



أثر منهج تعليمي باستخدام تمارين خاصة مقترحة لاكتساب
التوافق الحركي في السباحة الحرة بأعمار (8-10) سنوات

محمد فلاح داود
mfalah202@gmail.com

أ.د. جمعة محمد عوض
pe.dr.gmaa.mh@uoanbar.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار

مستخلص البحث

اقترح الباحثان تمارين خاصة في تعلم التوافق الحركي في السباحة الحرة , حيث يعمل التمرين على تطوير التوافق الحركي للاعب وصولا الى مرحلة اتقان الحركة المطلوبة . استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة المشكلة حيث اشتمل عينة البحث على سباحي المدرسة التخصصية في السباحة والبالغ عددهم (14) سباح وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتراوحت اعمارهم بين (8-10) تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية الى مجموعة ضابطة تؤدي عملها حسب المنهج المتبع من قبل المدرسة التخصصية وعددهم (7) سباحين , ومجموعة تجريبية تؤدي عملها وفق المنهج التعليمي الذي أعده الباحث ويبلغ عددهم (7) سباحين , واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات احصائيا , واستنتج الباحث ان التمارين الخاصة المقترحة ادت الى تعلم التوافق الحركي بالسباحة الحرة .

الكلمات المفتاحية: المنهج التعليمي , التوافق الحركي , السباحة الحرة.



The impact of an educational curriculum using special exercises proposed to acquire motor compatibility in free swimming with ages (8-10) years for young people

Prof. Dr. Gomaa Mohamed Awad

Mohammed Falah Dawood

**College of Physical Education and Sport Science
University of Anbar
Abstract**

The researcher proposed special exercises in learning the kinetic compatibility in the free swimming, where the exercise works to develop the motor compatibility of the player until the stage of mastering the required movement,. The researcher used the appropriate experimental approach to the nature of the problem. The sample of the study included the swimmers of the school specialized in swimming (14) swimmers and were chosen by the intentional manner, ranging between 8-10 years were divided into two equal groups randomly to the control group, according to the curriculum adopted by the school specialized (7) Swimmers, and a pilot group operating according to the curriculum prepared by the researcher and the number (7) swimmers. The researcher used the appropriate statistical means to process the data statistically. The researcher concluded that the proposed special exercises led to the learning of motor compatibility with free swimming.

Keywords: curriculum, motor compatibility, free swimming.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد البحوث والدراسات العلمية في الألعاب الرياضية ركيزة اساسية للارتقاء بمستوى الاداء الرياضي، كونها حلقة علمية تقترن بطابع تجريبي يسهم في الوصول إلى حقائق جديدة يمكن ان تكون اضافات متعددة تساعد على تطور الانجاز. فقد تطورت العملية التعليمية بشكل مستمر عبر ما يقدمه العلماء والباحثون من بحوث ودراسات توصلوا من خلالها الى عدة اراء ونظريات اغنت العملية التعليمية ببرامج ومناهج جديدة ومختلفة لان الهدف الاساسي والجوهري من عملية التعليم المهاري هو ان نحصل على الاداء الفني السليم والانجاز الرياضي العالي. حيث ان عملية اكتساب الحركات والمهارات الرياضية المختلفة تتجلى أهميتها في الاستخدامات التطبيقية بشكل اكبر وذلك لأن معظم تلك الأنشطة أو المهارات تتضمن حركات صعبة تحتاج في كثير من الأحيان إلى التبسيط والتدرج وحتى التجزئة أحيانا في التمارين المستخدمة وصولا بالمتعلم إلى القدرة على أدائها بشكلها كمهارة كاملة فيما بعد .

تعتبر رياضة السباحة واحدة من الأنشطة الرياضية الضرورية لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية ولما تحتله من مكانة بارزه في الدورات الاولمبية , والسباحة رياضة تمارس من قبل الجنسين وعلى مختلف الاعمار وهي تختلف عن باقي الأنشطة الرياضية الاخرى من حيث انها تستخدم الوسط المائي كأساس للتقدم عن طريق استخدام الذراعين والرجلين والجذع ومن ناحية اخرى فهي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع الوسط المائي الذي يختلف تماما عن اليابسة التي يعيش فيها , حيث "تعد السباحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع اجزاء الجسم فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه " (1) .

حيث اصبحت رياضة السباحة اليوم مهمة في حياتنا العامة والخاصة , لذلك اهتمت الكثير من الدول بها ووضعتها ضمن برامجها التعليمية , وعملت على تطوير المناهج التعليمية وصولا الى افضل الوسائل المستخدمة في تعلم السباحة , وللسباحة أنواع منها(السباحة الحرة، سباحة الظهر، سباحة الصدر، سباحة الفراشة)، اختلفت الآراء حول هذه الأنواع أيهما أسهل للتعلم أن يبدأ بها، "وأشار الكثير من الخبراء في مجال تعليم السباحة أن معظم المتعلمين يميلون إلى البدء بتعليم السباحة الحرة , والتي تعد من اشهر انواع السباحة والتي تمتاز بسهولة التعلم " وتعني ان للسباح الحق في السباحة بأي نوع او طريقة فيما

(1) - قاسم حسن حسين ، افتخار احمد : مبادئ واسس السباحة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ، ص97 .



عدى تلك التي تجري في سباق الفردي المنوع او التتابع المنوع وهذه السباحة تتصف بوضع الجسم بشكل افقي وعلى البطن دائما لتقلل المقاومة الامامية التي تواجه السباح وتتميز ايضا بالحركات التبادلية للذراعين والرجلين فيما القدمين غاطستين في الماء لتؤدي عملها بشكل فعال⁽¹⁾.

وهنا تكمن أهمية البحث في محاولة اقتراح وإيجاد تمارين خاصة في تعلم التوافق الحركي في السباحة الحرة , حيث يعمل التمرين على تطوير التوافق الحركي للاعب وصولا الى مرحلة اتقان الحركة المطلوبة كما ان التمرين يؤهل المتعلم بالأعداد الارادي والفكري واكتساب ربط اجزاء الحركة وجمالها وتوسيع عناصر الادراك الحسي والوصول الى التوافق الآلي ومن ثم اكتساب القدرة على التعلم والأداء لحركات تلك المهارات والوصول بهم الى مرحلة التعلم .

2-1 مشكلة البحث

يعد التعلم في السباحة من اصعب المشكلات التي تواجه المدرب لهذه الفعالية الرياضية ، كون ان المتعلم يتعلم في بيئة مغايرة للمحيط الطبيعي الذي ينتمي اليه وهو الماء ومن خلال زيارة الباحث المتكررة للمدرسة التخصصية في السباحة والمقابلات الشخصية , وجد ان هناك مجموعة من الناشئين لديهم قابليات جيدة يمكن تطويرها , وبالتالي فقد لمس الباحث ان هناك حاجة لتحسين التوافق الحركي للسباحين من خلال التمرينات الخاصة والتي تختلف عن التمارين المتبعة والتي لم تكن بصورة كافية للوصول الى الاداء المهاري الامثل. لذا ارتأى الباحث الى وضع واعداد تمرينات خاصة مقترحة من اجل الوصول بهم الى مرحلة التعلم.

3-1 هدفا البحث

1- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح في تعلم التوافق الحركي في السباحة الحرة.

4-1 فرض البحث

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اكتساب التوافق الحركي في السباحة الحرة للأعمار (8 – 10) سنة للناشئين ولصالح المجموعة التجريبية

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :سباحي المدرسة التخصصية في السباحة للأعمار من (8- 10) سنة.

2-5-1 المجال الزمني :للمدة من (2016/10/6) الى (2016/12/3) .

3-5-1 المجال المكاني :مسبح الشعب الاولمبي المغلق / بغداد .

(2)-دريد مجيد حميد الحمداني : الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة ، العراق ، دار الكتب والوثائق بغداد ، 2016 ، ص 146 .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

يعد المنهج التجريبي من افضل انواع المناهج المستخدمة لما يعطيه من نتائج دقيقة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث

اشتمل عينة البحث على سباحي المدرسة التخصصية في السباحة والمسجلين حديثا والبالغ عددهم (14) سباح وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتراوحت اعمارهم بين (8-10) ولم يسبق لهم ممارسة السباحة وعدم معرفتهم بالأداء المهاري في السباحة الحرة تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية الى مجموعة ضابطة تؤدي عملها حسب المنهاج المتبع من قبل المدرسة التخصصية وعددهم (7) سباحين , ومجموعة تجريبية تؤدي عملها وفق المنهاج التعليمي الذي أعده الباحث ويبلغ عددهم (7) سباحين .

3-2 تجانس عينة البحث

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة ومن اجل تحقيق التجانس قام الباحث بأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات (الطول, العمر , الوزن) لأفراد العينة لاستخراج التجانس, كما موضح في الجدول (1).

جدول(1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الانثرومترية

المتغيرات	س	ع	معامل الالتواء
الطول/ سم	120,621	6,952	0,694
الوزن/ كغم	28,416	2,886	0,790
العمر/ شهر	106,285	10,79	0,416

من الجدول (1) يتبين ان قيمة معامل بلغت أعلى قيمة (0,790) وأقل قيمة (4,416) وهي اقل من $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس افراد العينة .

4-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

1-4-2 الاجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتمتر عدد (1)

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام عدد (1)

- جهاز حاسوب (Lap Top) نوع (Lenovo) عدد (1)



- كاميرا فوتوغراف نوع (canon) عدد(1)
- كاميرا فيديو نوع (canon) عدد (2)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

2-4-2 الادوات المستخدمة في البحث

- شريط قياس .
- مسبح اولمبي.
- ساعة توقيت نوع دايموند.
- صافرة.
- طوافه اسطوانية عدد(7).
- اقراص ليزرية (CD) عدد (4).
- اوراق اقلام.

2-4-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية
- المقابلات الشخصية .
- فريق العمل المساعد.
- شبكة الانترنت.

2-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية " عبارة عن تجربة صغيرة او عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات قبل اجراء التجربة الرئيسية للبحث لتفاديها مستقبلا "(1) , حيث قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الخميس المصادف 29 / 9 / 2016 في مسبح الشعب الاولمبي بأشراف الباحث وفريق العمل المساعد(ملحق 2) , للتمرينات الخاصة المقترحة ولوحدية تعليمية واحدة , على عينة من نفس عينة البحث والبالغ عددهم (3) سباحين. للتعرف على ما يأتي:

- 1- الوقت المستغرق لكل وحدة تعليمية .
 - 2- التعرف على قدرة السباحين واستعدادهم لتطبيق التمرينات الخاصة المقترحة
- وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

(1)- نوري ابراهيم الشواك ، رافع صالح الكبيسي : مصدر سبق ذكره ، ص89.



1- كفاية فريق العمل المساعد .

2- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في اختبارات البحث .

2-6 طريقة تنفيذ البحث

تم اقتراح مجموعة من التمرينات الخاصة لتعلم التوافق الحركي بالسباحة الحرة وعددها (45) خمسة واربعون تمريناً حيث تم عرضها على مجموعة من الخبراء وبعد التعديل على البعض منها وحذف البعض فقد تم اختيار (34) تمريناً كما في (ملحق 5), وقد تم تحديد الاختبار المناسب والذي يتلائم مع المتغير التابع للبحث بعد اخذ اراء الخبراء, وتم وجراء تجربة استطلاعية اولى للتمرينات الخاصة المقترحة وتجربة استطلاعية ثانية للاختبارات المستخدمة في البحث وبعدها تم تطبيق ثلاثة وحدات تعريفية وللمجموعتين والهدف منها الوصول الى خط شروع واحد للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبعدها تم اجراء الاختبارات القبلية لمجموعتين البحث لأجل التعرف على تكافؤ مجموعتين البحث , وتبين ان المجموعتان متكافئتان , وبعدها تم تطبيق التمرينات في الوحدات التعليمية التي تم العمل بها في الفترة المحددة في البحث والبالغ عددها (18) وحدة تعليمية , وقد تم تكرار التمرينات عدة مرات في الوحدات التعليمية وذلك لزيادة التعلم ورفع المستوى , حيث يعد التكرار من اهم المقومات لتثبيت التعلم للمهارات المعنية , وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي والذي استمر (6) اسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعياً , تم اجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث التابعة , وبعد الحصول على البيانات تم معالجتها احصائياً للحصول على النتائج . ومن ثم وضع الباحث استنتاجاته على ضوء النتائج التي تم الحصول عليها , وقام الباحث بوضع بعض التوصيات التي قد يستفاد منها الباحثين الاخرين .

3-6-1 مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث

- 1- اختبار كتم النفس لمدة 10/ثا .
- 2- اختبار الطفو الاقفي على البطن .
- 3- اختبار الانسياب (الانزلاق الامامي).
- 4- اختبار الاداء الفني للسباحة الحرة مسافة 25 م.

1- اختبار كتم النفس لمدة 10/ثا :⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار : معرفة قدرة السباح على كتم النفس .

(¹) - اسامة كامل راتب : تعلم السباحة , القاهرة , دار الفكر العربي للنشر , 1989 , ص 271 .
* - تعني العلامة الاختبار الذي حصل على نسبة 80% فما فوق من اتفاق الخبراء



- شروط الاختبار : (الوقوف داخل الحوض) يأخذ السباح شهيقا عميقا ثم يكتم النفس ويكون الرأس بالكامل في الماء .كما موضح في الشكل (6)
- الادوات المستخدمة: حوض سباحة , ساعة توقيت , صافرة , استمارة تسجيل , اقلام .
- تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار عند سماع السباح صافرة البدء واخذ وضع القرفصاء , يحسب الوقت الى حين نزول قدم السباح الى قاع الحوض ويقاس الوقت بالثانية واجزائها , ويتم التسجيل في استمارة .
- 2- اختبار الطفو الافقي على البطن⁽¹⁾.

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة السباح على الطفو الافقي (للتحكم في ضبط الجسم)
- شروط الاختبار : يبدأ السباح من وضع (الوقوف) في الماء عمل الطفو الافقي بميلان الجسم الى الامام ومد الذراعين اماما ورفع الرجلين خلفا والطفو على البطن, كما موضح في الشكل (7)
- الادوات المستخدمة : حوض سباحة , ساعة توقيت , استمارة تسجيل , اقلام.
- تسجيل الاختبار : قياس الاختبار عند سماع السباح صافرة البدء اتخاذ السباح الوضع الافقي الامامي حتى يصبح وضع الجسم مائلا يحسب زمن الطفو بالدقيقة واجزائها , ويتم التسجيل في استمارة .

3- اختبار الانسياب (الانزلاق الامامي)⁽²⁾

- الغرض من الاختبار : قياس المسافة التي يقطعها السباح عند اداء هذه المهارة .
- شروط الاختبار : (نصف الوقوف) اسناد القدم على جدار الحوض , عند سماع صافرة البدء دفع الجدار بالقدم ومد الجسم الى الامام والانسياب ثم الانزلاق .كما موضح في الشكل (8)
- الادوات المستخدمة : حوض سباحة , صافرة , شريط قياس .
- تسجيل الاختبار : يبدأ القياس بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف السباح , تحسب المسافة بالمتر واجزاءه , ويتم التسجيل في استمارة .

4- اختبار الاداء الفني للسباحة الحرة:⁽³⁾

- الاختبار :اختبار السباحة الحرة لمسافة 25 م

(١)- اسامة كامل راتب : تعلم السباحة , القاهرة , ط 3 , دار الفكر العربي للنشر , 1999, ص280 .
 (٢) افتخار السامرائي : تطور الاداء الحركي اثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , رسالة ماجستير , 1984 , ص89.
 (٣)- اسامة كامل راتب: مصدر سبق ذكره, ص271 - 272.



- **هدف الاختبار** : قياس مستوى الاداء الفني للسباح في السباحة الحرة والقدرة على اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس .
- **وصف الاداء** : يقف السباح داخل الحوض في الماء ممسكا الحائط بإحدى اليدين بينما تبقى القدمان على الارض ويعيدا عن الحائط , عند الاشارة يبدأ السباح السباحة من دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار .
- **تسجيل الاختبار** : يكون التقييم عن طريق الخبراء (الحكام) من خلال عرض التصوير الفديوي ويكون التقييم عن طريق استمارة تقييم الاداء الفني .

7-2 تكافؤ العينة

من أجل معرفة تكافؤ أفراد العينة قبل البدء بالبرنامج التعليمي ولتجنب العوامل المؤثرة والفروق الفردية والابتعاد عن الانحياز لأحدى المجموعتين وتأثيراتها في النتائج من حيث الأداء المهاري ، لذلك وجد الباحث ضرورة إجراء اختبارات تكافؤ بعد الانتهاء من (3) وحدات تعليمية . إذ تم تحديد يوم الجمعة الموافق 2016/10/13 لأجراء الاختبار

8-2 المنهاج التعليمي

بعد الانتهاء من الوحدات التعريفية والوصول بالعينة الى مرحلة الانسياب واجراء اختبارات التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية , قام الباحث بأعداد منهاج تعليمي لتعليم التوافق الحركي في السباحة الحرة للمجموعة التجريبية وذلك باستخدام التمارين الخاصة المقترحة, أما البرنامج المعتمد من قبل المدرسة التخصصية ، فقد تم تطبيقه على المجموعة الضابطة ، وتحت الظروف والشروط والوقت نفسه وتوزيع زمن الوحدة التعليمية ، والمُدْرسة نفسها , فالاختلاف الوحيد بين المجموعتين هو العامل التجريبي (التمارين الخاصة المقترحة) .

لقد بدأ تطبيق المنهاج التعليمي يوم السبت الموافق 2016/10/15 وكان عدد الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي (18) وحده تعليمية ولمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية بالاسبوع ايام (الخميس , الجمعة , السبت) وقد استغرق زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة اعتمادا على زمن المتبع في المدرسة التخصصية في مسبح الشعب الاولمبي المغلق . وتضمنت الوحدات التعليمية (5) تمارين ولكل وحدة تعليمية هدفها الخاص.

إن المنهاج التعليمي يحتوي على (15) وحدة تعليمية مقسمة على ثلاثة أقسام هي :

1- **القسم الإعدادي** :-ويبلغ زمنه الكلي (6) خمس ساعات اي مايعادل (360) ثلاثمائة دقيقة بمعدل (20) عشرون دقيقة في الوحدة التعليمية الواحدة , وهو متشابه لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ويتضمن



تسجيل الحضور وتغيير الملابس والإحماء العام والخاص وأخذ دوش سريع وإعطاء بعض الملاحظات العامة .

2- **القسم الرئيسي :-** ويبلغ زمنه الكلي (18) خمسة عشر ساعة اي مايعادل (1080) تسعمائة دقيقة بمعدل (60) ستون دقيقة في الوحدة التعليمية الواحدة . ويعطى للمجموعة التجريبية فقط وتبقى المجموعة الضابطة على البرنامج المتبع في المدرسة التخصصية في السباحة . ويشمل :

- **الجانب التعليمي :-** ويشمل شرح التمارين الخاصة المقترحة وطريقة اداءها وعرضها من خلال إعطاء نماذج لكل تمرين .

- **الجانب التطبيقي :-** ويتم فيه تطبيق التمارين الخاصة المقترحة من قبل اللاعبين بالتوجه نحو المكان المحدد للبدء بالتمارين الخاصة .

3- **القسم النهائي :-** ويبلغ زمنه الكلي (3) ساعة اي ما يعادل (180) دقيقة بمعدل (10) دقيقة في الوحدة التعليمية الواحدة , ويشمل المجموعتين التجريبية والضابطة معاً ويتضمن لعبة مائية تخدم المهارة المتعلمة وتطورها أو مسابقة مشابهه للتمرين في السباحة لغرض الترويح .

- أدناه ملاحظات عن المنهاج التعليمي :-

- مدة المنهاج التعليمي بالأسابيع هي(6) أسابيع .

- عدد الوحدات التعليمية (18) وحدة لكل مجموعة .

- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع هي (3) وحدات في يوم الخميس والجمعة والسبت .

- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة .

- زمن التعليم الكلي بالدقائق (1620) دقيقة .

- الزمن الكلي بالساعات (27) ساعات .

2-9 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من مدة تنفيذ التمارين المقترحة (ملحق 5) ضمن المنهاج التعليمي على عينة المجموعة التجريبية تم اجراء الاختبار البعدي (اختبار السباحة الحرة لمسافة 25م) لتقييم التوافق الحركي في السباحة الحرة على عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2016/12 /3 في مسبح الشعب الاولمبي بنفس الظروف وبإشراف الباحث وفريق العمل المساعد, حيث تم تصوير عينة البحث كل لاعب منفردا حيث يقوم السباح بالسباحة الحرة لمسافة (25م) يقف السباح عند بداية المسبح داخل الماء ضمن المجال الاول القريب من الحافه وعند اعطائه اشارة الصافرة ينطلق السباح سباحة حرة ويتم تصويره فديوي جانبي من لحظة انطلاقه الى نهاية ال(25م) ينطبق هذا الاختبار على عينة البحث الضابطة والتجريبية وبعد الانتهاء من التصوير الفديوي للسباحين تتم معالجة الفيديو وخرنه على اقراص (CD) وعرضه على الخبراء كل



خبير على حده وفق معلومات تقييم الاداء الفني في استمارة (ملحق 4) لغرض تقييم الاداء الفني للضابطة والتجريبية .

2-10 الوسائل الاحصائية

1- الوسط الحسابي ⁽¹⁾.

2- الانحراف المعياري ⁽²⁾.

3- استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية الجاهزة (spss).

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج التوافق الحركي في السباحة الحرة وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في التوافق الحركي

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		وحدة القياس	المجموعة
			الانحراف المعياري (ع±)	الوسط الحسابي (س)		
معنوي	1,78	1,936	0,577	1,301	درجة	الضابطة
			0,567	1,998	درجة	التجريبية

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12=2-14)

يوضح الجدول رقم (6) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي للتوافق الحركي في السباحة الحرة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1,301) وبانحراف معياري (0,577) أما المجموعة التجريبية فبلغ الوسط الحسابي (1,998) وبانحراف معياري (0,567)، أما قيمة (ت) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين فقد بلغت (1,936) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,78) وبدرجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى الاستخدام الامثل لكل الامكانيات والوسائل المتاحة لتحقيق مفردات المنهج , حيث ان " الاستخدام الامثل للإمكانيات والزمن المخصص للوحدة التعليمية يعد عاملا مهما

¹ - محمد صبحي ابو صالح : الموجز في الطرق الاحصائية , عمان , دار اليازور للنشر والتوزيع , 2016 , ص 67 .
² محمد صبحي ابو صالح : نفس المصدر السابق.

لتحقيق الهدف المطلوب⁽¹⁾, وكذلك ملائمة المنهاج التعليمي المستخدم في التعلم لمستوى العينة, واستخدام اسلوب التغذية الراجعة كان له دورا مهما في الوصول الى التوافق الحركي الامثل, اذ تؤكد (Robb) " بأن معظم الخبراء يتفقون على ان التغذية الراجعة هي ممكن ان تكون عملية حث على الاداء وتعزيز للأداء, وتنظيم التوافق الحركي للأداء المطلوب⁽²⁾ كذلك استخدام الطريقة الجزئية والكلية كان لها دورا مهما في تعلم مهارات السباحة الحرة والوصول بالأعبين الى التوافق الحركي الصحيح, وكذلك تكرار المهارات كان له الدور الواضح في هذا التعلم اذ يذكر (عصام عبد الخالق) " انه للوصول الى التوافق الجيد للحركة يتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وتصبح الحركة اكثر دقة ويكون الفرد اكثر تحكما للأداء مع تأدية التكنيك الجيد بدون اخطاء⁽³⁾ حيث " يلعب الاستمرار دورا مهما في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة والدقة والتكامل وتثبيت الية الأداء الفني العالي⁽⁴⁾, وان التمرينات الخاصة تساعد على تطوير الربط للمهارات والذي ينعكس بدوره على التوافق بينهما.



شكل (13)
يوضح الاوساط الحسابية للتوافق الحركي للاختبارات
البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

استنادا¹ إلى النتائج المتحققة من إجراءات البحث فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

¹ - عباس احمد صالح السامرائي : طرق تدريس التربية الرياضية , ج 1, ط2, جامعة الموصل, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, 1987, ص247.

1-Robb.Margaret:The dynamic of motor skill acquisition prentice, hill inc , new jersey , 1972 ,p.42 .

³ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيق , ط9 , الاسكندرية , منشأة المعارف , 1995, ص321.

⁴ - حنفي محمود : مدرب كرة القدم , ط2 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1994, ص54.



1- ادت التمرينات الخاصة المقترحة الى تعلم مهارة التوافق الحركي في السباحة الحرة .

2-4 التوصيات

1- الاستفادة من المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحث في هذه الدراسة واعتماده من قبل مدربي السباحة للناشئين .

2- اجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة على انواع اخرى من السباحة وعلى فئات عمرية مختلفة.

3- التأكيد على ضرورة اقامة دورات تعليم مهارة السباحة الحرة لفئات مختلفة .

4- توفير امكانيات مادية لتطوير السباحة من خلال ايجاد المسابح من قبل وزارة الشباب واللجنة الاولمبية.

5- تأهيل المدربين علميا وزجهم بالدورات التدريبية التعليمية وتطوير مستوياتهم العلمية والتدريبية .

المصادر

1-قاسم حسن حسين ، افتخار احمد : مبادئ واسس السباحة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000 ، .

2-دريد مجيد حميد الحمداني : الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة ، العراق ، دار الكتب والوثائق بغداد ، 2016 ، .

3-اسامة كامل راتب : تعلم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر ، 1989 .

3-اسامة كامل راتب : تعلم السباحة ، القاهرة ، ط3 ، دار الفكر العربي للنشر ، 1999 .

4-افتخار السامرائي : تطور الاداء الحركي اثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، 1984 .

5-محمد صبحي ابو صالح : الموجز في الطرق الاحصائية ، عمان ، دار اليازور للنشر والتوزيع ، 2016 .

6-عباس احمد صالح السامرائي : طرق تدريس التربية الرياضية ، ج1 ، ط2، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .

7-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي – نظريات وتطبيق ، ط9 ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995 .

8-حنفي محمود : مدرب كرة القدم ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

9-Robb.Margaret:The dynamic of motor skill acquisition prentice, hill inc , new jersey , 1972 .

