



فاعلية وحدات تعليمية وفق نموذج لاندا في الرضا الحركي و تعلم مهارات سباحة الصدر لدى الطلاب

أ.م.د. علي حميد جبيل جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alihameed@uowasit.edu.iq

Ali hameed jbayyil

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/١١

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/٣٠

الكلمات المفتاحية: نموذج لاندا ، الرضا الحركي ، مهارات سباحة الصدر
مستخلص البحث :

التعليمية وفق نموذج لاندا كان أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في الرضا الحركي وتعلم مهارات سباحة الصدر لدى الطلاب، وأوصى الباحث ضرورة اعتماد نموذج لاندا في تعلم المهارات في مادة السباحة ،لقدرته على تحسين تعلم الطلاب للمهارات بشكل أفضل من الأساليب التقليدية.

The Effectiveness of Instructional Units Based on the Landa Model in Motor Satisfaction and Learning Breaststroke Skills among Students

The study aims to identify the effectiveness of instructional units based on the Landa model in motor satisfaction and the learning of some breaststroke skills among second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Wasit. The research problem stems from field observations that

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية الوحدات التعليمية وفق نموذج لاندا في الرضا الحركي و تعلم بعض مهارات سباحة الصدر لدى الطلاب، وتتبع مشكلة البحث من الملاحظة الميدانية لضعف مستوى الطلاب في إتقان مهارات سباحة الصدر، على الرغم من اعتماد الأساليب التقليدية في التعلم، الأمر الذي يستدعي إدخال نماذج تعليمية حديثة تواكب التطورات التربوية وتلبي احتياجات المتعلمين. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة)، حيث مثل مجتمع البحث طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥)، وتم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية وقُسمت بالتساوي بين المجموعتين ، استنتاج الباحث أن تطبيق الوحدات



العلمي والمعرفي. وقد أصبح من الضروري في العصر الحديث أن تتبنى المؤسسات التعليمية أساليب ونماذج تدريسية حديثة تعزز من دور الطالب بوصفه محور العملية التعليمية، وتسهم في تنمية قدراته على التفكير والإبداع والتعلم الذاتي.

ومن بين الوسائل الحديثة التي ظهرت في ميدان التربية والتعليم استخدام النماذج التعليمية، إذ تُعد هذه النماذج خطأً منهجية مصممة لتسهيل عملية التعليم والتعلم من خلال تنظيم الأنشطة والطرائق بشكل يساعد على تحقيق الأهداف المنشودة بكفاءة. وتبرز أهمية النماذج التعليمية في قدرتها على جعل التعلم أكثر فاعلية وتفاعلية، وإبعاد الدروس عن الجمود والرتابة، مما يخلق بيئة محفزة تساعد المتعلمين على الفهم والتطبيق بصورة أفضل.

ويعدّ نموذج لاندأ من النماذج التعليمية التي تهتم بربط العملية التعليمية بأسلوب منظم قائم على التدرج في عرض المفاهيم والخطوات، بما يسهل على المتعلمين الانتقال من البسيط إلى المعقد، ومن الجزئي إلى الكلي. كما يتميز هذا النموذج بتركيزه على إيجاد ترابط منطقي بين مكونات الدرس، مما يسهل عملية الاستيعاب والاكتساب لدى الطلاب.

علم النفس يُعدّ من العلوم الأساسية التي ترتبط بصورة مباشرة بالأداء الرياضي، إذ إن الاهتمام به

indicated a weakness in students' mastery of breaststroke skills despite relying on traditional teaching methods. This highlights the necessity of introducing modern instructional models that keep pace with educational developments and meet learners' needs. The researcher adopted the experimental method with an equivalent groups design. The research population consisted of second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Wasit, for the academic year 2024/2025. A sample was randomly selected and equally divided into two groups. The researcher concluded that applying instructional units according to the Landa model was more effective than traditional methods in enhancing motor satisfaction and learning breaststroke skills among students. The study recommends adopting the Landa model in teaching swimming skills due to its ability to improve students' learning outcomes more effectively than traditional approaches

Keywords: Landa Model, Motor Satisfaction, Breaststroke Skills

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعدّ العملية التعليمية من الركائز الأساسية في بناء الفرد وتطوير قدراته البدنية والعقلية والنفسية، إذ تمثل أحد أهم الأدوات التي تسهم في إعداد جيل قادر على مواجهة متطلبات الحياة ومواكبة التطور



عالٍ، فضلاً عن دورها في بناء القوة والتحمل. كما أن إتقان هذه المهارة يُعدُّ خطوة أساسية للانتقال إلى مستويات متقدمة في تعلم بقية أنواع السباحة.

تكمن أهمية البحث إلى توظيف نموذج لاندا كأحد النماذج التعليمية الحديثة في مجال التعلم الحركي لتطوير أساليب تدريس السباحة، إذ يسهم في رفع مستوى رضا الطلاب الحركي وتعزيز دافعيتهم نحو تعلم مهارات سباحة الصدر، بما ينعكس إيجاباً على تحسين الأداء وتنمية الكفاءة التعليمية مقارنة بالأساليب التقليدية.

١-٢ مشكلة البحث:

أن الواقع الميداني يشير إلى وجود صعوبات وتحديات تواجه معظم الطلاب في تعلم وإتقان مهارات سباحة الصدر على وجه الخصوص، وذلك لما تتطلبه من تنسيق دقيق بين الحركات الذراعية والرجلية وحركة التنفس، إضافة إلى الجهد البدني العالي الذي يرافق الأداء، كما أن اعتماد الطرائق التقليدية في التعلم التي تركز على التلقين والعرض المباشر قد لا يلبي احتياجات جميع الطلاب، ولا ينسجم مع الفروق الفردية بينهم، مما يؤدي إلى ضعف مستوى الفهم والاستيعاب، وتدني كفاءة الأداء المهاري. ومن خلال متابعة الباحث للدروس العملية، لوحظ أن عدداً من الطلاب يعانون من بطء في

يُسهم في بلوغ الأهداف وتحقيق النجاح والتطور في مختلف الأنشطة الرياضية. ويُعدُّ التركيز على هذا الجانب النفسي عاملاً مهماً ينعكس إيجاباً على رضا الطالب عن ذاته أثناء تنفيذ المهارة أو الحركة المطلوبة. كما أن لعلم النفس أبعاداً متعددة، من أبرزها الرضا الحركي الذي يُعبر عن خلاله الطالب عن قناعاته بالنتائج التي يحققها، الأمر الذي يعزز ثقته بقدراته على تحقيق مستويات أفضل في مجاله الرياضي. ويؤدي الشعور بالرضا عن الأداء في الأنشطة إلى تنمية الدافعية، مما يخلق لدى الفرد ميلاً ورغبةً لممارسة هذه الأنشطة مستقبلاً، وبذلك تتحقق أهدافه وطموحاته.

أما في مجال الأنشطة الرياضية، فتُعدُّ رياضة السباحة واحدة من أهم الرياضات المائية التي تحظى بمكانة كبيرة نظراً لدورها في تنمية عناصر اللياقة البدنية والصحة العامة، فضلاً عن كونها مهارة حياتية ضرورية للوقاية والإنقاذ. وقد اهتمت البرامج التعليمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بتضمين السباحة ضمن مقرراتها العملية بهدف إكساب الطلاب المهارات الأساسية فيها وتطوير مستواهم البدني والمهاري، وتتعدد مهارات السباحة الأساسية بين السباحة الحرة، سباحة الظهر، سباحة الفراشة، وسباحة الصدر، التي تُعدُّ من أكثر الأنواع انتشاراً وأهمية لما تتطلبه من توافق عضلي-عصبي

١-٤ فروض البحث:

١. أن الوحدات التعليمية وفق أنموذج لاندا له أثر إيجابي في الرضا الحركي و تعلم مهارات سباحة الصدر لدى الطلاب.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في الرضا الحركي و تعلم مهارات سباحة الصدر.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية في الرضا الحركي و تعلم مهارات سباحة الصدر للطلاب.

١-٥ مجالات البحث:

١. المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة واسط .

٢. المجال الزمني : الفترة من ١٥ / ١١ / ٢٠٢٤ لغاية ١ / ٢ / ٢٠٢٥ .

٣. المجال المكاني القاعة المغلقة مسبح الفلاحية.

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

٢-١- منهج البحث :-

الباحث استخدم المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) وذلك لملائمة أهداف البحث وفروضه.

٢-٢- مجتمع وعينة البحث :

اكتساب هذه المهارات، فضلاً عن ضعف قدرتهم على الربط بين أجزاء الحركة، مما يعيق تقدمهم نحو مستويات أعلى ، وعليه، برزت الحاجة إلى إيجاد أساليب تعليمية حديثة تتسم بالمرونة والتنظيم والتدرج المنهجي، وتساعد على تنشيط دور الطالب بوصفه محوراً للعملية التعليمية. ويُعدُّ نموذج لاندا من النماذج التي يمكن أن تسهم في معالجة هذه المشكلة، كونه يوفر إطاراً تعليمياً منظماً يسهّل الانتقال من البسيط إلى المعقد، ويساعد الطلاب على تعلم مهارات سباحة الصدر بشكل تدريجي ومنظم، بما يتوافق مع أهداف المقرر ومتطلبات الواقع العملي.

١-٣ أهداف البحث:

١. إعداد وحدات تعليمية وفق أنموذج لاندا في الرضا الحركي و تعلم مهارات سباحة الصدر للطلاب.

٢. التعرف على أثر تطبيق الوحدات التعليمية وفق أنموذج لاندا في الرضا الحركي و تعلم مهارات سباحة الصدر لدى طلاب المجموعة التجريبية.

٣. التعرف على أفضلية التعلم بين نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الرضا الحركي و تعلم مهارات سباحة الصدر للطلاب .

٢-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في

البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية ،
- الاختبارات والقياس،
- استمارة مقياس الرضا الحركي ،
- استمارة استطلاع آراء الخبراء ،
- كاميرا تصوير ،
- مسبح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.
- جهاز لا بتوب نوع dell.
- جهاز عرض (داتا شو).
- شريط قياس ٥٠ م.
- شريط لاصق.
- ساعة إيقاف.
- أفلام تعليمية
- موصل كهرباء

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ الاختبارات المستعملة في البحث:

٢-٤-١-١ اختبار السباحة بالرجلين فقط

لمسافة (٢٠م) : (راتب ، ١٩٩٩ ، ٣٦٣)

هدف الاختبار: لقياس المسافة التي يقطعها الطالب عند أداء السباحة بالرجلين.

أدوات الاختبار: حوض للسباحة، لوح طوفان، شريط للقياس.

تكوّن مجتمع البحث من طلاب المرحلة

الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥)، والبالغ عددهم (١٢٠) طالبًا. وقد تم اختيار عينة البحث بالقرعة العشوائية، فكانت من شعبتين بلغ مجموع أفرادها (٤٠) طالبًا، أي ما نسبته (٣٣,٣٣%) من المجتمع الأصلي. وُرِّع أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٢٠) طالبًا لكل مجموعة، وذلك بعد استبعاد الطلاب الراسبين، والممارسين للعبة موضوع البحث، والمتغيين عن الوحدات التعليمية. وقد طُبِّق على المجموعة التجريبية المنهج التعليمي وفق أنموذج لانداء، بينما درست المجموعة الضابطة بالأسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة.

٢-٢-١ التجانس:

قام الباحث بأجراء عملية التجانس للمجموعة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) كما مبين في جدول (١) .

الجدول (١)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	٧٠,١٣	٠,٧٦	-٠,٣٢
٢	الوزن	كغم	٦٧,٥٢	٢,١٥	-٠,٥١
٣	العمر	سنة	١٨,١٣	٤,١١	-٠,٢٦



هدف الأختبار: قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء سباحة الصدر.

أدوات الأختبار: حوض للسباحة، شريط للقياس.

توصيف الأختبار: الطالب يقف داخل الحوض، مواجه ظهره لحافة الحوض، تكون القدمين أحدهما مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون القدم الأخرى من مفصل الركبة مثنية وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء الطالب يقوم بدفع الجدار بقدم الرجل المستندة على الحافة وأداء سباحة الصدر لأبعد مسافة ممكنة وبأفضل تكنيك لها .

التسجيل : يتم بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف الطالب على قدميه.

الباحث قام بحساب وحدة القياس المتكونة من المسافة مع ثبات الزمن لجميع الاختبارات ، بعد اخذ موافقة الخبراء والمختصين بمجال السباحة.

٢-٥-٥ الاسس العلمية للاختبارات :

٢-٥-١ الصدق

تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتعلم الحركي السباحة ، من خلال المقابلات الشخصية ، للأخذ بملاحظاتهم العلمية .

٢-٥-٢ الثبات

قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة الاختبار لحساب الثبات، اذ تم تطبيق الاختبار في يوم الاحد

توصيف الاختبار: الطالب يقف داخل حوض ظهره مواجه لحافة الحوض، يمسك لوح الطوفان باليدين والذراعين ممدودتين إلى الأمام، عند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بدفع الجدار بأحد رجليه والانسياب فوق سطح الماء وأداء السباحة بالرجلين فقط

التسجيل: يتم بحساب المسافة المقطوعة من حافة الحوض حتى وقوف الطالب على رجليه.

٢-٤-١-٢ اختبار السباحة بالذراعين فقط لمسافة (٢٠ م):

هدف الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها الطالب عند أداء السباحة بالذراعين.

أدوات الاختبار: حوض للسباحة، لوح للطوفان، شريط للقياس.

توصيف الاختبار: الطالب يقف داخل الحوض، و مواجهاً ظهره لحافة الحوض، يضع لوح الطوفان بين قدميه، تكون إحدى القدمين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء الطالب يقوم بثني الجذع ودفع الجدار بقدم الرجل المثنية والانسياب إلى الأمام وأداء السباحة بالذراعين فقط.

التسجيل: يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة من حافة الحوض وحتى وقوف المختبر على رجليه.

٢-٤-١-٣ اختبار سباحة الصدر لمسافة ٢٥م:

وخالية من الغموض أو الاستفسارات ، أما صدق المقياس فقد تحقق باستخدام صدق المحتوى، إذ عُرض على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في ميادين السباحة، الاختبار والقياس، التعلم الحركي، وعلم النفس، وقد أجمعوا على ملاءمته بنسبة (١٠٠%) ، وفيما يخص ثبات المقياس، فقد جرى حسابه بطريقة التجزئة النصفية، حيث قُسمت الفقرات إلى نصفين: الأول يضم العبارات الفردية، والثاني يضم العبارات الزوجية، ثم حُسب معامل الارتباط بين درجات النصفين الذي مثّل مؤشراً على الاتساق الداخلي للمقياس. وقد بلغ معامل الثبات (٠,٩٠)، وهو دليل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

٢-٧ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد بتاريخ (٢٤/١١/٢٠٢٤) على عينة عددها (١٠) اختيرت بطريقة عشوائية من مجتمع البحث خارج عينة البحث ،في تمام الساعة التاسعة صباحا للاختبارات المبحوثة ومقياس الرضا الحركي، للتأكد مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة ومدى ، وقد أظهرت نتيجة التجربة انه لا يوجد أي استفسار أو غموض حول الاختبارات.

٢-٨ الاختبار القبلي :

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي في يوم الاثنين بتاريخ (٢٥ / ١١ / ٢٠٢٤) في العاشرة صباحا لعينة البحث وذلك في اختبارات المبحوثة ، وكذلك تم إجراء الاختبار الخاص بمقياس الرضا الحركي في ذات اليوم نفسه بعد الانتهاء من الاختبارات المهارية .

الموافق ١٧ / ١١ / ٢٠٢٤، وأعيد الاختبار نفسه بعد مرور (١٥) يوم على عينة مكونه من (١٠) طلاب تم أختارها عشوائيا من مجتمع البحث خارج عينة البحث، أستخدم قانون الارتباط (بيرسون)، وكانت النتيجة (٠,٩١) وهذا مؤشر على أن الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية .

٢-٥-٣ الموضوعية

قام الباحث بأيجاد الموضوعية للاختبارات من خلال تقويم محكمين (مقومين) ، وبأستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث بلغت قيمته (٠,٩١) مما يدل على أن معامل الموضوعية كان عاليا ، وهذا يدل على اتفاق آراء المحكمين بشأن نتائج الاختبار .

٢-٦ مقياس الرضا الحركي :

اعتمد الباحث في دراسته على مقياس الرضا الحركي المعدل من قبل علاوي (١٩٩٨ ، ١٦٩)، والمكوّن من (٣٠) فقرة بعد إجراء التعديلات اللازمة. يقوم الطالب بالإجابة عن فقرات المقياس وفق سلم خماسي التدرج يتألف من (درجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة ضعيفة، درجة ضعيفة جداً). وكلما اقتربت الدرجة الكلية للطالب من الدرجة العظمى البالغة (١٥٠) درجة، دلّ ذلك على ارتفاع مستوى الرضا الحركي لديه ، ولغرض التحقق من صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه، أُجريت تجربة استطلاعية يوم الأحد الموافق (٦/١٠/٢٠٢٤) في الساعة (١٠:٠٠) صباحاً على عينة عشوائية مكونة من (١٠) طلاب من مجتمع البحث الأصلي، لكنهم خارج العينة الأساسية. وقد أظهرت نتائج التجربة أن فقرات المقياس واضحة

٢-٩ التكافؤ:

قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ للمجموعتين في المتغيرات التابعة .

جدول (٢)

يبين النتائج قيمة (t) المحسوبة للتكافؤ بين المجموعتين

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	درجة (Sig)	الدالة
	س	ع±	س	ع±			
قياس مسافة قفزة الياقوت/ م	٢,٨٠	٠,٦٤١	٢,٧٤٣	٠,٧٥٣	٠,٢٢٣	٠,٨٥٢	غير دال
الوقوف على البطن مع أداء ضربات الرجلين ٢ م	٤,٥٦	١,١٧٤	٤,٥٢٢	١,٠٨٤	٠,١٣١	٠,٨٦٠	غير دال
أداء حركات الازعاجين ٢ م	٤,٢٧	٠,٤٦٣	٤,٣٧٦	٠,٦٧٢	١,٤٢٠	٠,١١٢	غير دال

درجة الحرية (٣٨) مستوى الدلالة (0.05)

والمتخصصين في التعلم الحركي والسباحة، بالاعتماد على مفردات درس السباحة المقررة لطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط.

المجموعة الضابطة درست المهارات وفق الأسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة، أما المجموعة التجريبية فقد درست وفق أنموذج لاندا المعد من قبل الباحث، وتضمن البرنامج الخطوات الآتية:

المرحلة الأولى: التمهيد بالاكشاف يطرح المدرس مجموعة من الأسئلة الموجهة إلى الطلاب تتعلق بالمهارة المراد تعلمها (سباحة الصدر - الرجلين فقط)، بحيث تساعد الإجابة عن كل سؤال على الانتقال التدريجي لاكتشاف التكنيك الصحيح للمهارة.

مثال للأسئلة:

ما هو الوضع الصحيح للجسم في الماء عند أداء رجلين الصدر؟

كيف تكون حركة الرجلين: متوازية أم متعكسة؟ ما هو الاتجاه الذي تدفع فيه القدمان الماء لتحقيق التقدم؟

ما هو توقيت ثني الركبتين أثناء الحركة؟

ما الفائدة من ضم القدمين معاً في نهاية الحركة؟

المرحلة الثانية: الشرح والتوضيح ، بعد الانتهاء من توجيه الأسئلة ومناقشتها، يقوم مدرس المادة بشرح خطوات سباحة الصدر بالرجلين فقط بشكل تفصيلي لأجزائها المختلفة. يلي ذلك تقديم نموذج حي من قبل المدرس نفسه، مع طرح بعض الأسئلة أثناء

٢-٩ المنهج التعليمي:

بدأ تطبيق الوحدات التعليمية الخاصة بأنموذج لاندا يوم الثلاثاء الموافق (٢٦/١١/٢٠٢٤)، واستمر بمعدل وحدتين في الأسبوع حتى يوم الاحد الموافق (٢٦/١/٢٠٢٥)، وقد بلغت مدة البرنامج (٨) أسابيع، بواقع (١٦) وحدة تعليمية، وزمن الوحدة الواحدة (٩٠) دقيقة موزعة على (القسم التحضيري: (٢٠) دقيقة - القسم الرئيسي: (٦٥) دقيقة - القسم الختامي: (٥) دقائق)، أعدت الوحدات التعليمية من قبل الباحث بعد عرضها على مجموعة من الخبراء

٣-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في مهارات سباحة الصدر:

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T)

المحسوبة

للاختبار القبلي والبعدي في المهارات المبحوثة

الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة t	درجة (Sig)	الدالة
	س	ع±	س	ع±			
السباحة بالرجلين فقط لمسافة ٢٠ م	٢,٧٤٣	٠,٧٥٣	٨,٠١	٢,٥٨٤	٥,٦٣٢	٠,٠٠٠	دال
السباحة بالزراعين فقط لمسافة ٢٠ م	٤,٥٢٢	١,٠٨٤	١٠,٠٤١	٢,٣٤٠	٨,٥٢٣	٠,٠٠٠	دال
السباحة لمسافة ٢٥ م	٤,٣٧٦	٠,٦٧٢	١١,٢٠٠	١,٧١٩	٦,٥٤٩	٠,٠٠٠	دال

دال عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

العرض لإشراك الطلاب في المتابعة والفهم. بعد ذلك يؤدي أحد الطلاب المهارة أمام زملائه، ليقوم المدرس بتقديم التغذية الراجعة المناسبة لتصحيح الأخطاء.

المرحلة الثالثة: المزوجة بين الشرح والاكتشاف في هذه المرحلة، يدمج المدرس بين ما تم اكتشافه من خلال الأسئلة وما تم شرحه نظرياً وعملياً. ويتم ذلك عبر تنظيم مجموعة من التمارين الجزئية الخاصة بحركة الرجلين في سباحة الصدر، بحيث يطبقها الطلاب مع الاستعانة بالإجابات والشرح السابق لتثبيت الأداء الصحيح.

المرحلة الرابعة: المراجعة والربط ، يختتم المدرس الوحدة بتوجيه أسئلة مراجعة حول ما تم تعلمه، بهدف ربط المعلومات والخطوات المكتسبة بشكل متسلسل ومترابط، بما يعزز الفهم الشامل للمهارة ويهيئ الطلاب للانتقال إلى مستويات متقدمة من التعلم.

٢-١٠ الاختبارات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي في يوم الاثنين بتاريخ (٢٧ / ١ / ٢٠٢٥) في الساعة (التاسعة) صباحاً، وكذلك تم إجراء الاختبار البعدي لمقياس الرضا الحركي في ذات اليوم نفسه وتحت نفس الظروف التي اجريت عليها الاختبارات القبلية.

٢-٩ - الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

والمتدرجة في الصعوبة على تحسين اكتساب الطلاب لمهارة سباحة الصدر، كما كان لاستعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وتهيئة ظروف تعليمية مناسبة من حيث المكان والزمان والأدوات أثر كبير في رفع مستوى الأداء المهاري والفني للطلاب، وقد أتاح التطبيق المنتظم فرصاً كافية للتكرار والممارسة، ساعد في تحسين قدرتهم على تنفيذ المهارة بكفاءة أكبر إن هذا التقدم يوضح أهمية التخطيط العلمي والتنظيم المنهجي في تحقيق نتائج ملموسة في التعلم ، وهذا يتفق مع ما يؤكد عليه سعد محسن (١٩٩٦ ، ٩٨) "ان البرنامج التعليمي يؤدي حتما الى تطور في الانجاز اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التعليم واستعمال الاساليب المناسبة والمتدرجه في الصعوبه وكذلك استعمال وسائل التعليميه المؤثره تحت ظروف تعليميه جديده من حيث المكان والزمان والادوات المستعمله".

كما ان الباحث يرى ان التقدم في نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، على الرغم من اعتمادهم على الأسلوب التقليدي المتبع من قبل المدرس، هذا التقدم يعكس أثر التنظيم المنهجي للبرنامج التعليمي وتدرج المحتوى بما يناسب قدرات الطلاب، كما أسهم التطبيق المستمر والمتكرر للمهارات في تعزيز الأداء الفني وزيادة ثقة الطلاب بأنفسهم. لقد لاحظنا تطوراً في القدرة على تنفيذ مهارات سباحة الصدر بشكل صحيح ومتقن، ما دل على أن الأسلوب التقليدي المنظم يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية عند تطبيقه بموضوعية، وهذا يتفق مع (قاسم لزام ، ٢٠٠٥ ، ٥٦): "إن تعلم ضمن

٢-٣ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات سباحة الصدر:

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة

للاختبار القبلي والبعدي في المهارات المبحوثة

الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة t	درجة (Sig)	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
السباحة بالرجلين فقط لمسافة ٢٠ م	٢,٨٠	٠,٦٤١	١٥,٩٨٢	١,٦٩٤	٦,٦٢٢	٠,٠٠٠	دال
السباحة بالذراعين فقط لمسافة ٢٠ م	٤,٥٦	١,١٧٤	١٦,٧٤٠	١,٩٢٣	٧,٣٧٤	٠,٠٠٠	دال
السباحة لمسافة ٢٥ م	٤,٢٧	٠,٤٦٣	١٩,٩٢١	٣,٢٣٥	٥,٤١٢	٠,٠٠٠	دال

دال عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال الجدول (٣) و (٤) الذي بين لنا قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين ، تبين لنا ان هناك فرقة بين الاختبار اقبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين.

مناقشة جدل (٣) و (٤)

أظهرت نتائج المجموعة الضابطة وجود تقدم في الاختبار البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي الذي اتبعه المدرس والذي ساعد في تنظيم العملية التعليمية واستخدام الأساليب المناسبة

الأداء. وقد أتاح هذا الأسلوب للطلاب التواصل المستمر مع المدرس وزملائهم، مما جعل العملية التعليمية تجربة مشتركة ممتعة، كما ساعد التطبيق المتدرج والعملية للمهارات على تعزيز الفهم العميق وتحويل المعرفة إلى أداء عملي متقن، ومن هنا يظهر أن النماذج التعليمية النشطة تحول التعلم إلى شراكة فاعلة بين المعلم والمتعلم وتحقق تقدماً ملموساً في الأداء. وهذا يتفق مع ما جاءت به (عباس، ٢٠١٨، ٧٧) "ان تطبيق النماذج التعليميه النشطه تجعل من الطلاب قادرين على اكتساب مهارات معينه ومعارف وهو تعليم يستمتع به المتعلم في استغراق واندماج وهو بذلك يحول العمليه التعليميه الى شراكه ممتعه بين المعلم والمتعلم".

٣-٢ عرض نتائج الاختبار البعدي في مهارات سباحة الصدر وتحليلها ومناقشتها بين المجموعة الضابطة والتجريبية:
جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي في مهارات سباحة الصدر بين المجموعتين

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t
	س	ع±	س	ع±	
المسافة ٢٠ م بالرجلين فقط	١٥,٩٨٢	١,٦٩٤	٨,٠١	٢,٥٨٤	٨,٤٢١
المسافة بالذراعين	١٦,٧٤٠	١,٩٢٣	١٠,٠٤١	٢,٣٤٠	٩,٦٦١
المسافة ٢٥ م	١٩,٩٢١	٣,٢٣٥	١١,٢٠٠	١,٧١٩	٦,٩٣٤

*دال عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

منهاج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي الى زياده التعلم وبالتالي تطور في المهاره في الجانبين المعرفي والمهاري".

كما أظهرت نتائج البحث الحالي تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي درست وفق نموذج لاندأ في تعلم مهارات سباحة الصدر، ويعود ذلك إلى أن الأنموذج اعتمد على جعل الطالب فاعلاً رئيسياً في العملية التعليمية، من خلال إشراكه في طرح الأسئلة، الاكتشاف، والممارسة الفعلية للمهارة. كما أسهمت خطوات الأنموذج في زيادة دافعية الطلاب للتعلم من خلال المزوجة بين الشرح والاكتشاف والتغذية الراجعة الفورية. هذه الآلية جعلت الطالب أكثر تركيزاً وتفاعلاً مع الموقف التعليمي، مما انعكس على سرعة التعلم وجودة الأداء. وهذا ما أكد عليه (نزار، ٢٠١٥) إذ أوضح أن نماذج التدريس الحديثة ومنها نموذج لاندأ تجعل الطالب محور العملية التعليمية وتزيد من قدراته على المشاركة والتفكير الفاعل.

كما أظهرت نتائج جدول (٤) أن المجموعة التجريبية التي طبقت وحدات تعليمية وفق أنموذج لاندأ حققت تقدماً واضحاً في تعلم مهارات سباحة الصدر والرضا الحركي في الاختبار البعدي، ويعود ذلك إلى أن النموذج التعليمي النشط يشرك الطلاب في العملية التعليمية بشكل مباشر، مما يمنحهم فرصة لاكتساب المهارات والمعارف بأنفسهم. كما أن العمل التفاعلي والممارسة العملية ضمن بيئة منظمة ساهمت في زيادة اندماج الطلاب واستمتاعهم بالتعلم، مما رفع دافعية المشاركة وأدى إلى تحسين



بالتمهيد بالاكشاف، ثم الانتقال إلى الشرح والتوضيح، وصولاً إلى المزوجة بين الشرح والأداء، هذا التسلسل أتاح للطلاب فرصاً أوسع للممارسة العملية والتفاعل مع المواقف التعليمية، مما ساعدهم على اكتساب الخبرة الجديدة بشكل تدريجي ومنهجي. كما وفر النموذج بيئة تعليمية شجعت الطلاب على إظهار ما تعلموه بصورة تطبيقية عملية، وهو ما جعل التعلم أكثر ثباتاً وفاعلية. وبهذا يتضح أن تفوق المجموعة التجريبية جاء نتيجة البناء المرحلي للخبرات الذي اتسم به أنموذج لاندا، وهذا ما أكد عليه محمود داوود سلمان الربيعي (٢٠٠٨) إذ بين أن الأولوية في تعلم الطلاب تتحقق من خلال الخطوات المتسلسلة التي تمنح الطالب فرصة لإظهار ما اكتسبه من خبرات جديدة.

كما تشير نتائج الجدول إلى أن تطبيق الوحدات التعليمية وفق أنموذج لاندا أسهم بشكل واضح في تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في كل من الرضا الحركي وتعلم مهارات سباحة الصدر، هذا يعود إلى أن النموذج قد وفر خطة تعليمية متكاملة ذات طبيعة توجيهية، اعتمدت على تنظيم المادة الدراسية بشكل مترابط، وتقديمها بطريقة منهجية متسلسلة تراعي قدرات الطلاب، كما ساعدت الإجراءات التعليمية الواضحة التي اتبعتها المدرس على تسهيل عملية الفهم والاكساب التدريجي للمهارة، فضلاً عن تهيئة بيئة تعليمية منظمة وموجهة. إن هذا التنظيم الدقيق للمحتوى والأسلوب في عرضه ومعالجته أدى إلى تحسين مستوى الأداء لدى الطلاب ورفع دافعتهم نحو التعلم. وبذلك فإن

من خلال الجدول (٤) الذي بين لنا قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية تبين لنا ان هناك فروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

أظهرت نتائج جدول (٥) أن المجموعة التجريبية التي درست وفق أنموذج لاندا حققت تفوقاً ملحوظاً في الرضا الحركي وتعلم مهارات سباحة الصدر مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويُعزى ذلك إلى أن النموذج وفر بيئة تعليمية تعاونية أتاحت للطلاب العمل سوية داخل مجموعات صغيرة، مما عزز من تبادل الخبرات بينهم. كما أن اعتماد خطوات واضحة وموجهة ضمن المجموعات أسهم في رفع مستوى التفاعل والمناقشة، وهو ما انعكس على تحسين الأداء المهاري للطلاب. كذلك ساعدت روح التعاون بين الأفراد على تخطي الصعوبات الفردية، وجعلت الجميع يسير نحو هدف مشترك. وبذلك فإن تفوق المجموعة التجريبية جاء نتيجة الدمج بين التعلم الفردي والجماعي لتحقيق الإتقان، وهذا يتفق مع ما أكد عليه (الفتلاوي، ٢٠٠٣) إذ أوضح أن أنموذج لاندا يُعد المتعلمين للعمل معاً داخل مجموعات بحيث يساعد كل فرد الآخر في الوصول إلى هدف تعليمي مشترك وتحقيق مستوى متقارب من الإتقان.

كما يرى الباحث ان سبب تفوق أفراد المجموعة التجريبية الذين تعلموا وفق أنموذج لاندا على أفراد المجموعة الضابطة في مستوى الرضا الحركي وفي إتقان مهارات سباحة الصدر، يُعزى ذلك إلى اعتماد النموذج على خطوات تعليمية متسلسلة ومنظمة، تبدأ

الادراك لديه في الدراك ليس صورته طبق الاصل للواقع بل هو ترجمه تقريبا له".

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للرضا الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (٥)

يوضح المعالجات الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للرضا الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		المعالجات الاحصائية للاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	٣,٩١٠	٧,٢٢٢	١١٥,٤٤	١٢,٨٦١	١٠٧,١٧	الرضا الحركي للمجموعة الضابطة
معنوي	٥,٠٢٢	٤,٥٣٤	١٣٠,١٢	١٠,٢٤٣	١٠٦,٦١	الرضا الحركي للمجموعة التجريبية

*قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) . بين الجدول (٥) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للرضا الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وظهرت لنا النتائج تقدم في الاختبار البعدي ولصالح المجموعتين، ويرى الباحث ان الطلاب خضعوا

النتائج التي توصل إليها البحث تتفق مع التصور النظري لأنموذج لاندا كخطة متكاملة للارتقاء بالعملية التعليمية ، وهذا ما يتفق مع ما أكدته (نشواني، ١٩٧٨) بأن أنموذج لاندا يمثل خطة متكاملة ذات طابع توجيهي تتضمن مجموعة من الإجراءات التي يمارسها المعلم في الموقف التعليمي وتشمل المادة وتنظيمها وأساليب تقديمها ومعالجتها.

كما يرى الباحث أن المجموعة التجريبية التي درست باستخدام وحدات تعليمية وفق نموذج لاندا حققت تقدماً ملحوظاً على المجموعة الضابطة. ويعود ذلك إلى أن نموذج لاندا يعتمد على إشراك الطالب بشكل فعال في عملية التعلم، حيث يقوم ببناء المفاهيم والمهارات بنفسه من خلال التجربة والتفاعل العملي والمشاركة الفعلية في الأنشطة، وقد ساعد هذا التفاعل المستمر على تعزيز الإدراك الحركي لدى الطلاب، وجعل تعلم المهارة أكثر عمقاً وواقعية مقارنة بالأسلوب التقليدي. كما أن ممارسة المهارة تحت إشراف منظم وفهم خطواتها بشكل مستقل منح الطلاب القدرة على تطبيقها بثقة أكبر في الاختبارات البعدية. ومن هنا يظهر أن التعلم النشط والتفاعلي يزيد من فهم الطلاب للمفاهيم ويطور الأداء بشكل أسرع وأفضل من الطرق التقليدية. ويؤكد هذا الفرق بين المجموعتين أهمية إشراك الطلاب في بناء التعلم بأنفسهم لتحقيق نتائج فعّالة ، وهذا يتفق مع ما جاء به (الطشاني، ٢٠١٤، ١٧٧) "ان الطالب يستوعب المفاهيم بشكل جيد اذا بناها بنفسه عن طريق العمل من خلال التفاعل اللفظي ومساهمته الطالب في نشاط يؤديه الى بناء

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للرضا الحركي :

الجدول (٦)

يبين المعالجات الاحصائية الخاصة بالمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للرضا الحركي

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الاحصائية للاختبار
		ع	س	ع	س	
معنوي	٤,٩٥٨	٧,٢٢٢	١١٥,٤٤	٤,٥٣٤	١٣٠,١٢	الرضا الحركي

*دال تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) .

يبين الجدول (٦) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبار البعدي للرضا الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية واظهرت لنا النتائج تقدم في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

ان نتائج الاختبار البعدي للرضا الحركي اظهرت تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، ويرى الباحث ان السبب في هذا التفوق تطبيق أنموذج لاندا على المجموعة التجريبية، إذ وفر لطلاب بيئة تعليمية تفاعلية نشطة تمكنهم من المشاركة الفعالة في أداء المهارات وبناء المفاهيم الحركية بأنفسهم. وعمل هذا الأنموذج على تعزيز شعور الطلاب بالإنجاز والرضا الذاتي، إذ أصبحوا يشعرون بالإشباع نتيجة تفاعلهم المباشر مع التدريبات ومساهماتهم في تطوير مهاراتهم. كما أتاح الأنموذج فرصاً للتكرار والتغذية الراجعة المستمرة،

الى اساليب تعليمية مختلفة والتي مكنتهم من القدرة على أداء المهارة بشكل صحيح ومتقن، وقد ارتبط هذا التحسن بزيادة مستويات الرضا الحركي لديهم، حيث ساهم الشعور بالارتياح والرضا أثناء ممارسة المهارات في تحفيزهم الذاتي لمواصلة التعلم والتطبيق بدقة أكبر، كما أن التفاعل المستمر مع التدريبات وتكرار الممارسة أتاح للطلاب فرصة إدراك خطوات المهارة وفهمها بشكل أفضل، مما رفع من كفاءتهم وأدائهم العام. ويشير هذا إلى أن الرضا الحركي يمثل دافعاً داخلياً قوياً يعزز الانخراط في التعلم وتحسين الإنجاز، ويعد أكثر تأثيراً من الدوافع الخارجية في دفع الطالب نحو تطوير المهارات. إن التقدم الذي أظهرته المجموعتان يعكس أهمية توفير بيئة تعليمية داعمة ومحفزة تعزز من شعور الطلاب بالرضا الحركي أثناء التعلم، وبذلك يمكن القول إن تعزيز الرضا الحركي كان أحد العوامل الرئيسة في تحسين الأداء في مهارات سباحة الصدر لدى الطلاب ، وهذا يتفق مع (الطالب، ٢٠١١)، "ان الشعور بالرضا الحركي هو من الدوافع الداخليه الذاتيه للفرد ويكون افضل من الدوافع الخارجيه في تحسن الاداء وزياده الانجاز".

وهذا يتفق مع ما جاء به (إبراهيم، ١٩٩٥ ، ١٩) "ان من اهم المبادئ لتعلم الجيد هو العمل على زياده الثقل الطالب بنفسه وهذا يجعل منه اكثر فاعليه وحيويه ويقلل من اعتماده على المدرس مما يدفعه على فهم وحفظ تعلم اكبر قدر ممكن من الخبرات".

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ أهم الاستنتاجات

- (١) أظهرت نتائج الدراسة فاعلية الوحدات التعليمية وفق أنموذج لاندا في رفع مستوى الرضا الحركي لدى الطلاب، حيث سجلت المجموعة التجريبية تقدماً ملحوظاً مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- (٢) ساهم تطبيق أنموذج لاندا في تطوير مهارات سباحة الصدر لدى الطلاب بشكل أكثر دقة واتقان، إذ أتاح لهم المشاركة الفعالة والتفاعل العملي أثناء التعلم.
- (٣) كان شعور الطلاب بالرضا الحركي دافعاً داخلياً قوياً عزز من اندماجهم في التعلم، ما أدى إلى تحسين الأداء مقارنة بالأساليب التقليدية.
- (٤) بيّنت الدراسة أن الأساليب التعليمية النشطة والقائمة على التجربة العملية تقلل من الاعتماد على المدرس وتزيد من قدرة الطلاب على التعلم الذاتي وحفظ الخبرات.
- (٥) أظهرت النتائج أن كل من التنظيم المنهجي للبرنامج واستخدام النماذج التعليمية المناسبة يعزز من فاعلية التعلم ويحقق مستويات أعلى من الرضا الحركي والأداء المهاري.

مما عزز الثقة والقدرة على أداء المهارات بشكل صحيح. ويشير ذلك إلى أن الرضا الحركي لدى الطلاب يرتبط مباشرة بمدى تفاعلهم وانخراطهم في العملية التعليمية، وأن النموذج النشط يزيد من فاعلية التعلم. إن هذا التقدم يوضح الدور المهم الذي يلعبه نموذج لاندا في تحسين الجوانب النفسية والحركية للطلاب من خلال إشراكهم في التعلم بطريقة عملية ومتدرجة ، وهذا يتفق مع ما جاء به (الربيعي ،حمد ،٢٠١٠ ، ٢٢١) "يوصف الرضا الحركي عن مدى شعور الطالب بالاشباع والرضا نتيجة الاشتراك في أداء المهارات الحركية الاساسيه او التخصصيه".

كما أظهرت نتائج الاختبار البعدي للرضا الحركي تقدماً واضحاً للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، والسبب ان الطلاب اصبحو أكثر اندماجاً وحماساً أثناء أداء مهارات سباحة الصدر. وقد ساعد التطبيق العملي لوحدات أنموذج لاندا في إشراك الطلاب بشكل مباشر، مما زاد من شعورهم بالمسؤولية تجاه تعلمهم وأداء المهارات. كما أن منح الطلاب فرصاً لممارسة المهارة بأنفسهم وتقليل الاعتماد على المدرس عزز من فاعليتهم وحيويتهم أثناء التدريب، وجعل التعلم أكثر عمقاً واستمرارية. هذا التفاعل المباشر ساعد الطلاب على حفظ وفهم أكبر قدر ممكن من الخبرات الحركية وتحويلها إلى أداء عملي متقن. ويشير هذا إلى أن الاعتماد على الذات في التعلم يعزز الرضا الحركي ويزيد من قدرة الطالب على التطور المستمر في المهارات. وبذلك يصبح الطلاب أكثر قدرة على مواجهة التحديات أثناء الأداء وتحقيق مستويات أعلى من الإنجاز ،

٤-٢ التوصيات:

- أسامة كامل راتب (١٩٩١)، تعلم السباحة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حيدر خزعل نزار (٢٠١٥)، أثر نموذج ديفيز في التفكير البصري لدى طلاب الصف الرابع، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، بغداد.
- سعد محسن إسماعيل (١٩٩٦)، تأثير أساليب التدريب على القوة الانفجارية للسائقين والذراعين ولمسافات طويلة بكرة اليد (دكتوراه)، بغداد.
- عبد الحميد تشواني (١٩٧٨)، علم النفس التربوي، ط١، عمان - الأردن، دار الفرقان، ص٥٤٨.
- الفتلاوي، سهيلة محسن كاظم (٢٠٠٣)، المدخل إلى التدريس، جزء واحد، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- قاسم لزام (٢٠٠٥)، موضوعات في التعلم الحركي، مطبعة الجمعة، بغداد.
- ماجد ابراهيم علي (١٩٩٥): اثر استخدام اسلوبين للتعلم الفردي في تحصيل الطلبة المعلومات واستبقائها، اطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- ١) ضرورة دمج وحدات تعليمية وفق أنموذج لاندا في مقررات تعليم السباحة، لما لها من أثر إيجابي في تنمية الرضا الحركي والمهارات الأساسية للطلاب.
- ٢) تشجيع المدرسين على تطبيق نماذج تعليمية نشطة وتفاعلية تتيح للطلاب المشاركة الفعلية في أداء المهارات، بما يعزز التعلم الذاتي والاعتماد على النفس.
- ٣) تطوير بيئة تعليمية محفزة ومناسبة من حيث المكان والزمان والأدوات، لدعم الرضا الحركي وزيادة دافعية الطلاب للتعلم.
- ٤) إجراء بحوث مستقبلية لتطبيق أنموذج لاندا على مهارات سباحة أخرى أو مستويات مختلفة من الطلاب، لدراسة أثره على الأداء البدني والنفسي بشكل أوسع.

المصادر

- أمل حسين عباس (٢٠١٨) فاعلية النموذج ستانز في التفكير التباعدي لدى طلاب الصف الخامس العلمي في مادة علم الأحياء، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية.



٨	لدي القدرة على التحرك في المسبح بما يطلبه المدرب				
٩	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف في الماء لفترة معقولة.				
١٠	عندي ثقة واضحة عند المهارات بمستوى عالي				
١١	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأششطة الحركية دون الخوف				
١٢	أستطيع ثني ومد جسمه بسهولة				
١٣	أستطيع زيادة تسارعي وتحقيق أداء اقوى كلما اقتربت من خط النهاية				
١٤	أستطيع تقدير المسافة بيني وبين خط النهاية أثناء السباحة				
١٥	لدي القدرة على السباحة بسرعة				
١٦	أستطيع أن اشترك في بعض الأششطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية				
١٧	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب				
١٨	قدرتي على إنهاء السباق عند خط النهاية جيدة				
١٩	أستطيع القفز عاليا عند الإطلاق من حافة المسبح				
٢٠	إننا رااضي تماماً عن قدراتي الحركية				
٢١	أستطيع حفظ توازني أثناء الأداء				
٢٢	لي قدرة على التحول من الأداء البطيء الى السريع وبالعكس				
٢٣	أستطيع زيادة سرعتي للتفوق على المنافسين أثناء السباحة				
٢٤	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملائي أثناء الحركة				
٢٥	أستطيع القيام باسترخاء جسميه عندما أرغب في ذلك				

- محمود داوود الربيعي ، سعيد صالح حمد
(٢٠١٠) : الاتجاهات الحديثة في تدريس
التربية الرياضية ، مطبعة منارة ، اربيل .
- محمود داوود سلمان الربيعي(٢٠٠٨) ،
استراتيجيات طرائق التدريس الحديث، عالم
الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، عمان -
الأردن.
- نزار الطالب (٢٠١١) ، محاضرة نوعية
بعنوان الدافعية ، قاعة المناقشات ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة القادسية .

ملحق (١)

مقياس الرضا الحركي

ت	الصفات	ينطبق علي تجربة جيدة جداً	ينطبق علي تجربة قليلة	ينطبق علي تجربة متوسطة	ينطبق علي تجربة كبيرة	ينطبق علي تجربة كبيرة جداً
١	زملائي يؤكدون على قدرتي على مهارت سباحة الصدر					
٢	لدي القدرة على تعلم مهارات حركية جديدة					
٣	لدي القدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي المهاري					
٤	أستطيع فهم التغيير الخططي داخل الملعب					
٥	أستطيع فهم التغيرات التكتيكية أثناء السابق في حوض السباحة					
٦	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة					
٧	لدي القدرة على الاحتفاظ بتوازني عند أداء مهارات السباحة					