

أثر استخدام سترة النجاة في البرنامج التعليمي على تعلم السباحة الحرة

م.م علي فرحان حسين

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد شهدت السنوات الأخيرة تقدماً في مجال التعليم والتدريب الرياضي بشكل عام وتعلم وتدريب السباحة بشكل خاص . ويعزى سبب ذلك إلى قيام المهتمين والخبراء والباحثين بايجاد طرق علمية جديدة تساعد في تطوير عملية التعليم والتدريب من اجل الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة .

ولعل استخدام الوسائل المساعدة في تعلم السباحة والتنويع في هذه الوسائل وطرق استخدامها يعد اضافة ملفتة للنظر وذات تأثير كبير على عملية وبرنامج تعلم السباحة الحرة خاصة للمبتدئين الذين تأخرت عملية تعلمهم السباحة ، حيث ان الكثير من المتعلمين الذين هم في نفس المرحلة العمرية لعينة البحث يتجنبون تعلم السباحة خوفاً من سخرية الآخرين منهم اضافة إلى خوفهم من التعرض إلى الغرق أو من دخول الماء إلى المسالك التنفسية ،ومن هنا تظهر اهمية معالجة هذه المشكلة والتغلب على الخوف المصاحب لعملية التعلمالذي يعد عاملاً "معوقاً" لعملية تعلم السباحة. وتكون هذه العملية مقترنة بقيام المدرب بتوضيح باهمية اليابحة وامكانية تعلمها وذلك من خلال برنامج تعليمي متقن يحقق الأهداف المطلوبة .

2-1 مشكلة البحث

من خلال التجربة الميدانية للباحث وعمله في مجال تعليم وتدريب السباحة فقد وجد ان عامل الخوف والتردد في التحرك داخل الماء لدى المبتدئين يعد عاملاً "مزعزعا" لثقة المبتدئ لنفسه الأمر الذي يؤثر بشكل كبير على عملية تعلم السباحة بصورة عامة وعلى السباحة الحرة بشكل خاص لذلك اراد الباحث ان يقوم بمعالجة مبكرة لهذه الحالة اثناء تطبيق البرنامج التعليمي للسباحة الحرة وذلك من خلال ارتداء المبتدئين لسترة النجاة اثناء القسم الرئيسي للوحدة التعليمية وفي العشر دقائق الأولى

من هذا القسم اضافة إلى توفير كافة عناصر الأمن والحماية للمبتدئين اثناء تطبيق البرنامج التعليمي .

3-1 اهداف البحث :

1- معرفة مدى تأثير سترة النجاة في البرنامج التعليمي للسباحة على تعلم السباحة الحرة

2- معرفة اثر البرنامج التعليمي المقترح في تعلم السباحة الحرة .

4-1 فروض البحث

1- ان ازالة الخوف لدى المتعلم يعد عاملا " مهما " ومؤثرا " في تعلم السباحة الحرة .

2- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح بشكل ايجابي في تعلم السباحة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :16

السباحة في المركز المهني العالي للصيد البحري بصبراته.

1-5-2 المجال المكاني :الموقع البحري الخاص بالمركز المهني العالي للصيد البحري بصبراته.

1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 2003/5/15 ولغاية 2003/7/15

2-الدراسات النظرية

2-1 السباحة

لعل ابرز ما يميز السباحة عن باقي الالاعاب الرياضية هو انفرادها بوضع الجسم الأفقي اثناء مزاولتها فضلا " عن المساندة التي يلقاها الجسم من الماء الأمر الذي

يسمح بأمكانية عالية لاستثمار القدرات الهائلة للجسم السباح ، اضافة إلى اشتراك جميع اجزاء الجسم في الأداء الحركي أثناء مزاوله السباحة . ويعرف اسامة كامل راتب 1990 السباحة بانها ((احدى انواع الرياضات المائية والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك من خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع لغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا" ومهاريا" وعقليا" واجتماعيا" ونفسيا"))(١٩، ١)

2-2 التعلم في السباحة

يتفق الجميع على ان التعلم هو تغير في السلوك أو الأداء يحدث نتيجة الممارسة ، وهذا التعريف للتعليم يبين لنا ان عملية التعليم لاتحدث إلا عن طريق عملية الممارسة أي التدريب وهذا التدريب يجب ان يكون وفق برنامج تدريبي معد مسبقا" وبشكل متقن من اجل الوصول إلى تحقيق الأهداف المطلوبة خاصة اذا كانت عملية اعداد البرنامج التدريبي تهدف إلى تحقيق عملية تعلم نشاط أو مهارات معينة والسباحة كنشاط حركي ينطبق عليه مفهوم التعلم المرتبط بالممارسة حيث يمر المتعلم المبتدأ بعدد من المراحل هي مراحل تعلم السباحة والتي تعبر عن التدرج في مراحل تعلم السباحة بدلا" من تعلم المهارات الأساسية ووصولاً إلى تعلم احدى طرق السباحة .

ويشير علي فرحان 2003 إلى انه ((تمر عملية تعلم السباحة بعدة مراحل تختلف هذه المراحل في طبيعتها وتشترك في كونها تشكل عملية التعلم)) ((4، 10) *ibid* المراحل هي :

1-المرحلة المعرفية :

وهذه المرحلة تمثل بداية عملية التعلم وفيها يحاول المتعلم ان يفهم طبيعة النشاط المراد تعلمه فهو يحاول تفهم الأهداف والواجبات الحركية ويحاول نقل يميز هذه المرحلة هو

كثرة الأخطاء والحركات الزائدة فيها .

2-المرحلة الارتباطية :

وهذه المرحلة تتوسط المستويات المتوسطة والعالية وفيها تكون الأهداف والواجبات الحركية أكثر وضوحاً لدى المتعلم ونلاحظ في هذه المرحلة ان الأخطاء الكثيرة التي تظهر في المرحلة الأولى قد بدأت تقل وكذلك بالنسبة للحركات الزائدة بحيث يكون الأداء بشكل افضل .

3- المرحلة الآلية :

وهي المرحلة الأخيرة من اكتساب المهارة وتثبتها بحيث يكون الأداء خالياً من الأخطاء وتكاد تنعدم فيها الحركات الزائدة بحيث يكون المتعلم قادراً "أبهرق" بأنسيابية عالية يبنها التوافق الجيد في الأداء ويذكر علي فرحان (2003) بأن شروط التعلم في السباحة هي :

1- بلوغ المتعلم مستوى من النضج الطبيعي يمكنه من اكتساب المهارات الحركية

2- وجود الدافع لدى المتعلم .

3- ممارسة التكرار والتدريب المستمر حتى يتحقق الهدف الذي يسعى اليه المتعلم (للوصول اليه) (4 ، 11)

2-3 الأدوات المساعدة والتعلم في السباحة :

ان توفير ادوات التعلم اثناء تعلم السباحة يعد من الأمور المهمة والأساسية التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند وضع البرنامج التعليمي وذلك من اجل ضمان تحقيق الأهداف المطلوبة وهي تعلم السباحة ولعل هذا الاعتبار للادوات المساعدة بسبب تأثيرها الفعال في ازالة الخوف لدى المتعلم وكذلك تعزيز الثقة بالنفس لديه الأمر الذي يسمح له بالتحرك بحرية داخل الماء كذلك فهي تؤخر ظهور التعب وتزيد من قدرة احتمال المتعلم على الاستمرار في الأداء لتعلم السباحة . ويذكر اسامة كامل راتب 1990 بأن (استخدام الأدوات الصناعية للمبتدئين الذين يتميزون بالخوف الشديد من الماء يسمح بان يشتركوا مع زملائهم ويمارسوا الحركات المطلوبة داخل الماء) (1 ، 36)

2-4 الأعداد النفسية :

يعرف مفتي ابراهيم 1998 الأعداد النفسي بأنه (تلك العمليات التي من شأنها إظهار افضل سلوك يعضد ايجابيا" الأداء المهاري والبدني والخطط $E\bar{U}^{\alpha}$ والفريق والوصول به إلى قمة المستويات) (5، 233) ومن هذا التعريف يمكننا ان نلخص الأعداد النفسي في البحث عن الأسباب التي تؤثر على سلوك المتعلم أو اللاعب من اجل الوصول إلى تطوير السلوك بما يسهم بشكل ايجابي في الوصول إلى افضل مستوى للأداء ، وهو بذلك أي الأعداد النفسي لايفصل عن الأعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والتي يجب ان يكون لها نصيبها من عملية الأعداد وفي مختلف الألعاب الأمر الذي يبين لنا اهمية الأعداد النفسي في بداية عملية التعلم خاصة في نشاط مثل السباحة التي يكون للعوامل النفسية فيها اهمية كبيرة خاصة اذا علمنا ان من اول معوقات تعلم السباحة هو الخوف من

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

يعد المنهج التجريبي من افضل السبل واكثرها ملائمة لحل مشكلة البحث فمن خلاله نستطيع ضبط المتغيرات حيث ان التجريب (هو محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء واجد حيث يقوم الباحث بتطويعه وتغيره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية) (2، 256) لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لحل مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث :

لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اذ ان (الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والأجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها) (3، 4) حيث ان مجتمع البحث هم طلبة السنة الأولى للمركز المهني العالي للصيد البحري بصبراتة للعام الدراسي 2003 والذين لايجيدون السباحة والبالغ عددهم 16 طالبا" تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) . وكذلك كل مجموعة تضم 8 طلاب علما" ان كافة افراد العينة هم في نفس المرحلة العمرية الذي

انعكس بشكل مباشر على التقارب الكبير على مستواهم وقابلياتهم . وقام الباحث باستخدام الاختبار (T) للتأكد من تجانس المجموعتين للقياسات المستخدمة (الطول، الوزن ، العمر) بين المجموعتين وكما موضح في الجدول رقم (1)

جدول رقم (1)

يبين تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في الطول والوزن والعمر

الصفات	المجتمع	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T)	
		Ó	Ú	Ó	Ú	المحتسبة	الجدولية
الطول		١٦٢,٧	٦,٦٩	١٦٥,٢	٧,٧	٠,٢٤١	٢,١٤
الوزن		٦٣,٥	٩,٣	٦١,٦	٥,٥	٠,٤٨٦	٢,١٤
العمر		١٩,١	٠,٩٩	١٩,٥	٠,٥٣	١,٥٧	٢,١٤

3-3 وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحث عدة وسائل لجمع المعلومات وتحقيق الأهداف الموضوعية للبحث ومن هذه الوسائل :

1- القياس .

2- الاختيار .

3- التجربة والاستطلاع.

3-4 الأدوات المستخدمة في البحث :

3-7 الاختبارات والقياسات المستخدمة

*1- قياس الطول

وتم باستخدام شريط قليس مرسوم على حائط عمودي في المركز المهني **القياس** للصيد البحري بصبراته حيث يقف المتعلم منتصب القامة وينظر إلى الأمام وتوضع مسطرة على قمة رأسه وبذلك يتم تحديد طوله بالسنتيمترات .

2- **القياس**

واستخدم في وزن افراد عينة البحث ميزان طبي في المركز المهني العالي للصيد البحري بصبراته.

3- اختبار بيرز لسرعة سباحة الزحف على البطن (1، 271) وهو اختبار مقنن ويهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على اداء ضربات سباحة الزحف على البطن من خلال (25) ياردة .

إجراءات الاختبار

يقف السباح في الجزء العميق بحيث يصل الماء إلى الكتفين وعند سماع اشارة البدء (استعد/ابدأ) يبدأ السباح بالسباحة باتجاه العلامة الموضوعة على مسافة (25) ياردة ويجب عدم التوقف حتى الوصول إلى نهاية المسافة المحددة مستخدماً "طريقة السباحة الحرة" .

التسجيل :

يتم حساب الزمن الذي يستخدمه السباح من لحظة اشارة البدء حتى يلمس الجزء الطافي على مسافة (25) ياردة ويسجل الرقم لأقرب عشر الثانية في حالة اجتياز مسافة الاختبار ويكتب قرب الزمن كلمة جيد لقدرته على اجتياز هذه المسافة بصورة صحيحة اما في حالة عدم قدرته على اجتياز هذه المسافة فيكتب كلمة رديء امام اسمه.

3-6 تجربة البحث :

اشتملت تجربة البحث على تطبيق البرنامج المفتوح والذي تضمن خطوات ومراحل تدريب المبتدئين السباحة وقد تم تطبيق البرنامج من قبل الباحث والكادر المساعد

في الموقع البحري للمركز المهني العالي للصيد البحري بصبراته. حيث تم التأكد من تجانس المجموعتين وذلك بالطلب من افراد العينة بالنزول إلى الماء للتأكد من عدم معرفتهم السباحة وكانت نتيجة ذلك عدم معرفتهم بالسباحة وقلة تجاربهم الحركية في الماء اذ ان التردد في دخول الماء كان واضحاً على اغلبهم . وقد تم تنفيذ البرنامج للمجموعتين بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع طيلة البرنامج الذي استمر ثمانية اسابيع ، وقد تم تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعتين في نفس المكان وتحت نفس الظروف وب نفس البرنامج باستثناء استخدام المتغير التجريبي الذي يريد الباحث معرفة مدى تأثيره في عملية تعلم السباحة وهو ارتداء المجموعة التجريبية سترة النجاة ولمدة عشرة دقائق وفي القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية . اما المجموعة الضابطة فيتم الأكتفاء بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح بدون أي اضافات ، وفي نهاية البرنامج أي في نهاية الأسبوع الثامن يتم اخضاع جميع افراد عينة البحث لأختبار (بيرز) اختبار القدرة على السباحة بطريقة الزحف على البطن (السباحة الحرة) وذلك للوقوف على قدرتهم على تعلم السباحة الحرة من خلال اجتياز مسافة الأختبار بنجاح .

3-9 الوسائل الإحصائية المستخدم

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار T . (٦،٢٦٤)
- 4- مربع كاي . (6 ، 247).
- 4- عرض ومناقشة النتائج :
- 1-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار 25 ياردة سباحة حرة للمجموعة التجريبية :

جدول رقم (2)

يمثل قيمة مربع كاي لأختبار 25 ياردة سباحة حرة للمجموعة التجريبية

المستوى	ل	p	p - ل	² (p - ل)	² (p - ل)

p					
4	16	4	4	8	جيد
4	16	4-	4	صفر	ضعيف
8					$\chi^2_{0.05}$

من الجدول رقم (2) يتضح مايلي :

بلغت قيمة التكرار المشاهد للمستوى جيد (8) وهي تمثل نسبة 100% من عينة البحث في هذه المجموعة بينما بلغت التكرار المشاهد للمستوى رديء (صفر) 0% تمثل نسبة (صفر%) من مجموعة عينة البحث في هذه المجموعة وعلية فقد بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة (8) وهي اكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (0,05) تساوي (3,84) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح المستوى الجيد . ويعزو الباحث سبب ذلك إلى استخدام المتغير التجريبي وتأثيره في شعور المتعلمين بالأطمئنان وزيادة الثقة بالنفس الأمر الذي اثر بشكل كبير على ادائهم وعدم الشعور بالخوف وخاصة في بداية البرنامج التعليمي الأمر الذي انعكس ايجابيا على تعلم المهارات الأساسية في تعلم السباحة وخاصة الطفو والأنزلاق مما اثر بشكل كبير على قدرتهم في السباحة الحرة بشكل فعال اضافة إلى ذلك هناك عامل اخر وهو فعالية البرنامج التعليمي والذي بينته قدرة جميع افراد هذه المجموعة على اجتياز الاختبار بنجاح .

3-4 عرض ومناقشة نتائج اختبار 25 ياردة سباحة حرة للمجموعة الضابطة :

جدول رقم (3)

يمثل قيمة مربع كاي لأختبار 25 ياردة سباحة حرة للمجموعة الضابطة

المستوى	ل	p	p - ل	$^2(p - ل)$	$\frac{^2(p - ل)}{p}$
جيد	3	4	1 -	1	٠,٢٥
متوسط	5	4	1	1	٠,٢٥
$^2\mathbb{Q}$					٠,٥

من الجدول رقم (2) يتضح مايلي

بلغت قيمة التكرار المشاهد للمستوى جيد (3) وهي تمثل نسبة ٣٧,٥% من عينة البحث في هذه المجموعة بينما بلغت التكرار المشاهد للمستوى ردى (5) وهي تمثل نسبة (٢٦,٥%) من مجموعة عينة البحث في هذه المجموعة .

وقد بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة (٠,٥) وهي اصغر من قيمة مربع $\mathbb{Q}$ الجدولية عند درجة حرية (1) ونسبة خطأ (٠,٥) تساوي (٣,٨٤) مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية . ويعزو الباحث سبب ذلك إلى عدم استخدام المتغير التجريبي في هذه المجموعة فرغم قابلية البرنامج التعليمي والتي ظ المجموعة التجريبية إلا إن افراد هذه

المجموعة لم يكن التعلم بالمستوى المطلوب بسبب عامل الخوف الذي انعكس سلباً على ادائهم في الاختبار مما ادى إلى فشل النسبة الأكبر من افراد هذه المجموعة في اجتياز الاختبار بنجاح .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

بالاستناد إلى ما ورد في هذا البحث واعتماداً على نتائج الاختبار استنتج الباحث مايلي :

1-تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة مما يوضح تأثير المتغير التجريبي على تعلم السباحة الحرة .

2- ان ارتداء سترة النجاة لفترة محددة اثناء البرنامج التعليمي عامل مهم في ازالة عامل الخوف من المتعلم مما ينعكس ايجابيا" على ادائه في تعلم السباحة الحرة .

5-2 التوصيات :

1- ضرورة استخدام سترة النجاة عند تعلم المبتدئين السباحة الحرة وخاصة عند بداية المراحل الأولى للتعليم .

2- يجب ان تستخدم سترة النجاة لمدة محدودة في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية لانتجاوز 10 دقائق .

3- القيام بدراسة اخرى في مجال استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم السباحة .

المصادر

1- اسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1990

2- احمد بدر ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط4 ، وكالة المطبوعات ، الكويت، 1978

3- ريسان خريبط مجيد ، مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، مطابع جامعة الموصل 1987

4- علي فرحان حسين ، منهج مادة السباحة لمعاهد الصيد البحري ،الدار الوطنية للطباعة، طرابلس ، 2003.

5- مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998

6- وديع ياسين التكريتي ،حسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات الأحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1990

ملحق للبحث

البرنامج التعليمي للسباحة الحرة

الأسبوع الأول

اليوم الأول

الهدف الأحساس والشعور بالماء

الزمن: ٦٠ دقيقة

الملاحظات	النشاط	الزمن	اقسام الوحدة التعليمي
	هرولة على الشاطئ ثم تمارين من الهرولة للذراعين والرجلين ثم تمارين من الوقوف على شكل دائرة	١٠ د	القسم الأعدادي
يرتدي افراد المجموعة التجريبية سترة النجاة ولمدة ١٠ دقائق	تعليمات وتوجيهات قبل الدخول إلى الماء ثم تبليط الجسم بالماء ثم التحرك في الجزء الضحل من الشاطئ ، تمرين نفخ الفقاعات ثم تمارين طفو مختلفة	٤٠ د	القسم الرئيسي
	لعبة صغيرة والخروج من الماء على شكل تفاحة	١٠ د	القسم الختامي

الأسبوع الثاني

اليوم الأول

الهدف تعلم الأنزلاق في الماء

الزمن: ٦٠ دقيقة

الملاحظات	النشاط	الزمن	اقسام الوحدة التعليمي
	هرولة مع تمارين للذراعين والرجلين والجذع	١٠ د	القسم الأعدادي
يرتدي افراد المجموعة التجريبية سترة النجاة ولمدة ١٠ دقائق	*تمارين انزلاق على البطن *تمرين انزلاق مع التنفس من الجانب *تمرين انزلاق مع مساعدة زميل	٢٠ د	القسم الرئيسي
	لعبة صغيرة مع التحرك بحرية في الماء		القسم الختامي

الهدف تعليم حركات الرجلين
الزمن: ٦٠ دقيقة

الأسبوع الثالث
اليوم الأول

الملاحظات	النشاط	الزمن	اقسام الوحدة التعليمي
	هرولة مع تمارين للذراعين والرجلين والجذع	١٠ د	القسم الأعدادي
يرتدي افراد المجموعة التجريبية سترة النجاة ولمدة ١٠ دقائق	تمارين لحركة الرجلين في السباحة الحرّة ، مع استخدام الأدوات المساعدة الصناعية مثل لوح ضربات الرجلين ، تمارين من وضع الطفو مع حركات الرجلين فقط وبدون ادوات مساعدة	٤٠ د	القسم الرئيسي
	لعبة صغيرة ثم الخروج من الماء بواسطة الرجلين فقط مع مسك اداة طفو	١٠ د	القسم الختامي