

تأثير تمرينات خاصة وفق اسلوب التعلم المصغر في بعض المهارات الاساسية وإنجاز سباحة ٢٥ م حرة بأعمار (٨-١٠) سنة

استلام البحث: ٢٠٢٤/٩/٩

م.م. خالد محمود ياسين
الجامعة المستنصرية – قسم النشاطات الطلابية
Km77gi321@gmail.com

قبول البحث: ٢٠٢٤/٩/٢٤

ملخص البحث

هدف البحث التعرف على تأثير استخدام اسلوب التعلم المصغر في تعلم المهارات الاساسية وسباحة ٢٥ م حرة للموهوبين، حيث تم استخدام أحد اساليب التعلم الحديثة لتعلم مهارات السباحة، حيث المنهج التجريبي (الضابطة والتجريبية)، وقد تم إجراء البحث على عينة قوامها (١٢) سباحاً بأعمار ٨-١٠ سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بين سباحي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وتم اختيار (١٢) سباحاً بعد ابعاد (٢) للتجربة الاستطلاعية وتم تقسيم الباقون إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) (٦) لكل مجموعة، المجموعة التجريبية استخدمت اسلوب التعلم المصغر والآخرى أسلوب المتبع التقليدي كمجموعة وهكذا تعلم، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين ولكن لصالح المجموعة التي استخدمت التعلم المصغر كانت النتائج واضحة في مهارات الاختبارات البعدية في متغير الطفو على البطن والانزلاق الأمامي على البطن لصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم الأسلوب التعلم المصغر في مجموعة المتتبع التقليدي للمجموعة الضابطة مما يدل على أن استخدام أسلوب التعلم المصغر أكثر فعالية من الأسلوب التقليدي المتبع في اكتساب المهارات الاساسية (الزحف على البطن والانزلاق الأمامي على البطن وإنجاز ٢٥ م حرة).

الكلمات المفتاحية: التعلم المصغر، السباحة الحرة، المهارات الاساسية.

The effect of special exercises according to the micro-learning method on some basic skills and the achievement of swimming 25 m freestyle for ages (8-1) years.

Mahmoud Yassin Khaled

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of using the micro-learning method in learning basic skills and swimming 25 m freestyle for the gifted, where one of the modern learning methods was used to learn swimming skills, where the experimental method (control and experimental), and the research was conducted on a sample of (12) swimmers aged 8-10 years, who were randomly selected from among the swimmers of the National Center for the Care of Sports Talent. (12) swimmers were selected after (2) for the exploratory experiment and the rest were divided into two groups, control and experimental (6) for each group, the experimental group used the micro-learning method and the other the traditional method as a group for such learning, and the results indicated the presence of statistically significant differences between the pre- and post-tests for both groups, but in favor of the group that used micro-learning. The results were clear in the skills of the post-tests in the variable of floating on the abdomen and sliding forward on the abdomen in favor of the experimental group Which used the micro-learning method in the traditional follower group to the control group, indicating that the use of the micro-learning method is more effective than the traditional method used in acquiring the basic skills of crawling on the stomach, sliding on the stomach and completing 25 m freestyle.

Keywords: Micro-learning , Freestyle swimming , Basic skills.

١- المقدمة وأهمية البحث

إن الدور الكبير لمتطلبات الحداثة وما يتميز العصر الحديث فيها بالتقدم العلمي والتطور الذي يشمل جميع مجالات الحياة كافة. وتسابق العلماء والباحثين لتطوير العلوم الطبيعية والإنسانية، ليستفيد من تطبيقاتهما في التغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات، وقد أمتد البحث العلمي إلى الميدان الرياضي وأساليب تطوره أو بهدف إيجاد الحلول العلمية لمشكلات التعلم وطريقة معالجتها ميدانياً، لذلك كان لابد من دور المدربين ودورهم في العملية التعليمية يدفعهم باستمرار إلى البحث ومحاولة إيجاد الوسائل والأساليب المساعدة والتي تساهم بشكل فعال في إنجاز العملية التعليمية وتطورها لأفضل الحلول لها، ومن هذا

المنطلق كان من المهم والضروري البحث عن أساليب و استراتيجيات جديدة للتغلب على المشكلات التي يعانيتها نظام التعلم للسباحة في مراكز الموهبة الرياضية بما يحقق في النهاية مخرجات أكثر جودة وأكثر إتقاناً، وأكثر دقة في القطر للتغيرات المتتابعة التي يمر التطور في المجال الرياضي اليوم ومع بداية القرن الحادي والعشرين والتحويلات الكبيرة في جميع المجالات بصفة عامة وفي مجال التعلم بصفة خاصة الأمر الذي دفع الكثير من الدول ومراكز التعلم إلى إنتهاج سبل متنوعة لعملية تطوير النظام التعليمي وأساليب نحو الرياضة فإذا كان من أهداف التربية بصفة عامة إتاحة الفرص لنمو قدرات واستعدادات الفرد إلى أقصى حد ممكن، فإن المراكز التعليمية المتخصصة وفق أساليب التعليم كافة منها التعلم المصغر يجب أن تعيد النظر وبصفة مستمرة، ببرامجها وأساليبها، الأمر الذي يتطلب تبني استراتيجيات وأساليب حديثة تكفل رفع فعالية وتحسين مستواها. (١: ١٦٣) ولكي تزيد فاعلية التعلم يجب الأهتمام بأساليب التعلم وإعادة النظر في الأساليب المتبعة، فلم يعد المدرب يمثل تلك السلطة المستبدة التي عليها أن تقرر كل شيء ، ولا المصدر الوحيد للإخطارات ، بل يكون مشجعاً للمتعلمين للإبداع والخلق والإستقلالية، ولم يعد المتعلم يمثل الجانب السلبي في عملية التعليم بحيث ينحصر دوره في إتباع أوامر المدرب من دون الفهم. (٢: ١٢١) لذلك فإن مهام المدربين وخاصة مراكز الموهبة الرياضية لم تعد مقصورة على الدور التقليدي للمدرب، بل أصبح له دوره مهم في عملية الابتكار والإبداع وترغيب المتعلمين في النشاط الرياضي وإتقانه على أسس علمية، تضمن الاستمرارية ومواصلة التعلم والممارسة. (٣: ٥) كما يعد التعلم المصغر أحد الأساليب المهمة والتي تعمل على تبسيط الموقف التعليمي كونه موقفاً مركباً يشتمل على مجموعة من المهارات يمكن تحليله إلى سلوكيات محددة، والتدريب على كل مهارة منها على حدة تحت ظروف يمكن التحكم فيها باستخدام الوسائل والأجهزة المناسبة، إذ يتشابه التعلم المصغر مع الموقف التعليمي الحقيقي في كل شيء ما عدا الزمن المخصص للوحدة التعليمية وعدد المتعلمين. (٤: ٢٠٦)

ومن هنا برزت أهمية البحث باستخدام استراتيجية التعلم المصغر في تعلم المهارات للسباحة الحرة وانجاز ٢٥ م لأفراد العينة من الموهوبين بأعمار ٨-١٠ سنة. أما مشكلة البحث كان لمتابعة الباحث لمراكز الموهبة الرياضية وعمل مركز تعليم السباحة للموهوبين ، لاحظ أن طرق التعلم المستخدمة تعتمد أغلبها على أسلوب الأوامر، وهو الأسلوب الذي يقوم فيه المدرب باتخاذ جميع القرارات الخاصة بالعملية التعليمية، إذ يقوم بالشرح وأعطاء الأنموذج للمهارة، ثم يقوم بتصحيح الأخطاء العامة وتكرار ذلك عدة مرات حتى يتعلمها ويتقنها المتعلم ويؤدي كل ذلك إلى عدم مراعاة الفروق الفردية بينهم، كما أن فاعلية التعلم في أساليب الأوامر غير متوفرة بالقدر الكافي، فضلاً عن العبء الزائد على المدرب نتيجة للزيادة العددية داخل حوض السباحة والذي لا تمكنه من متابعة وتصحيح الأخطاء للمتعلمين، مما يؤدي إلى قصور في تقديم المعلومات والمعارف الخاصة بالمهارة، وبالتالي ضعف مستوى الأداء المهاري للمتعلمين وفق معايير تعلم متقنة ومفهومة للمتلقى من المتعلمين، لذا أراد الباحث استخدام أحد الأساليب الحديثة لتعلم مراحل السباحة وفق معطيات المراحل هذه ألا وهو التعلم المصغر الذي عمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، والإفادرة من التغذية الراجعة في الوقت نفسه بناء علاقة إجتماعية حسنة بين المتعلمين مما يعمل على تنشيط المتعلمين وزيادة المستوى المهاري لديهم. وبذلك معالجة المشكلة التي سوف يقوم الباحث بمحاولة التعرف على تأثير استخدام اسلوب التعلم المصغر على تعلم المهارات الاساسية للسباحة الحرة وانجازه ٢٥ م . أما هدف البحث هو اعداد تمارينات خاصة وفق اسلوب التعلم المصغر في بعض المهارات الاساسية لأفراد العينة. وأثر هذه التمارينات لأسلوب التعلم المصغر وانجاز سباحة ٢٥ م حرة لأفراد العينة. أما فروض البحث توجد فروق دالة إحصائياً في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ١ لأفراد العينة. وتوجد فروق دالة إحصائياً في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ١ والتجريبية ٢ وانجاز سباحة ٢٥ م متراً لأفراد العينة. أما مجالات البحث فالمجال البشري: سباحو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ووزارة الشباب والرياضة وأما المجال الزماني: للمدة من ٢٠٢٤/٣/١٥ ولغاية ٢٠٢٤/٥/١٥ وأما المجال المكاني: المسبح الاولمبي في مركز الموهبة الرياضية للسباحة -وزارة الشباب والرياضة. وأما تحديد المصطلحات

- **التعلم المصغر:** هو أحد الاساليب المهمة التي تعمل على تبسيط الموقف التعليمي كونه موقفاً مركباً يشمل على مجموعة من المهارات يمكن تحليله على سلوكيات محددة والتدريب على كل مهارة منها على حدة تحت ظروف يمكن التحكم فيها باستخدام الوسائل والاجهزة المناسبة حيث يتشابه التعلم المصغر مع الموقف التعليمي الخططي في كل شيء ما عدا الزمن المخصص للوحدة التعليمية. (٥: ٢٠٦)

- **السباحة الحرة:** تعتبر من السباحات الأكثر شيوعاً والأسهل للمبتدئين حيث يتم ركل الماء بالقدم مع حركة الذراعين للأمام ودفع الماء وأن الأصعب في النوع هو التنسيق للتنفس لأن الوجه يكون في الماء معظم الوقت حيث يتم ضرب الماء بالساقين بالتبادل للدفع إلى الأمام مع ثني الركبتين قليلاً وأرتخاء القدمين والكاحلين والتي تشبه فيها حركة الطاحونة بقوة مستوية. (٦: ٧٥)

٢- الغرض من الدراسة

اعداد تمرينات خاصة وفق اسلوب التعلم المصغر في بعض المهارات الاساسية لأفراد العينة. وأثر هذه التمرينات لأسلوب التعلم المصغر وانجاز سباحة ٢٥م حرة لأفراد العينة

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ومن خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين قيد الدراسة للمتغيرات المبحوثة.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على سباحين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة بأعمار (٨-١٠) سنة من الموهوبين والبالغ عددهم (١٤) سباحاً وتم ابعاد (٢) للتجربة الاستطلاعية، أما (١٢) سباحاً الباقون تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٦) لكل مجموعة أحدهما تجريبية ويستخدم التعلم المصغر، أما المجموعة الثانية تستخدم التعلم للأسلوب التقليدي المتبع.

١-٢-٣ تجانس وتكافؤ العينة

قام الباحث بإجراء تجانس توزيع عينة البحث على وفق المتغيرات التالية: معدلات النمو (العمر، الطول، الكتلة)، والجدول (١) يوضح تجانس توزيع افراد العينة.

الجدول (١)

يبين التجانس في المتغيرات (العمر، والطول، والكتلة) لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	٨,٣٥	٠,١٦	٨,٣١	٠,٨١
الطول	سم	١٤٦,١٩	٢,٦٧	١٤٦,٥٢	٠,٣٧ -
الكتلة	كغم	٤٥,٠٩	٢,٦٢	٤٢,٠١	١,٢٥

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات المتغيرات (العمر والطول والكتلة) قيد الدراسة تراوحت ما بين (٨٠، - و ١,٢٤) أي أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات (العمر والطول والكتلة).

الجدول (٢)

يبين التكافؤ في المتغيرات المختارة قيد البحث

القدرة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطفو على البطن	درجة	١,٣٨	٠,٤٨	١,٠٠	٢,٢٨
الانزاق الأمامي على البطن	درجة	٢,٨٢	٠,٦٠	١,٠٠	٠,٨٢ -
سباحة ٢٥م حرة	درجة	١٥,٨٧	٠,١٠١	١,٠١	٢,٢٣

أما في الجدول رقم (٢) والذي يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارية الأساسية قيد الدراسة، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعد بمثابة الاختبار القبلي لأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات

قام الباحث بتحديد الوسائل وجمع البيانات التي تم الاستفادة منها وهي كالتالي:

- المصادر العربية والاجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- استمارة التسجيل

- استمارة تسجيل البيانات

١-٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول.

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- ساعة إيقاف (stop watch) لحساب الزمن (ثانية) للاختبارات.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء(*) لتحديد أهم المهارات الأساسية في السباحة.
- استمارة تسجيل متغيرات النمو في الطول والكتلة والعمر.
- استمارة تسجيل المتغيرات قيد الدراسة^١.

٣-٤ الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في السباحة (١٤٨: ١٤٩)

لتحديد أهم الاختبارات التي تقيسها والتي تؤثر على مستوى تعلم المهارات الأساسية في السباحة، فقد تم الرجوع للدراسات السابقة منها على سبيل المثال الدراستين ليويسف حسين اسماعيل (٢٠١٦) ودراسة علوان رفيق (٢٠١٥) وذلك بهدف تحديد المهارات الخاصة بالبحث. قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء(*) وتم عرضها على الخبراء في مجال السباحة واستخدام المهارات التي حصلت على أعلى نسبة بالاتفاق وهي مهارتي الطفو على البطن والانزلاق الأمامي على البطن..

ثانياً: الاختبارات المهارية للمتغيرات

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال تعلم المهارات الأساسية في السباحة في مناهج السباحة، وذلك بهدف تحديد أهم الاختبارات الخاصة التي تقيس تلك المهارات للموهوبين، ثم قام الباحث بعرض تلك الاختبارات على عدد من الخبراء في مجال السباحة، وقد تم اختيار الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية في السباحة والتي حصلت على نسبة (٨٥٪) فأكثر وتوصل الباحث إلى المهارات والاختبارات التي تقيسها، إذ تم اختيار المهارات التالية:

- الطفو على البطن - اختبار الطفو على البطن (درجة)

- الانزلاق لأمامي على البطن - اختبار الانزلاق الأمامي على البطن (درجة)

إذ تم تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في السباحة لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) التي استخدمتا التعلم المصغر والتقليدي المتبع عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة مدربين للسباحة، وحددت الدرجة من عشرة درجات في كلا من الاختبار القبلي والاختبار البعدي وفقاً لآراء الخبراء، إذ قام الباحث بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل موهوب وتم توزيع الدرجات كالتالي:

- مهارة سباحة الطفو على البطن (١٠) درجات

- مهارة سباحة الانزلاق على البطن (١٠) درجات

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث

١. اختبار الطفو على البطن (٢٧١-٢٨٠)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المتعلم على الطفو (التحكم في ضبط الجسم)

شروط الاختبار: يبدأ المتعلم من وضع (الوقوف) في الماء عمل الطفو الأفقي بميلان الجسم إلى الأمام ومد الذراعين أماماً ورفع الرجلين خلفاً والطفو على البطن بحيث يصبح الجسم على استقامة.

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

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

٢. اختبار (الانزلاق الأمامي على البطن) (٩: ٢١)

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

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

الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، صافرة، شريط قياس.

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

٣. اختبار انجاز سباحة ٢٥ م

الغرض من الاختبار: قياس زمن قطع مسافة سباحة ٢٥ م؟

الأدوات، ساعة توقيت، مسبح قانوني، فريق عمل مساعد

الأجراءات: من وضع التحضر يقوم المختبر بالنزول إلى الحوض لقطع مسافة ٢٥ م.

التسجيل: يسجل حساب المسافة للزمن ولأقرب جزء من الثانية.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يومي ١٥-١٦/٣/٢٠٢٤ على عينة تم اختيارها لـ (٢) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث بالطريقة العشوائية، إذ قام بإجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على المتطلبات التالية:

١. مدى مناسبة الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ التجربة.
٢. مدى مناسبة المحتوى التعليمي لقدرات السباحين ومدى فهمهم له.
٣. مدى ملائمة الزمن المحدد للوحدة التعليمية.
٤. ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى أفراد عينة البحث.

٧-٣ الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي يومي ١٦-١٧/٥/٢٠٢٤ على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، إذ تم تطبيق الاختبارات المهارية الأساسية وانجاز سباحة ٢٥ م جرة وذلك لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين قبل البدء في تنفيذ البرنامج التعليمي.

٨-٣ البرنامج التعليمي

تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدتين أسبوعياً لمدة (٨) أسابيع، وبذلك يتضمن البرنامج (١٦) وحدة تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (٩٠) دقيقة وتفاصيل الوحدة التعليمية كما يأتي:

أ- الجزء التمهيدي (١٠) دقيقة للإحماء

ب- الجزء الرئيسي (٣٠) دقيقة لتعليم المهارات الأساسية في السباحة والتطبيق العملي وتم توزيع المدة الزمنية الخاصة بهذا الجزء كما يلي:

١. الجزء التعليمي (٣٠) دقيقة للتطبيق من قبل الموهوبين.

٢. تم تطبيق الجزء التعليمي (٢٠) دقيقة وفقاً للبدائل التالية:

* الشرح لبرنامج التعلم المصغر من قبل المدرب في الوحدات التعليمية القائمة على المدرب (٣٠) دقائق، وباقي الزمن (٦٠) دقيقة للتطبيق من قبل الموهوبين، إذا لم يصل الموهوب الى مرحلة التعلم فقد استخدم الباحث مراحل التعلم للسباحين الذين اتقنوا المهارة يساعدوا أو تقسيم المهارة على مستويات والثاني فيها مستوى المتعلم السباحين الآخرين في عملية التعلم عند استخدام التعلم المصغر وفق اتقان المهارة.

* بعد مرور (٥٠) دقيقة من الجزء الرئيسي من الوحدة قام الباحث باستخدام الاسلوب هذا، وهنا يقوم السباح بالتعامل مع مراحل التعلم من خلال اتقان المهارة لمرحل أداء اتقان المهارة المراد تعلمها لمدة (١٠) دقائق، وباقي الزمن (١٥) دقيقة لتطبيق ما من قبل السباحين فضلاً عن تقويم الأداء للسباحين، إذا تبقي بعض السباحين لم يتقنوا المهارة فتم اللجوء الى البديل الثاني. وبعد كل ذلك وبعد مرور (٦٠) دقيقة من الجزء الرئيسي من الوحدة قام الباحث باستخدام هذا الاسلوب وفق مراحل أداء المهارة المراد تعلمها من خلال أداء المراحل لأداء وتعلم المهارة لمدة (١٥) دقيقة.

* الجزء الختامي (٥) دقائق للتهنئة والأسترخاء

٩-٣ الاختبار البعدي

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارات الأساسية في السباحة بنفس ترتيب وشروط الاختبارات القبليّة، في المدة ١٦-١٧/٥/٢٠٢٤

٣- ١٠ الوسائل الاحصائية

قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية spss للمعالجات البحث

- المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري - الوسيط معامل الالتواء

- معامل الارتباط البسيط - اختبار (ت) - قانون (T) للعينات المتناظرة والعينات المستقلة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

الجدول (٣)

يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية التي استخدمت التعلم المصغر في مستوى أداء المهارات الأساسية وانجاز سباحة ٢٥ م

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
الطفو على البطن	درجة	١,٤٧	٠,٥٣	٨,٨٨	٠,٨٩	٢٥,١٢	معنوي

الانزلاق الأمامي على البطن	درجة	٢,٨٦	٠,٧٠	٨,١٣	٠,٧٣	٢١,٢٦	معنوي
سباحة ٢٥ م	ثا	١٥,٨٢	٠,١١٢	١٤,١٢	٠,١١٠	٥,٨٠	معنوي

يوضح الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التعلم المصغر في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول (٤)

يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب التعلم التقليدي المتبع في مستوى أداء المهارات الأساسية في انجاز سباحة ٢٥ م

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الطفو على البطن	درجة	١,٢٤	٠,٤٥	٦,٣٦	١,٢٦	١٣,٣٩	معنوي
الانزلاق الأمامي على البطن	درجة	٢,٧٨	٠,٤٥	٦,١٣	٠,٥٧	٢٣,١٩	معنوي
سباحة ٢٥ م جرة	ثا	١٥,٩٣	٠,١١٢	١٥,١٣	٠,١١٣	٥,٨٠	معنوي

يوضح الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول (٥)

يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية وانجاز سباحة ٢٥ م

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الطفو على البطن	درجة	٨,٨٨	٠,٨٩	٦,٣٦	١,٢٦	١٣,٣٩	معنوي
الانزلاق الأمامي على البطن	درجة	٨,١٣	٠,٧٣	٦,١٣	٠,٦٠	٢٥,١٩	معنوي
سباحة ٢٥ م جرة	ثا	١٤,١٢	٠,١١٠	١٥,١٣	٠,١١٣	٥,٨٠	معنوي

يوضح الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية وانجاز سباحة ٢٥ م ولصالح المجموعة التجريبية.

٢-٤ مناقشة النتائج

من خلال فرضيات البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى ما يلي:

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية في سباحة (الطفو على البطن- الانزلاق الأمامي على البطن) مما يعطي انعكاساً على تأثير استراتيجية التعلم المصغر للمجموعة التجريبية على هذه المتغيرات لأفراد العينة. ويرجح الباحث تقدم أفراد المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي إلى استخدام السباحين استراتيجية التعلم المصغر أفضل من الأسلوب التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة، إذ يقوم المدرب بشرح المهارة وإذا لم يصل المتعلم إلى مرحلة الآلية في عملية التعلم هنا بديل ثاني وهو الأسطوانة التعليمية بما تحتويه من فيديو وشروحات للخطوات الفنية والتعليمية وصور ورسوم متحركة للاداء للمهارات قيد الدراسة، وإذا لم يصل المتعلم إلى الأتقان مرة ثانية فيكون هناك بديل وهو الفيديو المتصل بجهاز العرض الداتا شو show data ليشاهد المتعلم الاداء اثناء ادائه المهارة، إذ يقوم بتصحيح الاداء، كل هذه البدائل تساعد على إثارة دوافع التعلم لدى المتعلمين فضلاً عن زيادة ايجابيتهم مما يؤدي إلى بقاء اثر ما يتعلمون للمهارات وضبط مراحل تعلمها.

ويتفق ذلك مع "عبدالعظيم الفرجان (٢٠٠٢) ان التعلم المصغر يعتمد على النموذج الذي تم فيه تقسيم المهارة الى مهم تعليمية متتابعة ويبين للمتعلم ان هذه المهام يمكن للسباحين اتقانها إذا حصلوا على الزمن الكافي الذي يتطلبه لإلتقان وشدد على عدة وجوه للتعلم تتوقف على مدي صحة إجابة المدرب على التساؤلات وهي (كيف يحدد مهام التعليم بوضوح؟ - كيف يرتب تتابع المواد التعليمية؟ - كيف يطبق الاختبارات التي تحسن التغذية الراجعة ويصححها؟) (٩: ١٣١)

كما ويرجح الباحث وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لأفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت إستراتيجية التعلم المصغر عن المجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي المتبع. من خلال الشرح اللفظي والنموذج ثم إعطاء الوقت الكافي في التعلم والتدريب مع تصحيح الأخطاء وتقديم في الاستيعاب السباح الذي يفهم ويتقن المراحل التالية أو باستخدام البديل التعليمي الأسطوانة المدمجة، إذ أن كل سباح يتعلم بالطريقة التي تتناسب مع قدراته وحسب الطريقة التي تتناسب مع إمكانياته وقدراته العقلية.

أما ما يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة (الطفو على البطن- الانزلاق الأمامي على البطن - وإنجاز سباحة ٢٥م) مما يعطي انعكاساً على تأثير الطريقة المتبعة التقليدية، وبعد ذلك أن التعلم من جانب السباح وكل هذا من شأنه رفع مستوى السباحين وتقدمهم مما أدى إلى حدوث تقدم في أداء المهارات الأساسية في السباحة وفق إستراتيجية التعلم المصغر كمجموعة تجريبية. فضلاً عن أن الطريقة المتبعة لأسلوب التقليدي المتبع والتي تعتمد على الشرح وإعطاء النموذج العملي للمهارات الحركية لا يمكن إغفالها، إذ تقدم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وممارسة تكرار أداء المهارة من السباحين، مما يؤدي إلى التعلم بصورة سليمة لأداء الفني للمهارات الأساسية في السباحة، ومن ثم تؤثر تأثيراً إيجابياً في كفاءة الأداء المهاري للمهارات الأساسية في السباحة وهذا ما يؤكد كلاً من ليلي عبدالله حامد (٢٠٢١) (١٠: ١٩)، ويوسف حسين إسماعيل (٢٠١٦) (١١: ١٦) على أن الطريقة المتبعة التقليدية لا يمكن إغفالها إذ تعتمد على التلقين من المدرب إلى المتعلم مع عرض أنموذج للمهارة وهذا يساعد على التعلم بصورة سليمة للأداء الفني للمهارة وفق معطيات هكذا أسلوب وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط الاختبارات القبالية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة والتي استخدمت أسلوب التقليدي المتبع في تعلم المهارات الأساسية للسباحة ولصالح الاختبارات البعدية. كما يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في السباحة (الطفو على البطن- الانزلاق الأمامي على البطن)، وبالتالي نجد أن هناك تأثير للبرنامج التعليمي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية مقارنة بأسلوب المتبع التقليدي في التعلم والمطبق على المجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة. ويعزو الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية للتعلم المصغر على الضابطة للأسلوب التقليدي المتبع، والذي يمثل في إستراتيجية التعلم المصغر وذلك لعدم تحديد وقت معين للتعلم، إذ يأخذ كل سباح الوقت الكافي له في التعلم وفهمه للمهارات عن طريق عدة بدائل تعليمية لتثبيت شكل المهارة في ذهن السباح، إذ يختلف السباحين في استعداداتهم ومن هذه الطرق استخدام الأسطوانات التعليمية كتغذية راجعة، وهذا ما لم يتوافر لسباحي المجموعة التجريبية ضمان تعليمي لتعلم للمهارات قيد الدراسة. كما يرجع الباحث تقدم أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب المصغر على أفراد المجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب التقليدي المتبع، إذ راعت الفروق الفردية بين السباحين، وبالتالي التعلم طبقاً لقدراتهم الخاصة وسرعتهم الذاتية في عملية التعلم دون خوف ولا إحباط عند العمل مع مستويات أعلى منه وبالتالي يكون عنده القدرة على التعلم بسهولة ويسر وهذا يساعد على زيادة قدرة السباح على التعلم والتقدم في المهارات وتحقيق مستويات مرتفعة عند أدائها وتقليل الوقت والجهد المبذول في تعليم المهارة وبالتالي يساعد على تقليل من شعور السباح بالإحباط وعدم القدرة على الاستمرار والتقدم في أداء المهارات وبالتالي يقلل من محاولات الفشل في عملية التعلم، وقد ساعدت إستراتيجية التعلم المصغر على توفير للسباحين المناخ والعوامل التي تساعد على تعلم واتقان المهارات قيد البحث، إذ يذكر "توفيق أحمد مرعى ومحمد محمود الحيلة (١٩٩٨) على أن الفروق الفردية بين المتعلمين يجب ألا يكون العامل المقرر بدرجة تعلمهم، إذ أن توافر بيئات تعليمية غنية وتعليم يناسب كل مستوى مع معالجة الصعوبات التي تواجههم بانتظام ستكون العوامل البديلة والحاسمة (١٢: ٣٦٠) ومن ذلك أثبتت الدراسة في تحقيق صحة الفرض والذي يتضمن عن وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وفق الأسلوب التعلم المصغر والمتبع قيد الدراسة في تعلم المهارات الأساسية للسباحين الموهوبين من أفراد العينة ولصالح المجموعة التجريبية وفق إستراتيجية التعلم المصغر. لقد أظهرت نتائج الاختبار لمهارة الطفو على البطن أن هنالك فرقاً معنوياً بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية (إستراتيجية التعلم المصغر) لها أثر كبير في رفع مستوى أداء المتعلمين والتركيز على الهدف من > الحركة جعل التعلم يكون بصورة أدق نتيجة عرض المهارة بالفيديو وشرح المدرب لها بشكل وافي مما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة، أما مهارة الانزلاق الأمامي على البطن فقد أظهرت أيضاً فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية (إستراتيجية التعلم المصغر) كل لها الأثر الكبير في رفع مستوى أداء المتعلمين والتركيز على الهدف من > الحركة جعل المتعلم يكون بصورة أدق نتيجة عرض المهارة بالفيديو وشرح المدرب لها بشكل وافي مما أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية من أفراد العينة.

أما نتائج اختبار إنجاز سباحة ٢٥م حرة فقد شمل المهارات قيد الدراسة من خلال ملاحظة النتائج نلاحظ أن نتائج الاختبار دالة. ويعزو الباحث ذلك إلى أن الفئة المتعلمة هم صغار السن وعدم مقدرتهم خلال هذه الفترة الزمنية إلى وصول إلى مرحلة التوافق وإنجاز عالي لسباحة ٢٥م، لكن من خلال النظر إلى الاوساط الحاسوبية نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة

مما يدل على تأثير المتغير التجريبي (إستراتيجية التعليم المصغر) في إنجاز العينة. ويرى (محمد حسن علاوي) أن الألعاب الصغيرة من الوسائل المهمة التي تضفي على المهارات الرياضية صفة المرح والاسترخاء ولها أهداف تربوية وتعليمية، فضلاً عن أسهامها بقدر وافر من الارتقاء بالقدرة الوظيفية والثراء الواضح لنواحي التعلم الحركي وأكتساب الفرد المهارات الحركية المركبة كالرمي والاستلام والركض والوثب. (١٣ : ١٤)

٥- الاستنتاجات

١. أن نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة أظهرت فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.
٢. أن استخدام إستراتيجية التعليم المصغر لها الأثر الإيجابي في تعليم السباحة الحرة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح المتغير التجريبي.
٣. أن التعليم باستخدام إستراتيجية التعليم المصغر كان له الأثر الإيجابي في تطوير مستوى الأداء الحركي للمهارات قيد الدراسة والانجاز في سباحة ٢٥ م حرة.

٦- المصادر

١. موستن شورت: تدريس التربية الرياضية، (ترجمة) جمال صالح/، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي – جامعة بغداد، ١٩٩١.
٢. أحمد حمدي فتحي (٢٠١٢): فاعلية استخدام أسلوب الهيبرميديا لتعليم المهارات الأساسية في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٨): تعليم السباحة، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. إسراء سعد حسن (٢٠٢١): تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه باستخدام الألعاب المائية على الدافعية ومستوى تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٥. افنان نظير دورزة: النظرية في التدريس وترجمتها عملياً، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الاردن، ٢٠٠٠.
٦. مواهب حميد نعمان: تأثير التغذية الراجعة الدقيقة والعامة المتكررة في تعلم والاحتفاظ بالسباحة الحرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٦.
٧. السيد هاشم أحمد (٢٠١٥): تأثير التعلم للإتقان على مستوى أداء بعض المسابقات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بدولة الكويت، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، مجلد ٤٨ العدد ٩٤ الجزء الأول، عدد ابريل.
٨. توفيق احمد مرعي؛ محمد محمود الحيلة (١٩٩٨): تفريد التعليم، دار الفكر، عمان.
٩. أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط ٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
١٠. جيهان محمد فؤاد (٢٠١٥): تأثير استخدام إستراتيجية التعلم الاتقاني على مستوى أداء مهارة الارسل من اعلى المواجه في الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلد ٥١ العدد ٩٧، عدد ابريل.
١١. سيدي الله أحمد، الجزائر، أطروحة دكتوراه، ٢٠١٥.
١٢. زيد الهويدي (٢٠٠٢): مهارات التدريس الفعال، دار الكتاب الجامعي، العين.
١٣. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ١٩٨٧.

٧- التوصيات

١. أجراء دراسات مشابهة في إستراتيجية التعليم المصغر في تطوير السباحات الأخرى (الصدر – الفراشة – الظهر).
٢. أجراء دراسات مشابهة في إطار إستراتيجية التعليم المصغر على الإناث.
٣. دراسات مشابهة في إطار تطبيق إستراتيجية التعليم المصغر على عينات ذات أعمار مختلفة (شباب – متقدمين – ناشئين).
٤. إمكانية تطبيق إستراتيجية التعليم المصغر في رياضات أخرى مثل الساحة والميدان – التجديف ورياضات أخرى.