



أثر تمارين تعليمية تصحيحية في بعض المتغيرات بمستوى الأداء المهاري لسباحة المبتدئين The Effect Of Corrective Learning Exercises On Some Variables In The Level Of Skillful Performance Of Beginner Swimming

الكناني داليا¹

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية، العراق، dalyaalknany500@gmail.com

ملخص

برزت أهمية في وضع تمارين تصحيحية والتي تساعد السباح إلى الوصول إلى المستوى في أداء المهارة بشكل مثالي. وذلك وفق المتغيرات في مستوى الأداء المهاري لسباحة المبتدئين والتي تعني الفعالية التي تحتاج إلى متطلبات متغيرات من خلال اعتمادها متطلبات أثر تطبيق العلوم الأخرى ولاسيما الأداء المهاري الرياضي في المتغيرات وعلاقتها بالأداء للسباحين معتمدين على تمارين تصحيحية وفق ما تقتضيه متطلبات الحركة لتصحيح حركة السباح وأدائه تعتمد على محددات أثناء تصحيح تعليمي يتكون من (24) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين في الأسبوع لتعلم المهارات للسباحين وفق مستوى الأداء المهاري للمبتدئين والذي يعد من متطلبات نجاح العملية التعليمية في المسارات الخاصة في الأداء للسباحين، لذلك استخدمت الباحثة ورأي الخبراء والمختصين وذلك بالاعتماد على المسارات في مستوى الأداء المهاري للسباحين لأفراد العينة البحث ضمت سباقات بعض المتغيرات لهذه التمارين التصحيحية بمستوى الأداء المهاري للسباحين، وكما أوصت باستخدام متغيرات أخرى في تطوير بعض المتغيرات للأداء المهاري لفعاليات أخرى. كما استنتجت الباحثة هناك أثر إيجابي لهذه التمارين التصحيحية والأداء المهاري.

معلومات المقال

تاريخ المقال: 10-09-2021

الإرسال:

المراجعة:

القبول:

الكلمات المفتاحية:

تمارين تعليمية تصحيحية

الأداء المهاري

سباحة المبتدئين

Abstract

Keywords

Corrective training exercises
skill performance
beginner swimming

The importance of developing corrective exercises has emerged because it helps the swimmer to reach the level in performing the skill perfectly. This is according to the variables in the level of skill performance for beginners swimming, which means the effectiveness that needs the requirements of variables by adopting the requirements of the impact of the application of other sciences ,especially the skillful sports performance in the variables and their relationship to the performance of swimmers, depending on corrective exercises as required by the movement requirements to correct the swimmer's movement and performance depends on determinants during a learning correction consisting of (24) learning units and in the amount of two units per week to learn skills for swimmers according to the level of skillful performance for beginners, which is one of the requirements for the success of the learning process in special tracks in performance for swimmers. Therefore, the researcher used the opinion of experts and specialists, depending on the tracks in the level of skill performance of the swimmers for the sample members. The research included races of some variables for these corrective exercises at the level of skill performance of the swimmers. The researcher recommended the use of other variables in developing some variables for the skill performance of other activities. The researcher also concluded that there is a positive effect of these corrective exercises and skill performance.

* المؤلف المرسل: داليا الكناني. dalyaalknany500@gmail.com

من المعروف أهداف ممارسة الرياضة لدى الجميع
لتحقيق فوائد صحيحة ونفسية وتأكيد التنافس

1- المقدمة
1-1 أهمية البحث

2. التعرف على تأثير هذه التمرينات في مستوى الأداء المهاري لأفراد العينة.

4-1 فرضا البحث

1. هناك فروق معنوية للاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات لأفراد عينة البحث.
2. هناك فروق معنوية للاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الأداء المهاري للسباحين لأفراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: سباحو أندية بغداد من المبتدئين والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية- وزارة الشباب والرياضة.

2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 2021/7/3 ولغاية 2021/9/3.

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

6-1. المصطلحات

- التمرينات التصحيحية

وهي مجموعات من المهارات التي اعتمدت على اساس الأداء على الاختلاف في طريقة الأداء والهدف منها هو الأداء للقدرة البدنية الحركية بشكل أكبر لأنها صعبة الأداء وتتطلب خبرة سابقة وتدريباً لفترة طويلة لكي يستطيع اللاعب من ضبط الأداء وسرعته بشكل فعال.⁽¹⁾

2- منهج البحث وإجراءاته المبدئية

1-2 مجتمع البحث

استخدمت الباحثة البرنامج التجريبي لملائته إجراءات البحث الميدانية

2-2 مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من السباحين المبتدئين في المسبح الاولمبي وسباحو أندية بغداد والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية- وزارة الشباب والرياضة.

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من السباحين المبتدئين من أندية بغداد والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية مسبح الشعب الاولمبي باعمار (7-10) سنوات والبالغ عددهم (12) سباحاً من مجموع عينة البحث والبالغ عددهم (24) سباحاً، حيث مثلت عينة البحث نسبة (50%) من مجتمع الأصل لمجموعة تجريبية واحدة.

جدول 1 : يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	م/سم	162,06	159,00	7,75	0,398
العمر	سنة/شهر	7,61	7,99	1,05	0,20
الوزن	كغم/غم	58,61	56,49	5,4345	0,43

والاحتراف، وقد تكون هذه مجتمعة لا توازي الفائدة التي تعود على السباحين وما لهذه الفعالية من متعة الممارسة. وعلى ذلك قدرة الفرد على التعلم وفق المتغيرات في هذه الفعالية وفق مستوى الأداء المهاري لتمرينات بمستوى متغيرات الأداء المهاري للسباحين لدى أفراد العينة المبتدئين. ومما تقوم به الدافعية وما تولده من ممارسة الرياضة والسعي لتحقيق التطور وما تقتضيه الضرورة للعبة والمستجدات المستخدمة من التطور للامكانيات باستخدام التمرينات. وتعد السباحة واحدة من الالعاب الفردية الأكثر جمالاً وشعبية في الأونة الأخيرة من خلال كثرة ممارستها وتوفير عناصر الممارسة لهذه الفعالية، لذلك وجب على الباحثين والمهتمين الاكاديميين في خوض الغمار في اللعبة ومحاولة التطوير من خلال اساليب لتسهيل عملية التدريب والتعلم لدى السباحين المبتدئين وفق المتغيرات للتمرينات التعليمية التصحيحية، وكذلك رفع المستوى المهاري فيها. وذلك للوصول لرفع مستوى الأداء من خلال ذلك قامت الباحثة بالاعتماد على أثر تمرينات تعليمية تصحيحية على بعض المتغيرات في مستوى الأداء المهاري للسباحين المبتدئين وما تقتضيه العملية التعليمية لتصحيح الحركة للسباح والتي تعمل كمحددات للأداء المهاري لأفراد العينة وبالتالي الوصول إلى تصحيح في حالة الأخطاء المصاحبة للأداء في بعض المتغيرات في مستوى الأداء المهاري للسباحين المبتدئين من أفراد العينة.

2-1 مشكلة البحث

أن الصعوبات التي تواجه السباحين المبتدئين أثناء الأداء أو أثناء السباقات وبالتحديد بعض المتغيرات لتمرينات التصحيحية في مستوى الأداء المهاري للسباحين. وأن محدودية السباحين تعيق المدرب من أداء التمرينات التي تعد اساس التطور للأداء المهاري والأداء الأمثل للسباحين، لذلك دفع الباحثة لمعالجة المشكلة وفي ذلك يوضع تمرينات تعليمية تصحيحية لتسهيل عملية التعلم وفق بعض المتغيرات بمستوى الأداء المهاري للسباحين المبتدئين والاقتصاد بالجهد المبذول من قبل المدرب في إيصال المعلومة الخاصة بالمهارة حلاً للمشكلة المتمثلة في صعوبة التطبيق للتمرينات أو الأداء المهاري للسباحين معتمدة على تحديد نقاط الضعف والقوة في التطبيق للتمرينات التصحيحية وفق بعض المتغيرات في المستوى للأداء المهاري للسباحين المبتدئين من أفراد العينة.

3-1 أهداف البحث.

1. اعداد لتمرينات تصحيحية بالاعتماد على بعض المتغيرات لأفراد عينة البحث.

هناك اتفاقاً على أن الاختبارات صادقة وتقيس ما وضعت من أجله.

ب. الصدف المنطقي، وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات لكل اختبار. يتبين من الجدول رقم (2) أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بصدق منطقي عالٍ (2:97).

جدول 2 : الجذر التربيعي لمعاملات الثبات لكل اختبار من الاختبارات المهارية للتمرينات التصحيحية المستخدمة

1	الاختبار	معامل الارتباط	الجذر التربيعي
1	الانزلاق على البطن	840	910
2	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	790	880
3	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر	860	920
4	القفز بالماء العميق	890	940
5	وقوف بالماء العميق	880	930
6	سباحة الظهر الابتدائية	900	940
7	سباحة الزحف على البطن	088	093

ثبات الاختبارات

تم تطبيق الاختبار باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على (10) مشاركاً من خارج عينة الدراسة، ومن مجتمع الدراسة، ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد خمسة أيام. وتبين أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالٍ مما يعني أنها تحقق أغراض هذه الدراسة.

جدول 3 : معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية للتمرينات التصحيحية المستخدمة الجذر التربيعي لمعاملات الثبات لكل اختبار من الاختبارات المهارية للتمرينات التصحيحية المستخدمة

1	الاختبار	معامل الارتباط	الجذر التربيعي
1	الانزلاق على البطن	840	دال
2	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	790	دال
3	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر	860	دال
4	القفز بالماء العميق	890	دال
5	وقوف بالماء العميق	880	دال
6	سباحة الظهر الابتدائية	900	دال
7	سباحة الزحف على البطن	088	دال

7-2 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2021/7/3 على (2) من خارج عينة البحث وذلك لمعرفة ما يلي:

- التعرف على المعوقات التي تصادف الباحثة أثناء التطبيق للتجربة.
- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة.

تبين من الجدول (1) أن العينة متجانسة في متغيرات الطول والعمر والوزن، إذ كانت قيمة معامل الالتواء من $(3 \pm)$ وهذا يدل على تجانس العينة.

2-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية.
- الملاحظة الاختبارات.
- استمارة تفريغ البيانات.

2-4-2. الأدوات والأجهزة المستخدمة

تم استخدام الأدوات التعليمية المساعدة التالية:

- لوحة الطفو، - كرات بلاستيكية - عملة معدنية، - حبل الإنقاذ، - عصا الإنقاذ، - السلالم المتحركة بارتفاع متر واحد وارتفاع ثلاثة أمتار، - ساعة توقيت، - شريط القياس لقياس المسافة، - جهاز لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن.

2-5 الاختبارات الخاصة في البحث

من خلال الاطلاع على العديد من المصادر والبحوث في هذا المجال، اعتمدت الاختبارات المهارية التالية لمناسبتها وطبيعة الدراسة وتم تطبيقها بعد إيجاد صدقها وثباتها (ملحق 1) وهذه الاختبارات هي:

1. الانزلاق على البطن لأطول مسافة (بالمتر).
2. ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن لمسافة 12,5م (بالثانية).
3. ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر لمسافة 12,5م (بالثانية).
4. القفز بالماء العميق (الدرجة).
5. وقوف بالماء العميق لأطول فترة زمنية (بالثانية).
6. سباحة الظهر الابتدائية لأطول مسافة (بالمتر).
7. سباحة الزحف على البطن لأطول مسافة (بالمتر).

تطبيق الاختبارات: تم تطبيق الاختبارات المهارية وفق المتغيرات التعليمية التصحيحية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للوقوف على المستوى الذي وصل إليه أفراد عينة الدراسة.

2-6 صدق الاختبارات المهارية وثباتها

صدق الاختبارات

تم إيجاد نوعين من الصدق لهذه الاختبارات:

أ. صدق المحتوى، حيث تم عرض الاختبارات على سبعة محكمين من حملة درجة الدكتوراه كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول هذه الاختبارات، ومدى ملائمتها. ووجدت أن

- التعرف على الوقت لاجراء التجربة الرئيسية.
- التعرف على امكانية كفاءة فريق العمل المساعد.

2-8 الاختبارات القبلية

قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث للمتغيرات قيد الدراسة يوم 2021/7/4.

- التمرينات التصحيحية

احتوى البرنامج للتمرينات التصحيحية في متغيرات أداء المستوى المهاري

1. الثقة والتعود على الماء وتشمل: التعرف على الوسط المائي، النزول تحت سطح الماء مع كتم النفس وفتح العين، القفز إلى الماء بالرجلين والرأس من ارتفاعات مختلفة.
2. الطفو ويشمل: الطفو الأفقي على البطن، الطفو الأفقي على الظهر، الطفو العمودي.
3. الانزلاق عن طريق دفع أرضية الحمام ودفع حائط الحمام.
4. التنفس وتفرغ الهواء داخل الماء.
5. التقدم بتحريك الأطراف وتشمل: الطفو الأفقي على البطن/ الظهر مع تحريك الرجلين/الذراعين.
6. سباحة الظهر الابتدائية.
7. سباحة الزحف على البطن.
8. الوقوف بالماء العميق. (البرنامج التعليمي للتمرينات التصحيحية في المستوى المهاري (ملحق 2)).

- توزيع مفردات التمرينات التصحيحية

* الجزء التمهيدي ويضمن:

أ. الإحماء داخل الماء (5) دقائق.

ب. مراجعة للمهارة السابقة (10) دقائق.

* الجزء الرئيس ويتضمن:

أ. النشاط التعليمي للتمرينات التصحيحية: شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها، ثم أداء نموذج (10) دقائق.

ب. النشاط التطبيقي:

- أداء تمارين لتطوير مستوى الأداء للمهارة الجديدة (35) دقيقة.
- عمل منافسة (8) دقائق.

* الجزء الختامي ويتضمن:

أ. نشاط حر (7) دقائق.

ب. الخروج من الحوض.

2-9 الاختبارات البعدية

قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث للمتغيرات قيد الدراسة يوم 2021/9/4.

2-10 المعالجات الاحصائية

- المتوسط الحسابي (م).
- الانحراف المعياري (ح).
- معامل الالتواء.
- الخطأ المعياري لمعامل الالتواء.
- T-test

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1. عرض النتائج :

جدول 4 : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والخطأ المعياري لمعامل الالتواء والمدى لأداء أفراد هيئة الدراسة على الاختبارات في المستوى في الأداء المهاري

ت	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
1	الانزلاق على البطن	المتر	8,11	2,08	8930	4720
2	ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	الثانية	17,77	2,35	-0,016	4720
3	ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر	الثانية	20,79	3,53	4530	4720
4	القفز بالماء العميق	درجة	7,16	1,94	2070	4720
5	وقوف بالماء العميق	الثانية	1,296	8860	1,00	4720
6	سباحة الظهر الابتدائية	المتر	17,70	2,99	0,200	4720
7	سباحة الزحف على البطن	المتر	14,33	4,76	0,438	0,472

كما يظهر من الجدول رقم (4) أن قيم معاملات الالتواء تتراوح بين -016 و 1,00. وهذه القيم انحصرت بين (3± معامل الالتواء). وبالتالي فإن توزيع العلامات يعتبر طبيعياً.

ولفحص هذا الفرض تم ايجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والخطأ المعياري لمعامل الالتواء والمدى لأداء أفراد عينة الدراسة على الاختبارات في الأداء للمستوى المهاري للسباحين . يتضح من الجدول (4) أن الوسط الحسابي للمسافة التي يقطعها المتعلم في مهارة الانزلاق على البطن يساوي (8,11)م والانحراف المعياري (2,08). أما متوسط الزمن الذي يقطع خلاله المتعلم مسافة (12,5)م في مهارة ضربات الرجلين على البطن فكان (17,77) ثانية وانحرافه المعياري (2,35). كما يشير الجدول إلى أن المتعلمين سجلوا زمناً أعلى في مهارة ضربات الرجلين على الظهر مقارنة بالاختبار الذي يسبقه بمتوسط يساوي (20,79) وبانحراف معياري

التعليمية يساهم بشكل فاعل في تعلم مهارات السباحة، وما أشار إليه علاوي وآخرون (1987)⁽¹²⁾ بأنه ينبغي قيام اللاعبين بأداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

كما أن الاستعانة بالوسائل التعليمية المساعدة وعوامل الأمن والسلامة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الباجوري (1988)⁽¹³⁾، اسكندر وآخرون (1985)⁽¹⁴⁾ بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة.

- التدريب على المهارات في الماء العميق، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الكردي وآخرون (1985) ومحمود (1998)⁽¹⁵⁾ بأن التعلم في الماء العميق يوفر سرعة التعلم ويوفر عامل الأمن والسلامة.

- استثارة دافعية التعلم، وهذا يتفق مع أشار علاوي (1998)⁽¹⁶⁾ بأن الدافعية تلعب دوراً مهماً في زيادة سرعة وفاعلية التعلم.

- استخدام التعزيز والتشويق، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الحايك (1993) بأن إدخال عنصر التعزيز والتشويق يقلل من الشعور بالملل والتعب بالتالي سرعة في التعلم.

- احتواء البرنامج على الألعاب الصغيرة، توصل الحايك (1993) إلى أن استخدام الألعاب الصغيرة يساعد على تقليل الشعور بالتعب والملل والاقبال على التدريب بحماس، كما أشار Cross كما ورد في توفيق ووالي (1988)⁽¹⁷⁾ إلى أن سرعة وسهولة التعلم بالألعاب الصغيرة في أي برنامج تعود لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله.

- احتواء البرنامج على المنافسة، يتفق مع ما توصلت له الشيمي (1988)⁽¹⁸⁾ إلى أن التعلم عن طريق المنافسات يؤدي إلى ارتفاع المستوى المهاري.

- استخدام الطريقة الجزئية وأحياناً الكلية في تعليم المهارات، وفي هذا المجال أشار توفيق (1981)⁽¹⁹⁾ بأن تعليم مهارات السباحة بالطريقة الجزئية لا يكفي بل لابد من الجمع بين الطريقتين الجزئية والكلية في تعليم السباحة.

- ان استخدام التمرينات التصحيحية في تعليم مهارات السباحة، وفي هذا السياق توصل Alhayek (2003)⁽²⁰⁾ ورسمي (1989)⁽²¹⁾ إلى أن استخدام الأسلوب التصحيحي في التعلم

في عملية تعليم السباحة يؤدي إلى نتائج أفضل، وأن استخدام هذا الأسلوب من التعلم في السباحة يوفر الشعور بالأمن لوجود الزميل أو تصحح الأخطاء من قبل المدرب ويزيد من عامل

(3,53). وسجل المشاركون في مهارة الوقوف بالماء العميق متوسط بلغ (1,29) دقيقة وبانحراف معياري (0,886). أما القفز بالماء فقد بلغ متوسط الدرجات (7,16) وبانحراف معياري (1,94). وفيما يتعلق بسباحة الظهر الابتدائية فكان متوسط الأداء (17,70) م وبانحراف معياري (2,99). في متوسط السباحة الحرة فكان (14,33) م وبانحراف معياري (4,76).

2-3. مناقشة النتائج

يتضح من دلالات الجدول (4) أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قد أحدث تقدماً في المستوى المهاري لأفراد العينة قيد الدراسة. مما يشير إلى أن البرنامج التعليمي المقترح قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

كما يتبين من الجدول (4) أن افراد عينة الدراسة قد أظهروا تحسناً واضحاً بالمستوى المهاري على الاختبارات المهارية البعدية التي أجريت لهم. إلا أنه يصعب تحديد نسبة رقمية لهذا التحسن وإن كان واضحاً وذلك بسبب عدم وجود قيم رقمية كالمستوى الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي، وهذا يعود إلى أن افراد العينة لم يجروا اختبارات قبلية بسبب عدم وجود أية خبرة عملية في السباحة. وبالتالي تعزو الباحثة سبب هذا التقدم إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح لما يتضمنه من تمارينات مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات هذه المرحلة السنية من الموهوبين. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات كدراسة محمود (2)، وعرابي وآخرون، (1994)⁽³⁾، الحايك (1993)⁽⁴⁾، الجبيلي (1990)⁽⁵⁾، عبدالهادي وآخرون (1990)⁽⁶⁾، نصار (1990)⁽⁷⁾، الباجوري (1988)⁽⁸⁾، اسكندر وآخرون (1985)⁽⁹⁾، حيث اجمعوا على أن البرامج التعليمية المنظمة والمبنية وفق أسس سليمة تعمل على تطوير المستوى المهاري لأفراد عينة الدراسة، ومن جهة أخرى فإن عدم وجود خبرة سابقة في السباحة لدى عينة الدراسة كان له أقر ايجابي على سرعة التعلم، وهذا يتفق مع أشار إليه توفيق (1981)⁽¹⁰⁾ وLamb (1984)⁽¹¹⁾ أن استجابة وتطور مستوى المبتدئ أفضل من الشخص المتقدم في المستوى.

وبشكل خاص يمكن القول إن هذا البرنامج التعليمي المقترح بمحتواه وعناصره التعليمية المتنوعة وأساليبه تطبيقه قد ساعد أفراد العينة على التقدم المهاري، وهذا ما اتفق مع العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت فمثلاً.

أن تعلم مهارات السباحة واحتواء البرنامج على الأنشطة والتمارين المتنوعة والمتدرجة في الصعوبة، وهذا يتفق مع ما توصل إليه عرابي وآخرون (1994) بأن التنوع في التمارين والأنشطة المتنوعة والأساليب

2. اجراء دراسات تهتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع اساليب أخرى للتعليم في السباحة لفئات أخرى.

المصادر

1. رياض خليل خماس (وآخرون)، الكرة الطائرة تاريخ مهارات الأداء للمباريات والتدريب، ط1، بغداد، مكتبة الكلمة الطيبة، 2012. أبو شمة، أياد، مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، (1995).

2. الباجوري، نادية، تأثير برنامج مقترح لاستخدام القصص الحركية على تعلم المبادئ الاساسية للسباحة للاطفال من سن 6-8 سنوات، المؤتمر الدولي- تاريخ وتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا (3) مصر، (1988).

3. توفيق، علي، أثر برنامج تعليمي مقترح للشباب في السباحة على عامل الخوف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر، (1981).

4. توفيق، عفاف، ووالي، نسيم، أثر برنامج العاب صغيرة مقترحة لتعليم بعض مهارات الكرة الطائرة على المستوى الحركي والمعرفي واتجاهات تلاميذ المرحلة الابتدائية، المؤتمر الدولي لتاريخ وتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مصر (1)، 1988.

5. الجبيلي، سناء، قياس الخوف في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر (1990).

6. الحايك، صادق، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية، عمان، الاردن، (1993).

7. عبدالهادي، فاطمة؛ وعلي، ليلي، تأثير الثقة بالنفس على تعلم السباحة، المؤتمر العلمي الاول- دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر (3)، (1990).

8. عرابي، سميرة× ومسمار، بسام، برنامج مقترح لتعلم المهارات الاساسية في السباحة للمبتدئات من سن (14-7) سنة، دراسات، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، (2)، (1994).

التشويق ويبعد الملل. كما توصلت كامل (1981) إلى أن استخدام هذا الاسلوب لتمرينات تصحيحية الذي يتميز بسيطرة المعلم على جميع قرارات الدرس يعطي نتائج أفضل عند تطبيقه على المبتدئين. وفي هذا السياق أيضاً أشارت الكاتب (1995) (22) أن درس تعليم السباحة يحتاج من المدرس السيطرة الكاملة على الدرس واتخاذ القرارات في فترات التعليم الاولى وهذا يساعد المتعلم بالشعور بالطمأنينة والأمان لسير التعلم وفق هذا الاسلوب بالتعلم المهارات.

- ان استخدام الأسلوب للتمرينات التصحيحية في تعلم السباحة سمح للمشاركين بأن يلعبوا دور المعلم والمتعلم بنفس الوقت وبغض النظر عن مستوياتهم، مما جعلهم يتفاعلون مع بعضهم البعض من خلال تصحيح الأخطاء وتبادل وجهات النظر مما انعكس إيجابياً في تعلم المهارة.

- أن طبيعة محتوى البرنامج التعليمي والتمرينات المقررة قد سمحت للمشاركين بالعمل معاً في مجموعات مما يحتم عليهم استخدام مهارات اجتماعية جديدة مع زملائهم كالتعاون والمشاركة واحترام الرأي الآخر. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه كل من رواش (1985) (23)، وفرج وآخرون (1985) (24)، Leonard 1980 (25)، والذين أكدوا على ان ممارسة النشاط الرياضي يساعد على تحسن في تعلم المهارة واتقان الأداء.

ومما سبق يمكن القول إن تطبيق التمرينات التصحيحية قد أحدث تقدماً لدى أفراد عينة الدراسة من المبتدئين في المستوى المهاري مما يدل على أن البرنامج التعليمي للتمرينات التصحيحية قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. البرنامج التعليمي للتمرينات التصحيحية المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة احصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في السباحة لدى أفراد العينة من المبتدئين في الأداء المهاري في ضوء المتغيرات قيد الدراسة.

2. التمرينات التصحيحية أثرت بشكل ايجابي في الاتقان لبعض المهارات قيد الدراسة.

2-4 التوصيات

1. استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة من المبتدئين في اتقان المهارات في السباحة.

9. علاوي ، محمد، مدخل لعلم النفس الرياضي، مركز الكتب للنشر، القاهرة، مصر (1998).
10. علاوي، محمد؛ ورضوان، محمد، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (1987).
11. عويس، عبدالله، الاحصاء في التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، (1977).
12. الكاتب، عفاف، أثر استخدام اسلوبين من اساليب موستن في تعلم سباحة الصدر، مجموعة بحوث منشورة، البصرة، العراق، (10)، 1995.
13. اسكندر، مصدر سبق ذكره.
14. الباجوري، مصدر سبق ذكره.
15. رسمي ، نادية، تعليم الساحة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
16. كامل، عصمت، أثر ثلاثة أساليب للتدريس على مستوى الأداء الحركي، المؤتمر العلمي الاول للتربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، مصر (1981).
17. الكردات، محمد؛ والشرييني، سامي؛ وبهايم، ومتولي، مقارنة فاعلية تعلم سباحة الزحف في الجزء العميق والضحل من الحمام للكبار، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، (1985).
18. نصار، عزة، تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهاري لسباحة الصدر، المؤتمر العلمي الأول- دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر، (3)، 1990.
19. محمود، جمال، أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية، عمان، الاردن، (1998).
20. مصباح، فاطمة؛ والباجوري، نادية، تأثير طريقة اللعب الحر في الماء على تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة لأطفال ما قبل المدرسة، علوم وفنون الرياضة، (3) (2+3) ، كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان ، القاهرة، مصر، (1991).
21. فرج، سمير، مقياس الخوف في تعلم مسابقات العاب القوى لطلبة كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية
- متخصصة، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الاسكندرية، مصر (4) 1988.
22. الشيمي، عزة، أثر استخدام أسلوب المنافسات في تعليم المهارات الاساسية لكرة السلة على التحصيل الحركي وتطوير الأداء الجماعي، مجلة علوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، القاهرة مصر، (3)1 (1989).
23. Alhayck, Sadiq "The Effects of Using Two Basketball Teaching Styles on Physical Education Students" Skills Performance and Attitudes", Accepted fof Publication in Dirasat the University of Jordan, Amman, Jordan, (2003).
24. David, Thomas, "Swimming Steps to Success. Leisure Press", Champaign, Illinois, (1989).
25. Leonard, C. , "The Relationship between Self Concept and Selected Physical Characteristics among Female Varsity Athletes and Non Paricipants", Macmillan College Publishing Company, (2002).

الملاحق

ملحق رقم (1)

الوحدة التعليمية الأولى:

- الهدف التعليمي:** الوقوف عند مستويات المشاركين، ومهارة التعود والثقة بالماء الإحماء خارج الماء
- أ. التعود على الماء من خلال أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة.
- الجلوس على حافة حمام السباحة، تحريك الرجلين في أثناء بالتبادل.
 - النزول التدريجي إلى الماء باستخدام الدرج الجانبي.
 - التعود على حرارة الماء وذلك بنزول الجسم تحت سطح الماء من خلال ثني الركبتين مع بقاء الوجه خارج الماء.
 - طرطشة الماء على الوجه والجسم ثم على الزميل.
 - المشي للأمام داخل الحمام على شكل صف والعودة مع تحريك الذراعين للمساعدة.
 - نفس التمرين السابق من وضع المشي خلفاً.

- نفس التمرين السابق من وضع الركض أماماً ثم جانباً.
- غمس الرأس والجسم تحت الماء مع كتم النفس وفتح العينين لمدة 5-8 ثوان.
- النقاط القطع النقدية من قاع الحمام.
- عمل مسابقة على شكل لعبة صغيرة.
- نشاط حر.

الوحدة التعليمية الثانية:

- أ. الإخفاء داخل الماء.
- ب. مراجعة لبعض المهارات السابقة.
- ت. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- ث. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
 - النزول في الماء من وضع الجلوس على حافة الحمام، يقوم المتعلم بلف الجذع للجهة اليسرى مع وضع اليد اليمنى بجانب اليسرى ليصبح الظهر تقريباً مواجهاً للحمام، الخروج من المسبح بنفس الطريقة وبترتيب معكوس.
 - الوثب بالرجلين من حافة الحمام الخارجية إلى داخل الحمام، للتأكيد على ضرورة أن يثني المتعلم ركبتيه عند ملامسة رجليه لأرض الحمام وكتم النفس.
 - مسك حافة الحمام باليدين، أخذ النفس من الفم ونفخه على سطح الماء في محاولة لإحداث ثقب في سطح الماء.
 - أخذ النفس من الفم، إنزال الرأس كاملاً تحت سطح الماء، تفريغ الهواء داخل الماء مع بقاء العينين مفتوحتين.
 - النقاط القطع من قاع الحمام في المنطقة الضحلة مع تفريغ الهواء داخل الماء.
 - أخذ نفس من الفم، الوثب إلى ماء عمق الكتف مع مراعاة كتم النفس تحت الماء وبقاء العينين مفتوحتين.
 - نفس التمرين السابق مع تفريغ الهواء داخل الماء.
 - نفس التمرين السابق مع بقاء الجسم تحت سطح الماء لأطول فترة زمنية ممكنة.
 - عمل منافسة على شكل لعبة صغيرة.
 - نشاط حر.

الوحدة التعليمية الرابعة:

الهدف التعليمي: الطفو والانزلاق الأفقي على البطن.

- أ. الإخفاء داخل الماء.
- ب. مراجعة للمهارة السابقة.
- ت. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها، ثم أداء نموذج للمهارة.
- ث. أداء التمارين التالية في المنطقة الضحلة:
 - مسك حافة الحوض باليدين، خذ نفس عميق، إنزال الجسم والرأس تحت سطح الماء، فرد الجسم على سطح الماء للوصول إلى وضع الطفو الأفقي.
 - نفس التمرين السابق مع ترك اليدين للحافة وبقائهما قريبتين من حافة الحمام لمسكها عند الحاجة.

- من وضع الوقوف والذراعان عالياً ميل الجذع وملامسة الجسم لسطح الماء، رفع الرجلين خلفاً ومسكهما من قبل الزميل للوصول إلى وضع الطفو الأفقي على البطن، ثم يقوم الزميل

الوحدة التعليمية الثالثة:

- أ. الإخفاء داخل الماء.
- ب. مراجعة لبعض المهارات السابقة.
- ت. شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج للمهارة.
- ث. أداء التمارين التالية في ماء عنق الكتف:

- القفز بالرجلين من حافة الحمام علامتان، ارتفاع 1م اربعة علامات، ارتفاع 3م سبع علامات
- القفز بالرأس من حافة الحمام خمسة علامات، ارتفاع 1م سبعة علامات، ارتفاع 3م عشر علامات

5. الاختبار الخامس: وقوف بالماء العميق (بالثانية):
طريقة الأداء: ينزل المتعلم إلى الماء العميق ويبقى الجسم عمودياً بحيث يحافظ على الرأس والقدم خارج الماء للتنفس من خلال أداء حركات الرجلين والذراعين اللتين تساعدانه على هذا الوضع.
طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم من لحظة إعطاء إشارة البدء ولغاية لحظة مسكه لحافة الحمام للتوقف.

6. الاختبار السادس: سباحة الظهر الابتدائية (بالمتر):
طريقة الأداء: الصدر مواجه للحائط لحظة سماع إشارة البدء يقوم المتعلم بميل الجسم خلفاً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو أفقياً على سطح الماء، ثم يبدأ بتحريك الرجلين والذراعين لأطول مسافة ممكنة.
طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم من لحظة إعطاء إشارة البدء ولغاية لحظة التوقف.

بدفعهما إلى الأمام للوصول إلى وضع الانزلاق الأفقي.

- نفس التمرين السابق مع دفع قاع الحمام بالقدمين للوصول إلى وضع الطفو الأفقي والانزلاق أماماً.
- نفس التمرين السابق مع دفع حائط الحمام بقدم واحدة.
- نفس التمرين السابق مع دفع الحائط بالقدمين معاً.
- نفس التمرين السابق مع التركيز على الانزلاق الأفقي لأطول مسافة.

ملحق رقم (2)

الاختبارات المهارية الخاصة لتعليم السباحة

1. الاختبار الأول: الانزلاق على البطن (بالمتر):
طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يغطس المتعلم كامل جسمه تحت الماء ويضع الرجلين على الحائط، ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً أماماً.
طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم من الحائط ولغاية النقطة التي تلمس فيها القدمان الماء.

2. الاختبار الثاني: ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على البطن (بالثانية):
طريقة الأداء: الظهر مواجه للحائط، يمسك المتعلم بالطوافة باليدين فوق الرأس، ميل الجذع أماماً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً أماماً، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمسافة 12,5م.
طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم لقطع تلك المسافة.

3. الاختبار الثالث: ضربات الرجلين من وضع الطفو الأفقي على الظهر (بالثانية):
طريقة الأداء: الصدر مواجه للحائط، يمسك المتعلم بالطوافة باليدين فوق الرأس، ميل الجسم خلفاً ثم يدفع الحائط برجليه ليطفو الجسم أفقياً على سطح الماء منزلقاً الخلف، ثم يبدأ بتحريك الرجلين لمسافة 12,5م.
طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المتعلم لقطع تلك المسافة.

4. الاختبار الرابع: القفز بالماء العميق (بالرجلين أو بالرأس):
طريقة الأداء: يقوم المتعلم بالقفز للماء العميق بالرجلين أو بالرأس من أحد الارتفاعات التالية: من حافة الحمام أو من السلم التحرك بارتفاع متر واحد أو من السلم التحرك بارتفاع ثلاثة أمتار.

طريقة التسجيل: يقوم المتعلم بقفزة واحدة فقط، وتحسب له الدرجة كما هو مبين أدناه: