





## The impact of the swimming curriculum to developing physical abilities among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Mohammed Shukr Mohammed<sup>\*1</sup> , Prof. Dr. Ahmed Qasim Mohammed<sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup> University of Duhok. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

\*Corresponding author: [muhammedsekeny6@gmail.com](mailto:muhammedsekeny6@gmail.com)

Received: 20-07-2025

Publication: 28-12-2025

### Abstract

This research aims to identify the impact of the swimming curriculum on developing physical abilities among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Duhok, and to determine the significance of differences in the impact of the swimming curriculum on developing physical abilities among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Duhok according to their place of residence. The researchers used the quasi-experimental method because it was suitable for the nature and procedures of the current research. The research community consisted of (74) first-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences. The research sample was selected using a simple random sampling method, during which one of the male branches of the research population was selected, due to the inability of the researchers to apply all the procedures of the current research to females for social reasons. Thus, the research sample consisted of (38) students. The data were statistically analyzed using (arithmetic mean, standard deviation, percentage, one-sample t-test) and based on the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program. The results showed no statistical significance and no effect of the curriculum on physical abilities. In light of the results, a set of conclusions and recommendations were presented.

**Keywords:** Swimming curriculum, physical development, students of the Faculty of Physical Education and Sports Science.



## أثر منهج السباحة في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محمد شكر محمد ، أ.د. أحمد قاسم محمد

العراق. جامعة دهوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[muhammedsekany6@gmail.com](mailto:muhammedsekany6@gmail.com) ، [ahmed.qasim@uod.ac](mailto:ahmed.qasim@uod.ac)

تاريخ استلام البحث 2025/7/20 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

---

### الملخص

يهدف البحث الى التعرف على اثر منهج السباحة في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك دلالة الفروق في اثر منهج السباحة في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك تبعا لموقع السكن، استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة وإجراءات البحث الحالي، تكونت مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى والبالغ عددهم (74) طالبا ، وتم اختيار عينة البحث بأسلوب العينة العشوائية البسيطة، والتي تم خلالها اختيار احدى شعب مجتمع البحث من الذكور وذلك لعدم قدرة الباحثان على تطبيق جميع إجراءات البحث الحالي على الاناث لأسباب اجتماعية، وبذلك تكونت عينة البحث من (38) طالبا، وعولجت البيانات احصائيا باستخدام (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبارات لعينة واحدة) وباعتماد على برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الانسانية(SPSS)، فأظهرت النتائج غير معنوية وتأثير المنهج على القدرات البدنية. وفي ضوء النتائج تم تقديم مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: منهج السباحة، تطوير القدرات البدنية، طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## 1-المقدمة:

ان المنهج بمكوناته وعناصره يشكل نظاما متكاملًا، ولذلك فالمنهج كنظام هو المرآة التي تعكس فلسفة النظام التربوي وتطلعاته في ترجمة فلسفة المجتمع وحاجاته من خلال تربية أبنائه التربية التي يهدف اليها. لذلك فالمناهج الدراسية تعتبر الوسيلة التي يمكن بواسطتها تحقيق ما يرجو النظام التعليمي في أي من مراحله المختلفة من اهداف تعليمية وتربوية، ومن الضروري ان يكون تلك المناهج مرنة تقبل التعديل والتطوير لمواجهة التغيرات التي تحدث في فلسفة أي مجتمع وأيضا لضمان استمرارية فاعلية المادة التعليمية. (زرد واخرون، 2023، 278)

ان لتطوير المناهج أهمية كبيرة ومكانة بالغة ولن نبالغ إذا قلنا بان له أهمية تفوق التطور في أي جانب من جوانب الحياة، وذلك لان تطوير المناهج معناه في الواقع تطوير في بناء واعداد انسان المستقبل ورجل الغد، ومتى طورنا هذا الانسان فانه يصبح بدوره قادرا على الإمساك بدفة التطوير في كافة مجالات الحياة، وان عملية تطوير المناهج لا تقل في أهميتها عن عملية بنائه، فالبناء يبدأ من نقطة الصفر أي من لا شيء قائم وموجود بالفعل ولاكن يراد الوصول به الى أحسن صورة ممكنة.

(زرد واخرون، 2023، 279)

تعتبر السباحة من الرياضات الأكثر فعالية في تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية فهي تعمل على تقوية العضلات وتعزيز القدرة على التحمل البدني وتحسين الجهاز التنفسي والدورة الدموية، وتعتبر السباحة رياضة مناسبة لجميع الاعمار والمستويات اللياقة، حيث يمكن للأشخاص الذين يعانون من الإصابات والأمراض المزمنة ممارسة هذه الرياضة بشكل امن وفعال.

(فرج واخرون، 2024، 122)

ومن خلال الملاحظة الدقيقة نجد ان الفرد يشعر بالراحة والصحة والسعادة والابتعاد عن روتين الحياة اليومية وتكسبه أيضا مقاومة ضد الأمراض المختلفة. وتزداد فوائد ممارسة السباحة لجسم الإنسان وما يحدث من تطور داخلي (تكيف) مع الوضع الجديد، حيث أثبتت الدراسات الحديثة والسابقة أن السباحة الرياضة الوحيدة التي تكون عضلات جسم الإنسان عاملة بنسبة لا تقل عن 80% أثناء فترة الأداء الفعلية للرياضة، مع العلم أن العضلات الرئيسية التي تقوم بالعمل تبلغ نسبة الأداء فيها 100% مثل عضلات لأطراف العليا و الأطراف السفلى و هذا ما يميز فعالية السباحة عن بقية الفعاليات .  
وكمثال عن تأثير السباحة في جسم الإنسان هي درجة حرارة الماء، فعندما تنخفض درجة حرارة الماء لتصل إلى 20 درجة مئوية فان جسم السباح يفقد 100 سعرة وهي تعادل نسبة ما يفقده على اليابسة خلال ساعة من الأداء اليومي.

(الكردى، 2014، 23-24)

وتعتبر التدريبات الدورية والمنتظمة والمتنوعة من اهم العوامل في تحسين الأداء الرياضي في السباحة ويتم ذلك من خلال تدريبات متنوعة تشمل السباحة في الماء و التدريبات اليابسة التي تستهدف تحسين اللياقة البدنية والتحمل العضلي ،ويقوم المدربون في رياضة السباحة بتحليل تقنيات السباحة وتحسينها وتحديد الإجراءات اللازمة لتحسين الأداء الرياضي في هذا الرياضة المهمة ،وتتضمن هذه الإجراءات تحسين التغذية والتحصير النفسي وتطوير تقنيات السباحة و تحديد العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي، وقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً علمياً ملحوظاً في مجال التدريب عامة وتدريب السباحة خاصة.

(فرج، وآخرون، 2024، 122)

ويجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز، من هنا لزم عدم التركيز على طرف واحد والأطراف المتناوبة الجري والعدو يؤديا عن طريق انتقال اقدامنا في أسلوب تبادلي، والتدريب بهذا الأسلوب يعمل على تحسين الحركات الطبيعية والقوة العامة والتوافق في الأداء، والحركة التكاملية كالمشي والعدو جميعها حركات تؤدي من قبل مفاصل وعضلات متعددة تعمل سوياً كنتيجة لاتصالهم المثالي ببعضهم، لذا يجب ان يهدف التدريب الوظيفي الى زيادة التكامل والتوافق بين أطراف الجسم.

(المتبولى وآخرون، 2023، 4)

وتعد اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية وعلوم الرياضية والمكونات الأساسية لصحة الفرد لأرتباطها الإيجابي بالعديد من المجالات الحياتية كالنمو والصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، والتحصيل العلمي، وغيرها من مفردات الحياة التي تجعل الإنسان فاعل في مجتمعه، فأهميتها ليست لعامة الناس وإنما تساهم بفعالية في الإعداد المناسب لأداء الواجبات المطلوبة من الفرد، ولكون التمرينات البدنية تخضع لأسس علمية وتربوية فقد أصبحت مجال اهتمام المعلمين والمدربين في ذات الوقت، وتقسم اللياقة البدنية حسب الهدف منها الى اللياقة البدنية العامة والخاصة

(مهدي، 2023، 278)

### ويهدف البحث الى:

1-أثر منهج السباحة في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك.

2-دلالة الفروق في أثر منهج السباحة في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك تبعا لموقع السكن.

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2. مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى والبالغ عددهم (74) طلاب وكما مبين في الجدول ادناه.

جدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث

العدد	الجنس	مجتمع البحث
24	اناث	شعبة (أ)
38	ذكور	شعبة (ب)
36	ذكور	شعبة (ج)
98		المجموع

وتم اختيار عينة البحث بأسلوب العينة العشوائية المنظمة، والتي تم خلالها اختيار احدى كروبات مجتمع البحث من الذكور وذلك لعدم قدرة الباحثان على تطبيق جميع إجراءات البحث الحالي على الاناث لأسباب اجتماعية، وبذلك تكونت عينة البحث من (38) طالبا والتي تتكون 51% من مجتمع البحث.

أدوات البحث:

مقياس القدرات البدنية:

وصف المقياس: قام الباحثان بالاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع القدرات البدنية، فضلاً عن مقاييس القدرات البدنية التي أعدها الباحثون الآخرون، ووقع اختيار الباحثان على مقياس القدرات البدنية ويتضمن المقياس من (21) عبارة موزعة إلى سبعة أبعاد وهي:

البعد الأول: القوة. وتتكون من (6) عبارات.

البعد الثاني: السرعة. وتتكون من (4) عبارات.

البعد الثالث: المرونة. وتتكون من (2) عبارات.

البعد الرابع: التوازن. وتتكون من (2) عبارات.

البعد الخامس: الرشاقة. وتتكون من (2) عبارات.

البعد السادس: التوافق. وتتكون من (2) عبارات.

البعد السابع: الدقة. وتتكون من (3) عبارات.

## صدق المقياس:

### الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

استعمل الباحثان الصدق الظاهري لتأكيد صلاحية المقياس عن طريق تقويم المختصين الذين أشاروا إلى صلاحية المقياس من خلال: (علاقة فقرات المقياس ظاهرياً بالقدرات البدنية وأبعادها، طبيعة الفقرات ووضوحها، ولمن يطبق عليهم، تعليمات المقياس، البدائل المستخدمة للمقياس، ومدى مناسبة الاختبار لما يقيس).

وعرض الباحثان مقياس القدرات البدنية في صورته الأولية وذلك عن طريق توزيع المقياس على الخبراء باستخدام أنموذج (Google form) على إحدى عشر من المحكمين والمختصين الملحق (1) في علم التدريب الرياضي وطرائق التدريس لإبداء الرأي حول المقياس، وفي ضوء هذه الخطوة ارتأى الباحثان قبول الفقرات التي حصلت على نسبة (85%) فما فوق من آراء المحكمين، وعليه تم حذف (16) فقرة وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين أرقام الفقرات ونسبة اتفاق الخبراء عليها لمقياس القدرات البدنية

نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		أرقام الفقرات
	غير الموافقين	الموافقين	
90%	0	11	3
81%	1	10	1، 4، 8، 12
72%	2	9	2، 5، 6، 7، 9، 10، 16، 18
63%	4	7	14، 21
36%	7	4	20
27%	8	3	17، 19
18%	9	2	13، 15
9%	10	1	11

ويتبين من جدول (2) أن آراء الخبراء قد أشارت إلى حذف العبارات ذوات الأرقام (2، 5، 6، 7، 9، 10، 11، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 21)، وبعد أن قام الباحثان بإجراء التعديلات تبعاً لآراء الخبراء أصبح عدد فقرات المقياس (5) عبارة لتتم بعدها اختيار الاختبارات التي تناسب هذه العبارات وتوزيعها على الخبراء لاختيار الاختبار الأنسب للبحث وتطبيقها على عينة البحث.

## مقياس اختبارات القدرات البدنية:

### وصف المقياس:

قام الباحثان بالاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الاختبارات البدنية فوق اختيار الباحثان لعشر اختبارات التي تخص القدرات المختارة من قبل الخبراء ثم تشكيلها على شكل استبيان لتوزيعها على الخبراء لاختبار الاختبار الأنسب لتلك القدرات.

### صدق المقياس:

### الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

استعمل الباحثان صدق المحكمين عن طريق طريق توزيع المقياس على الخبراء باستبيان ورقي واستخدام أنموذج (Google form) للتعرف على الاختبارات الأنسب لعينة البحث والتي تناسب اهداف البحث. وعرض الباحثان مقياس القدرات البدنية في صورته الأولية على ثلاثة عشر من المحكمين والمختصين في علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم لإبداء الرأي حول المقياس، وفي ضوء هذه الخطوة ارتأى الباحثان قبول الفقرات التي حصلت على نسبة (75%) فما فوق من آراء المحكمين، وعليه تم قبول (5) فقرة وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين أرقام الفقرات ونسبة اتفاق الخبراء عليها لمقياس الاختبارات

نسبة الاتفاق	عدد الخبراء		أرقام الفقرات
	غير الموافقين	الموافقين	
90%	2	11	10
81%	2	9	1
76%	3	10	3، 5، 7
23%	10	3	4، 6، 8
18%	10	2	2

### تجانس العينة:

جدول (4) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة قياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر	سنة	22.552	1.928	8.553
2	الوزن	كغم	65.710	9.762	14.857
3	الطول	سنتيمتر	173.842	6.162	3.544
4	الذكاء	درجة	31.105	6.112	19.649

بما ان جميع قيم معامل الاختلاف اقل من (30%) ذلك يدل على تجانس متغيرات العينة.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المراجع والدراسات المرتبطة.
- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الاستبيان للمقاييس (القدرات البدنية، تقنيات السباحة الحرة، الثقة بالنفس)
- شريط قياس طوله (100) م.
- صافرة عدد (4).
- ساعة توقيت عدد (3).
- سلة.
- كرة طبية وزنه (1) كغم.
- طاولة صغيرة مصممة بطول (35) سم وعرض (45) سم وبارتفاع (32) سم وفوقه لوح بقياس (45\*55) سم.
- لابتوب من نوع DELL.
- هاتف سامسونك (S 24) + ايفون (15) بروماكس + هاتف ايفون 11 بروماكس.
- استمارة تسجيل.
- ميزان طبي لقياس الطول والوزن نوع KINLee.



## 2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

### اختبارات القدرات البدنية:

أولاً: اسم الاختبار: ثني الجذع من الجلوس مع مد الذراعين للأمام. (ديبوس ولببض، 2022، 27)

الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجذع.

الوسائل المستخدمة: طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة حيث يكون طولها 35 سم وعرضها 45 سم وارتفاعها 32 سم. توضع فوقها لوحة بطول 55 سم وعرض 45 سم، وهذه اللوحة تخرج عن الجهة التي توضع عليها الأرجل بمقدار 15 سم، يرسم فوق اللوحة سلم مدرج من 0 الى 50 سم، توضع فوق اللوحة مسطرة بطول 30 سم بحيث تكون عمودية على السلم المدرج وتمكن اللاعب من تحريكها بواسطة أصابعه.

### وصف الاختبار:

- يجلس المختبر على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق، نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية.

- عند الإشارة يدفع المختبر المسطرة الموضوعة فوق اللوحة بأصابعه ويميل بجذعه لأطول مسافة ممكنة للأمام بدون انثناء الركبتين.

- يكون الدفع تدريجياً وبطريقة بطيئة، وعند الوصول الى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة الى حين اخذ القراءة الصحيحة.

### طريقة التسجيل:

- تسجيل النتيجة يكون بالسنتيمتر.

- تعطى للمختبر محاولة ثانية بعد راحة قصيرة وتأخذ أحسن نتيجة محققة.

ثانياً: اسم الاختبار: سرعة دوران الذراع حول السلة. (حسانين، 1978، 365)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة دوران الذراع.

الأدوات: ساعة إيقاف، سلة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر بجانب السلة. عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على ان تكون كف اليد في محاذة السلة اثناء الأداء يكرر المختبر عمل الدوائر الى أكبر عدد ممكن في عشرين ثانية.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الدوائر التي يقوم بها في العشرين (20) ثانية.

### ثالثا: اختبار رمي الكرة الطبية وزنه (1) كغم.

(طبان، 2011، 12)

اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية وزنه (1) كغم

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف العليا.

الأدوات المستخدمة: كرات طبية وزنه (1) كغم، شريط قياس.

وصف الأداء: يقوم المختبر بالوقوف على خط البداية ويحمل الكرة باليدين ووضع الكرة خلف الرأس ثم الانحناء الى الخلف وعمل قوس في الظهر، ثم المرجحة الى الامام ومعها مد الذراعين الى الامام ورمي الكرة الى ابعد مسافة.

(مزهر، 2023، 62)

رابعا: اختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى

اسم الاختبار: اختبار الحجل لأقصى مسافة/(10) ثا.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.

اجراء الاختبار: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة يقوم بالحجل بخط مستقيم محدد بأسرع ما يمكن، ويسمح للمختبر بمواصلة الحجل عند وقوعه.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطها المختبر خلال (10) ثانية وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

خامسا: اسم الاختبار: ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح لمدة (10) ثانية. (مزهر، 2023، 62)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا.

الأدوات اللازمة ساعة توقيت، صافرة.

وصف الأداء: من وضع الانبطاح ثني الذراعين ومدهما اقصى عدد ممكن خلال (10) ثا.

الشروط:

- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح.

- يراعي ملاسة الصدر للأرض اثناء ثني الذراعين ثم مدهما كاملا.

التسجيل: تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال (10) ثانية.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على العينة البالغ عددهم (5) طلاب من المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دهوك في يوم الاحد بتاريخ 2025/4/13، وكان اختيار عينة التجربة الاستطلاعية بطريقة عمدية. وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هي:

- معرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحثان أثناء الاختبارات.
- التأكد من سهولة فهم العينة لمحتوى الاختبارات والمقياس.
- الإجابة عن التساؤلات واستفسارات الطلاب.
- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات.
- التأكد من تسلسل الاختبارات حسب السهولة والصعوبة.

## 2-6 الاختبارات القبلية:

قبل بدء المنهج التعليمي المخصص في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم تنفيذ الاختبارات القبلية لعينة البحث ، اذ قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية على الاختبارات الخاصة بموضوعة البحث وهي القدرات البدنية في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة دهوك ، مع مراعات تثبيت الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وطرق التنفيذ ومن حيث تسلسل الأسماء وتسلسل الاختبارات وذلك من الإفادة مع المختصين والخبراء في مجال التدريب والقياس والتقويم من اجل توفير نفس الظروف في الاختبار البعدي ،تم اجراء الاختبارات القبلية الموافق 2025/4/15-14 لعينة البحث على (37) طالبا بسبب غياب طالب واحد اثناء الاختبارات.

## 2-7 المنهج التعليمي المتبع:

احتوى المنهج التعليمي المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على (18) وحدات تعليمية طبقت خلال (9) أسابيع وبواقع وحدتين في الأسبوع وهما يومين الثلاثاء والخميس وحسب الجدول الدراسي الخاص بالكلية لمادة السباحة وبلغ وقت الكلي للوحدة التعليمية الواحدة (90) تسعون دقيقة قسمت الى (10) عشر دقيقة للدرس النظري و(15) خمسة عشر للأحماء و(55) خمس وخمسون دقيقة للقسم الرئيسي و(10) عشر دقائق للقسم الختامي.

## 2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من منهج التعليمي المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم تنفيذ الاختبارات البعدية لعينة البحث، اذ قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدي على الاختبارات الخاصة بموضوعه البحث وهي القدرات البدنية في ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دهوك، اذ راعى الباحثان نفس الظروف التي تم فيها الاختبارات القبلية وتسلسل الاختبارات، تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق 2025/5/29 لعينة البحث.

## 2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية المعروفة ب (SPSS – Version 19)

للحصول على نتائج البحث بالاعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- الاختبار التائي لعينة واحدة.
- معامل الاختلاف.

### 3- عرض البيانات ومناقشتها:

#### 3-1 عرض البيانات:

#### الهدف الأول:

أثر منهج السباحة في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك.

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ومستوى الدلالة للهدف الاول

ت	متغيرات بدنية	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		اختبار ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	مرونة الجذع	12.9459	8.60215	13.9189	8.60355	-1.859	.071	غير دالة
2	السرعة الحركية للذراعين	45.7297	5.43471	47.4324	5.57544	-2.442	.020	غير دالة
3	القوة الانفجارية للذراعين	11.1619	1.36654	11.3595	1.30883	-1.152	.257	غير دالة
4	القوة الانفجارية للقدمين	42.9216	5.45798	44.0135	4.14241	-1.787	.082	غير دالة
5	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	11.8378	2.33944	12.1351	1.84334	-1.186	.243	غير دالة

تشير نتائج الدراسة الى أن منهج السباحة لم يكن له أثر ذو دلالة إحصائية في تطوير القدرات البدنية المذكورة (المرونة، السرعة الحركية للذراع، القوة الانفجارية للأطراف العليا، القوة الانفجارية للأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا) لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## الهدف الثاني:

دلالة الفروق في أثر منهج السباحة في تطوير القدرات البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة دهوك تبعا لموقع السكن.

جدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ومستوى الدلالة للهدف الثاني

ت	متغيرات بدنية	الاختبارات البعدية		اختبار ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع			
1	مرونة الجذع	10.8333 15.4000	11.66840 6.44851	-1.266	.226	غير دالة
2	السرعة الحركية للذراعين	47.5833 47.3600	6.58453 5.17107	.103	.919	غير دالة
3	القوة الانفجارية للذراعين	11.5583 11.2640	1.39249 1.28513	.617	.544	غير دالة
4	القوة الانفجارية للقدمين	43.5333 44.2440	4.77804 3.88652	-.449	.659	غير دالة
5	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	12.2500 12.0800	2.17945 1.70587	.238	.815	غير دالة

تشير مستويات الدلالة (0.226، 0.919، 0.544، 0.659، 0.815) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير منهج السباحة على القدرات البدنية تبعا لموقع السكن. هذا يعني أن مكان إقامة الطالب (داخل المدينة أو خارجها) لم يؤثر بشكل كبير على مدى تطور قدراته البدنية في إطار هذا المنهج.

### 3-2 مناقشة النتائج:

#### مناقشة نتائج الهدف الأول: أثر منهج السباحة في تطوير القدرات البدنية.

لقد أظهرت نتائج تحليل البيانات المتعلقة بالهدف الأول، والمبينة في الجدول (6)، أن منهج السباحة المطبق لم يكن له أثر ذو دلالة إحصائية في تطوير القدرات البدنية المدروسة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة دهوك. شملت هذه القدرات: مرونة الجذع، السرعة الحركية للذراعين، القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للقدمين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين.

تتضح هذه النتيجة من قيم مستوى الدلالة (Sig) التي كانت أعلى من 0.05 لجميع المتغيرات البدنية المختبرة (على سبيل المثال 0.071: لمرونة الجذع، 0.020 للسرعة الحركية للذراعين، 0.257 للقوة الانفجارية للذراعين، 0.082 للقوة الانفجارية للقدمين، و0.243 للقوة المميزة بالسرعة للذراعين). على الرغم من وجود بعض الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المتوسطات الحسابية لهذه القدرات، إلا أن هذه الفروق لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية المقبول.

يمكن تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل محتملة. قد يكون المنهج التدريبي للسباحة غير كافٍ من حيث الشدة، الحجم، أو التكرار لتحقيق التكيفات الفسيولوجية اللازمة لتطوير هذه القدرات البدنية بشكل ملموس لدى هذه الفئة من الطلاب. بالنظر إلى أنهم طلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، فمن المحتمل أنهم يمتلكون بالفعل مستوى أساسيًا جيدًا من هذه القدرات، مما يتطلب محفزات تدريبية أقوى لتحقيق تقدم ملحوظ.

علاوة على ذلك، قد تكون فترة تطبيق المنهج (المدة الزمنية للتدخل) غير كافية لإحداث تغييرات جوهرية في القدرات البدنية، خاصة تلك التي تتطلب تراكماً تدريبياً طويل الأمد مثل القوة الانفجارية والمرونة. كما أن طبيعة القدرات البدنية المختارة قد تلعب دوراً؛ فبعض القدرات قد تستجيب بشكل مختلف للتدريب بالسباحة مقارنة بأنواع أخرى من التدريبات البدنية. على سبيل المثال، قد تركز السباحة بشكل أكبر على التحمل العضلي الدوري والتنسيق الحركي، بينما قد لا تكون المحفز الأمثل لتطوير أقصى قوة انفجارية أو مرونة جذع محددة إلا إذا تم تصميم التمارين بشكل خاص لذلك.

### مناقشة نتائج الهدف الثاني: دلالة الفروق في أثر منهج السباحة تبعًا لموقع السكن.

توضح نتائج تحليل البيانات المتعلقة بالهدف الثاني، والمعروضة في الجدول (7)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر منهج السباحة على تطوير القدرات البدنية تبعًا لموقع سكن الطلاب. كانت مستويات الدلالة (Sig) لجميع القدرات البدنية أعلى بكثير من (0.05) على سبيل المثال 0.226: لمرونة الجذع، 0.919 للسرعة الحركية للذراعين، 0.544 للقوة الانفجارية للذراعين، 0.659 للقوة الانفجارية للقدمين، و0.815 للقوة المميزة بالسرعة للذراعين.

تشير هذه النتيجة إلى أن موقع سكن الطلاب (داخلي أو خارجي)، لم يؤثر بشكل ملموس على استجاباتهم لمنهج السباحة من حيث تطوير القدرات البدنية المحددة. يمكن تفسير ذلك بأن العوامل المؤثرة على تطوير القدرات البدنية (مثل شدة التدريب، التغذية، الالتزام بالتدريب) كانت متشابهة بشكل كافٍ بين المجموعتين بغض النظر عن موقع السكن، أو أن أثر موقع السكن على هذه العوامل لم يكن كبيرًا بما يكفي لإحداث فروق ذات دلالة إحصائية في التطور البدني.

قد يكون هذا مؤشرًا على أن البيئة الجامعية أو طبيعة المنهج الدراسي نفسه توفر ظروفًا متقاربة للتدريب والنشاط البدني لجميع الطلاب، بغض النظر عن مكان إقامتهم. أو أن الفروق الفردية بين الطلاب كانت أكبر من أي فروق يمكن أن تنشأ بسبب موقع السكن. بشكل عام، تشير هذه النتيجة إلى أن العوامل الديموغرافية المتعلقة بالسكن لم تكن محددًا رئيسيًا لاستجابة الطلاب لبرنامج السباحة في هذه الدراسة.



#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- لم يظهر منهج السباحة تأثيرًا ذا دلالة إحصائية في تطوير القدرات البدنية المحددة التي تم قياسها (المرونة، السرعة الحركية للذراع، القوة الانفجارية للذراع والأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا). قد يشير هذا إلى أن المنهج بتركيزه الحالي لا يوفر المحفز الكافي لتطور كبير في هذه القدرات، أو أن طبيعة السباحة نفسها لا تستهدف هذه القدرات بنفس قوة استهدافها للياقة القلبية التنفسية والتحمل.
- 2- عدم تأثير النتائج بموقع السكن: لم تُظهر النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية في تأثير منهج السباحة على القدرات البدنية بناءً على موقع سكن الطلاب (داخل المدينة أو خارجها). وهذا يدل على أن البيئة التعليمية والتدريبية في الجامعة توفر فرصًا متساوية للطلاب، بغض النظر عن خلفيتهم الجغرافية.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- لتعزيز تطوير القدرات البدنية التي لم تظهر تحسنًا دالًا، يوصى بمراجعة وتعديل منهج السباحة ليشمل وحدات تدريبية أكثر تخصصًا ومكثفة تستهدف بشكل مباشر القوة الانفجارية، السرعة الحركية، والمرونة، والقوة المميزة بالسرعة، أو دمج تدريبات مكملية خارج الماء إذا لزم الأمر.
- 2- للتحقق من مدى تأثير منهج السباحة على القدرات البدنية، يوصى بإجراء دراسات مستقبلية على فترات زمنية أطول، لتمكين التغيرات الفسيولوجية من أن تظهر بوضوح أكبر.

## المصادر

- المتبولي، محمود إبراهيم الدسوقي، وآخرون (2023): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي سباحة 200 متر حرة. مجلة دمياط، جامعة دمياط، المجلد (1)، العدد (1).
- فرج، احمد عزيز، وآخرون (2024) بعض القدرات البدنية الخاصة المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي 50 متر حرة، مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضية، المجلد (4) العدد (2). مصر.
- طبانه، طيف إبراهيم (2010): علاقة بغض القدرات البدنية بإنجاز سباحة (50) متر سباحة حرة، المجلة الرياضية المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، المجلد (10) العدد (14)، العراق.
- سليم، سارة سعد زغلول عرفان (2019): تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة Pro D4 لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي سباحة الفراشة، أطروحة دكتوراه، جامعة سوهاج. الاسكندرية.
- دبوس، رياض ولبيض، عبد الجليل (2022): علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي التبسي، الجزائر.
- مزهر، امير عبدالرضا، (2023): فاعلية تدريبات باستخدام (kettleball) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وإنجاز فعالية 50م في السباحة الحرة للناشئين، بحث منشور، مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية، جامعة ذي قار، المجلد (1)، العدد (1)، العراق.
- مهدي، ميثم هادي (2023): دراسة مقارنة بين البيئات الرياضية المختلفة في تحسين القدرات البدنية والحركية ونتائج تنس الطاولة المدرسية للطلاب، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، جامعة الانبار، المجلد (14) العدد (27)، العراق.
- زرد، أشرف عبد الله (2023): تقويم منهج السباحة في ضوء تحديد الأهداف السلوكية لطالبات كلية التربية الرياضية -جامعة دمياط، مجلة دمياط، جامعة دمياط، المجلد (1)، العدد (1)
- الكردي، نهاد حمد (2014): الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة، دار أمجد للتوزيع والنشر، عمان، الأردن.

- سحنون، عبد اللطيف وبن دهمّة، طارق قدور (2020): دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها ببعض العناصر البدنية المرتبطة بالصحة لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد (11)، العدد (1)، جامعة وهران.
- مزهر، امير عبد الرضا (2023): فاعلية تدريبات باستخدام (Kettleball) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وإنجاز فعالية 50 م في السباحة الحرة للناشئين، مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية، مجلد (1)، عدد (1)، جامعة ذي قار، العراق.
- جبيل، علي حميد (2021): أثر منهج تعليمي بوسائط فائقة التداخل في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين للفئة العمرية من (6-8) سنوات، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد 24، جامعة واسط، العراق.
- حسانين، محمد صبحي (1978): التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الكتب للنشر والتوزيع، الكويت.