التصور العقلي من مقارنة أداءهم من أداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء، ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة بل يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل ،لأنّ الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على صنع التصورات العقلية في المواقف القادمة. (عبدالرحيم، 2016 ،ص71) واهمية مهارة

الاسترخاء والتي كان تعريفها كالتالي "يقصد بالاسترخاء " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال التوتر مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر . (عبدالرحيم، 2016، ص72) وهذا ما أدى الى ارتفاع من مستوى المهارات العقلية وبالتالي أدى الى زيادة تعلم مهارات الاساسية للسباحة الحرة.

2-3 عرض النتائج الاداء الفني للسباحة الحرة وتحليلها:

1-2-3 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين البعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في الاداء الفني للسباحة الحرة وتحليلها:

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدي وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة لمجموعتي التجريبية والضابطة في الاداء الفني للسباحة الحرة

الدالة	الاحتمالية sig	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي				وحدة القياس	المعاليم الاحصائية المتغيرات
			المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	0.024	13.316	1.970	30.866	1.209	21.133	درجة	الاداء الفني للسباحة الحرة

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدي لمجموعتي التجريبية والضابطة في الاداء الفني للسباحة الحرة ، إذ بلغت قيم (T) المحسوبة (13.316) وعند مستوي احتمالية (0.024) وهذه القيم هي أقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

تبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في الاداء الفني للسباحة الحرة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك التفوق الى تأثير الايجابي والفعال لمنهج باستخدام التقنيات التعليمية الذي عمل على مساعدة المتعلم في فهم واستيعاب الأجزاء التفصيلية للمهارة وذلك من خلال عرض المهارة ببطء وعرضها متسلسلة في اجزاء بطريقة سهلة مم امكن المتعلم من إدراك واستيعاب تفاصيل المهارة بشكل جيد. وان استخدام الحاسوب كوسيلة مساعدة في تعلم الاداء الفني للسباحة الحرة عمل على تلقي المعلومات بسهولة ووضوح وذلك عن طريق عرضها باستخدام الوسائط المختلفة وتوظيفها في مكانها المناسب، وهذا ما أكده (سالم، 2000) "الحاسب الآلي يعمل على خلق بيئة نشطة تسمح للطلاب تلقي المعلومات والمعارف المتنوعة بسهولة ووضوح أكثر من الطريقة التقليدية" (سالم، 2000، ص161)، وقد سهل الحاسوب الآلي ايضا عملية فهم وإدراك الأجزاء التفصيلية

للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها، وذلك من خلال عرضها بشكل بطيء والتأكيد على الأجزاء الرئيسية للمهارة مما وفر فرصة جيدة في معرفة دقائق الحركة وسرعة استيعابها، وهذا ما أكدته (علي، 2000) "قدرة الحاسوب على عرض أكثر من صورة توضيحية عن الأداء، وقدرته على عرض الحركة بكل تفاصيلها بشكل دقيق مما يساعد على اكتسابها وتحسينها وتثبيتها" (علي، 2000، ص117). وعمل أيضا على توفير الوقت والجهد لتلقي المعلومات وذلك من خلال عرضها بشكل (صور ثابتة ولقطات فيديو) وهذا ما أكدته (محمد، 2000) "استخدام الحاسوب في عملية التعلم عمل على توفير الوقت والجهد من قبل المدرس في إيصال المادة العلمية" (محمد، 2000، ص107). وسهل الحاسوب الآلي عملية العرض البصري الذي ساهم في سهولة الفهم والاستيعاب للمهارة، وعند اقتترانه مع المؤثر السمعي الذي قام به مدرس المادة وهذا اتفق مع ما أكدته (محبوب وآخرون، 2000) "إن المؤثر البصري وعند مقارنته مع السمعي والحركي وجد أنه أكثر فائدة لاكتساب المهارة وعليه فالمهام الحركية يجب أن تشتمل على العرض البصري وكذلك دلائل بصرية واضحة لمعالجة المعلومات" (محبوب وآخرون، 2000، ص234). وتتميز الحاسوب الآلي في قدرته على تخزين المعلومات واسترجاعها وقت الحاجة إليها بدون تعب أو ملل، هذا بالإضافة إلى تقديم المعلومات بصورة شيقة ذي تأثير نفسي جيد وفعال على متلقي المعلومات، وهذا ما أكدته (اسكندر وآخرون، 2000) "إن الحاسب الآلي يتميز بقدرته على تخزين وترتيب كم هائل من المعلومات واسترجاعها في وقت الحاجة إليها بدون تعب أو ملل" (اسكندر وآخرون، 2000، ص190). فضلا عن ان المنهج التعليمي ساهم في زيادة تعلم المهارة اذ تم الاعتماد على مبدأ تجزئة المهارة وتقطيعها ومشاهدتها، ولمراحلها الفنية والتدرج في تعلمها من السهل إلى الصعب، ومن ثم أدائها كاملة والذي اعطت للطلاب التصور الحركي الصحيح لكل من وضع الجسم وضربيات الرجلين وحركات الذراعين وخاصة تقسيم المرحلة الأساسية من دخول ومسك وشد ودفع وتخلص وكذلك المرحلة الرجوعية والتنفس والربط والتوافق، وهذا يتفق مع دراسة كل من (عامر، 2003، ص37-46) ودراسة (عثمان وعبدالحليم، 2003، ص72-78)، وتفق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، حيث ان الرسوم المتحركة تجذب انتباه المتعلم وتؤدي الى سهولة وسرعة التعلم وتراعي الفروق الفردية. كما ان المنهج التعليمي اكد على زيادة التشويق والاثارة والتنوع في التمرين وهذا ساهم في زيادة نسبة الدافعية لدى الطلاب في تعلم المهارات السباحة الحرة ، وهذا يتفق مع (شرف، 2000، ص19) في إن الحاسب الالي ساعد على زيادة دافعية المتعلمين نحو تعلم المهارات الحركية مهما بلغت صعوبتها وإزالة عامل الخوف والرغبة من هذه الحركات.

وان تنظيم وتنويع التمرينات واستخدامها في تعلم السباحة الحرة كان له الأثر الإيجابي على تطبيق البرنامج وهذا يدل على أن البرنامج المعد أكثر فعالية من المنهج المطبق في تعلم السباحة وهذا يتفق مع ما أشار (جرجيس، 1987) الى ان "استخدام التمارين المتنوعة تجعل المادة التعليمية مشوقة وتعمل على تحاشي الملل عند تعلمها" (جرجيس، 1987، ص216).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- حقق المنهج باستخدام تقنيات تعلم تأثيرا ايجابيا في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل.
- 2- حقق المنهج المتبع في الكلية تأثيرا في تنمية المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل.
- 3- تفوقت المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع في الاختبار البعدي في تنمية المهارات العقلية لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل.
- 4- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج باستخدام تقنيات التعلم في الاختبار البعدي في تنمية المهارات العقلية لدى طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل.
- 5- تفوقت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت المنهج باستخدام تقنيات التعلم على المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع في تنمية المهارات العقلية.

4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام تقنيات التعلم في المناهج التعليمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في إقليم كردستان والعراق.
- 2- ضرورة توفر التقنيات التعليمية في المسابح والقاعات الداخلية الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لغرض الاستفادة منها واستثمارها في التعليم.
- 3- إجراء دراسات وبحوث أخرى على طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلى طرق أخرى من السباحة.

المصادر:

- استيتة، جلال محسن وسرحان، عمر موسى (2008): التحديات التربوية، ط1 ، عمان، دار الوائل.
- اسكندر، كمال يوسف وآخرون (2000): تكنولوجيا التعليم والوسائط التعليمية، الاسكندرية، نور للكمبيوتر والطباعة.
- باهي، مصطفى حسين وجاد، سمير عبدالقادر (2004): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع .
- بوحمامة، جيلالي وآخرون (2006): علم نفس التعلم والتعليم، الكويت، الأهلية للنشر والتوزيع.

- جرجيس، ايزيس سامي (1987): اثر طريقة التدريس الفردي على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية واتجاهاتهن نحوها، مجلة تطور علوم الرياضة مج1، مارس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- جعفر، مقداد السيد وجعفر، حسن السيد (2006): السباحة الأولمبية الحديثة، ط1، بغداد، مكتبة زاكي للطباعة.
- حسنين، محمد صبحي (1995): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج (1) ، ط3، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- حمزة، طالب حسين وأمين، ماجد محمد (2015): العوامل المؤثرة في عملية تعلم السباحة، جامعة كربلاء.
- الحمداني، دريد مجيد حميد (2016): الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، ط1 ، اربيل ، مطبعة جامعة صلاح الدين.
- الخولي، أنور (1998): التربية الرياضية (دليل المعلم المفصل وطالب التربية الرياضية)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- رخا، محمد حسن حسن (2003): وضع برنامج باستخدام الهيبرميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، بور سعيد، جامعة قناة السويس.
- زكي، علي وآخرون (2002): السباحة (تكنيك- تعليم- تدريب- إنقاذ)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- سالم، مهدي محمود (2002): تقنيات ووسائل التعلم ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- سالم، وفيقة مصطفى (1997): الرياضات المائية طرق تدريسها اسس تدريبها اساليب تقويمها، ط1، الاسكندرية، منشأة المعارف.
- سرين، المحاميد (2007) : أثر حوسبة مهارات حركية رياضية مختارة على اتجاهات طلبة الصف التاسع الأساسي نحو استخدام الحاسوب في تدريس مادة التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان، الأردن.
- سعدالدين، احمد يوسف (2005) : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنين.
- شرف، عبد الحميد (2000): تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

- الشعلان، معن احمد (2006): أثر التعلم المبرمج استخدام الحاسوب على تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات التمريرة والتصويب في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- صبر، قاسم لزام (2005): موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، مطبعة كلية التربية الرياضية.
- عامر، رشيد عامر محمد (2003): اثر برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعلم بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، انتاج علمي، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، عدد 62 .
- العبودي، حسين على كنبار والنداوي، لقاء على (2015) السياحة تعليم وتدريب، بغداد، دار المرتضى.
- عبدالرحيم، بن جوال (2016): بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة محمد بوضياف - المسيلة.
- عثمان، مصطفى وعبدالحميد، هشام محمد (2003): اثر برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة بواسطة الحاسب الالى على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي، انتاج علمي، مجلة نظريات وتطبيقات، جامعة الاسكندرية /كلية التربية الرياضية للبنين، عدد 48.
- عفيفي، مایسة محمد (2006) : فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطلّالبات المبتدئيات، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات.
- علاوي، محمد حسن (1997) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، القاهرة ، دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن (1998): علم النفس الرياضي ، ط6 ، القاهرة، دار المعارف.
- علي، عادل فاضل (2000): تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- عياش، فيصل رشيد (1989) رياضة السباحة ، جامعة بغداد، بيت الحكمة .
- فخري، عبد الرحمن جميل غضب (2004): دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بغداد.
- القط، محمد على (1999) المبادئ العلمية للسباحة، جامعة الزقازيق.

- القط، محمد علي احمد (2000): السباحة بين النظرية والتطبيق، ط2، الزقازيق، مكتب العيزي للكمبيوتر.

- محجوب، وجيه وآخرون (2000): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق.

- محمد، بان عدنان (2000): تأثير استخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للنساء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

ملحق (1)

جامعة صلاح الدين - اربيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان رأي المختصين لمدى صلاحية مقياس المهارات العقلية

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة). نرفق لكم طياً مقياس (المهارات العقلية) الذي صممه باحثان في بريطانيا يعملان في اختصاص علم النفس الرياضي في جامعة نورث ويلز وقام بترجمة هذا المقياس كل من (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد) في عام (2004) والذي يتضمن (7) أبعاد مهمة للجانب العقلي في الأداء الرياضي وهي (القدرة على التخيل ، الإعداد العقلي ،الثقة بالنفس ، التعامل مع القلق ، القدرة على التركيز، القدرة على الاسترخاء ، الدافعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح سداسي التدرج علماً أن بدائل الإجابة سوف تكون بشكل أرقام مسلسلة من (1،2،3،4،5،6).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي نضع بين أيديكم المقياس، راجين بيان مدى صلاحية الفقرات لعينة البحث وبيان ملاحظاتكم العلمية شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

مع تقبل وافر الشكر والتقدير

التوقيع :

اسم الخبير:

الشهادة واللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب:

مكان العمل :

الباحثان

التاريخ :

مقياس المهارات العقلية

ت	العبارات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
1	أستطيع أن أتدرب على السباحة في عقلي			
2	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها			
3	من الصعب أن أكون صورة عقلية			
4	أجد من السهل التخيل بالشعور بالحركة			
5	أحدد بنفسني دائماً أهدافي من السباحة			
6	أهدافي دوماً محددة جداً			
7	دائماً أحدد بنفسني أهدافي بعد أن أنتهي من السباحة			
8	عادة أحدد الأهداف التي أنجزها			
9	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي			
10	أدخل في حوض السباحة بفكر واثق			
11	تتلاشى ثقتي بالتدريج كلما اقترب ميعاد السباحة			
12	طول فترة السباحة أحافظ على موقف إيجابي			

13	كثيراً ما أعاني من الخوف من السباحة
14	أقلق مما قد أحقه بنفسي من هزيمة في السباحة
15	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء
16	أفرط بالقلق بشأن السباحة
17	لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء السباحة
18	يتخلى عني تفكيري أثناء السباحة
19	الضجيج غير المتوقع يضر بأدائي
20	تشئنت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي
21	أستطيع أن أقوم بنفسى بالاسترخاء قبل السباحة
22	أكون متوتراً للغاية قبل السباحة
23	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي
24	أعرف كيف أسترخي في المواقف الصعبة
25	في السباحة عادة أعد نفس بما يكفي للاداء الجيد
26	أنا أستمتع فعلاً في السباحة
27	أنا قادر على تحفيز نفسي
28	عادة أشعر بأني أبذل أقصى طاقتي

ملحق (2)

جامعة صلاح الدين / اربيل

كلية لتربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان راي المختصين لمدى صلاحية استمارة التقويم للأداء الفني لسباحة الحرة

إلى الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ..

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير منهج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم في تطوير المهارات العقلية وتعلم الاداء الفني للسباحة الحرة) على طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين / اربيل. ولحاجة الباحث إلى استمارة التقويم للأداء الفني في سباحة الحرة ، فقد حصل على الاستمارة من (وفيفة مصطفى سالم ، 1997) ، ولكونكم من ذوي الخبرة والمختصين يرجى بيان

رأيكم في ومدى صلاحية استمارة التقويم للأداء الفني في سباحة الحرة مع ما تحتويه كل من فقرات تخصص مراحل الأداء الفني فضلاً عن عناصر الأداء الأساسية ، مع ملاحظة الآتي :

1- مراحل الأداء الفني لكل من سباحتي الصدر والحرة ، تم تحديدها بـ (14) فقرة .

2- ملاحظة مدى توفر النقاط الفنية عند الأداء الحركي للمتعلم لكل عنصر من العناصر الأساسية وذلك :

أ- يوضع علامة (✓) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة صحيحة .

ب- وضع علامة (-) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة متوسطة ، أقرب إلى الأداء الصحيح .

ج- وضع علامة (×) أمام كل نقطة فنية أداها المتعلم بطريقة خطأ .

3- يقترح الباحث إعطاء الدرجات الآتية وعلى وفق النقاط السابقة :

أ- (3) درجات للعلامة (✓) .

ب- (2) درجة للعلامة (-) .

ج- (1) درجة للعلامة (×) .

وعليه تصبح الدرجة العظمى للاستمارة (42) درجة ، والدرجة الصغرى (14) درجة .

4- إضافة أو حذف أو تعديل أية ملاحظات ترونها مناسبة .

شاكرين تعاونكم

التوقيع :

اسم الخبير :

الشهادة واللقب العلمي :

تاريخ الحصول على اللقب :

مكان
الباحثان

العمل

:

التاريخ :

استمارة التقويم النهائي للسباحة الحرة

عناصر الاداء الاساسية	ضربات الذراعين	ضربات الرجلين	التنفس	التوافق
وصف أقسام حركة السباحة الحرة	1.تدخل إحدى الذراعين في نقطة أمام الكتف بحيث تدخل الأصابع أولاً. 2.تبدأ إحدى الذراعين الشد من نقطة أمام مفصل الكتف بعد دخولها الماء 3.يستمر الشد أسفل الجسم مع ثني المرفق وبقائه عالياً. 4.تقوم الكف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة في اتجاه القدمين. 5.تبدأ الذراع الأخرى في الحركة الرجوعية بثني المرفق ودفعه للأعلى والأمام .	1.ضربات الرجلين تبادلية رأسية بدون تصلب. 2.تستمر ضربات الرجلين التبادلية الرأسية أثناء أداء ضربات الذراعين. 3.امتداد المشطين مع انثناء خفيف في الركبتين مع عدم المبالغة في الثني .	1.تدوير الرأس للجانبين بأخذ الشهيق عندما تكمل الذراع الأولى الشد . 2.يتم الشهيق بمجرد خروج الفم والأنف من الماء . 3. يؤخذ الشهيق عندما تخرج الذراع من الماء ثم يدار الرأس داخل الماء ل طرح الزفير . 4. يتم أخذ الشهيق عن طريق الفم بسهولة وسرعة .	1.الربط السليم بين ضربات الذراعين والرجلين والتنفس. 2.الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيايبي أثناء التقدم في الماء

														العلامة / = 3 درجات
														العلامة - = 2 درجة
														العلامة × = 1 درجة
														رقم الطالب
2	1	4	3	2	1	3	2	1	5	4	3	2	1	1
														2
														3
														4
														5
														6
														7
														8
														9
														10

تاريخ التقويم :

اسم المقوم :

التوقيع :

الملحق (3)

نموذج من وحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية : 1 زمن الوحدة : 90 دقيقة التاريخ :
الادوات: جهاز كمبيوتر وجهاز داتاشو عدد الطلاب: 10
اليوم : السبت الهدف التعليمي : التعود والثقة مع الماء وتنظيم التنفس
الهدف التربوي : التعود على الضبط والنظام

الملاحظات	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة
<p>- تأكيد الوقوف المنتظم، والمسافات بين الطلاب.</p> <p>- ملاحظة المدرس للسير والهرولة الصحيحة.</p> <p>- تأكيد التطبيق الصحيحة للتمارين البدنية.</p>	<p>السير الاعتيادي، ثم الهرولة مع أرجحة الذراعين، ثم الهرولة مع رفع الركبتين للأعلى ثم الهرولة اعتيادية، ثم السير الاعتيادي.</p> <p>(الوقوف) مرجحة الذراعين اماما وعاليا (4 عدات)</p> <p>(الوقوف ، فتحا) ثني ومد الجذع للجانبين (4 عدات)</p> <p>(جلوس طويل) رفع الرجلين اماما وعاليا بالتبادل (4 عدات)</p>	<p>2 د</p> <p>4 د</p> <p>6 د</p> <p>3 د</p>	<p>1- الاعداد العام</p> <p>- تسجيل الحضور</p> <p>- الاحماء</p> <p>2- الاعداد الخاص</p> <p>- التمارين البدنية</p> <p>- الاستحمام (دوش)</p>
<p>- تأكيد حركة الذراعين والرجلين</p> <p>- تأكيد تصحيح الاخطاء</p> <p>- تأكيد تنظيم النفس وضبطه</p>	<p>- مشاهدة كيفية الدخول إلى الماء وتعليم الاحساس بضغط الماء والسير فيه مع صور. ثم يتم مشاهدة التمرينات وتطبيق ما شاهدوه من التمرينات التعليمية وكالتالي:</p> <p>- الجلوس على حافة المسبح وتحريك الماء بالقدمين داخل الماء.</p> <p>- المشي في المنطقة الضحلة على شكل رتل.</p> <p>- المشي للجانبين مع مسك الجدار باليدين ثم بيد واحدة.</p> <p>- المشي في الماء وعدم مسك حافة المسبح.</p> <p>- من وضع الوقوف المواجه للحائط ، مسك الحافة باليدين ثم بيد واحدة وإجراء عملية التنفس بأخذ شهيق ثم غمر الرأس داخل الماء لطرح الزفير</p> <p>- من وضع الوقوف بقرب حافة المسبح (الدرج) الوثب داخل الماء .</p>	<p>15 د</p> <p>8 د</p> <p>7 د</p> <p>10 د</p> <p>5 د</p> <p>10 د</p> <p>5 د</p>	<p>1- النشاط التعليمي (15)</p> <p>2- النشاط التطبيقي (45 د)</p> <p>القسم الرئيسي (60 د)</p>

القسم الختامي (15 د)	- لعبة صغيرة	10 د	- سباق لاجراج القطع المعدنية من قاع المسبح .	- تأكيد التعاون بين الطلاب في أثناء اللعبة
	- الاسترخاء	5 د	- اعطاء تمارين الاسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية.	

الملحق (4)

يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تمت الاستعانة بخبراتهم

ت	اسماء الخبراء والمختصين	نوع الاستبانة				مكان العمل (الكلية والجامعة)
		مقابلات شخصية	صلاحية مقياس	تقويم الاداء الفني للسباحة	المنهج التعليمي	
1.	أ.د. عارف محسن الحساوي	*		*		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
2.	أ.د. عظيمة عباس على	*	*			كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
3.	أ.د. فداء أكرم سليم	*			*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
4.	أ.د. حسين سعدي ابراهيم	*			*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل

5.	أ.د. بحري حسن عبدالله	*	*		*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
6.	أ.م.د. نالان قادر رسول			*		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
7.	أ.م.د. سعيد نزار سعيد			*	*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل
8.	أ.م.د. فرهاد على مصطفى	*				كلية التربية - جامعة صلاح الدين / اربيل
9.	أ.م.د. شهلة احمد عبدالله	*	*		*	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة صلاح الدين / اربيل