

تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية التدرجية في تقييم وإنجاز سباحة الصدر للناشئين

الباحثة

م. داليا عامر سعدون - الجامعة المستنصرية

ملخص البحث

إن التطور الهائل في الانجازات الرياضية ولمختلف الفعاليات يدل على أن هناك تطور في مستوى الأداء الفني والمهاري واختيار الأساليب والوسائل الحديثة التي تساعد على عملية التعلم واتقان الحركات الفنية للأداء بشكل مباشر في العملية التعليمية والتدرجية. ومن هنا قامت الباحثة باستخدام وسائل مساعدة تعليمية تدرجية تعطي ترابط للأداء الفني لسباحة الصدر لدى الناشئين لذا قامت الباحثة بحل مشكلة البحث باستخدام وسائل تعليمية تدرجية للوصول لترابط العملية الانسيابية في الأداء وبدرجة عالية وتحقيق الانجاز من هذه الفعالية حيث قامت الباحثة بتمارين وفق وسائل تعليمية تدرجية لتعلم مهارة سباحة الصدر للناشئين ومعرفة تأثير هذه التمارين في استخدام الوسائل المساعدة التعليمية التدرجية والتي استخدمتها الباحثة كأسلوب جديد لمعرفة مراحل التعلم نتيجة استخدام الوسائل في سباحة الصدر نتيجة استخدام الوحدات التدرجية التعليمية لتلك المهارة لدى عينة البحث من الناشئين.

The Effect Of Using Some Training Evolution Methods In Teaching And Accomplishing The
Chest Swimming For Young People (Beginners)

Asst. Lecturer, Dalia Amir Sa'doon - Al-Mustansiriyah University

Abstract

The tremendous development in the achievements of sport and various events indicates that there is a development in the level of technical and skillful performance and the selection of modern methods and means that help the process of learning and mastering the technical movements of the performance directly in the educational and training that give interconnection of the technical performance of the chest swimming in the beginners .

Therefore the researcher has solved the problem of the research by using training-teaching methods in order to achieve a high degree of interconnectedness of the performance process and realization of the achievement of this event . Where the researcher exercises in accordance with training- teaching methods to learn the skill of chest swimming of young people (beginners) .

Meanwhile identifying the impact of these exercises as new methods used by the researcher to know learning stages due to using those means in chest swimming because the learning –training units were started to use these methods in chest swimming by the sample of the research , the beginners

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان التطور الهائل في الانجازات الرياضية لمختلف الفعاليات والمهارات الحركية يدل على ان هناك تطوراً في مستوى الأداء الفني والمهاري وان اختيار الأساليب والوسائل الحديثة التي تساعد في عملية تعلم واتقان الحركات الفنية والمهارية قد اثرت بشكل مباشر في عملية التعلم وان الممارسة البدنية المستمرة والمقننة تعطي تأكيداً في أهمية امرار التمارين ذات العلاقة بالأداء الفني إن فعالية سباحة الصدر تحوي العديد من المراحل التي تتميز بصعوبة الاداء نظراً لتعدد مراحلها الفنية وتربطها من الناحية الميكانيكية والتي تحت على العاملين والمدربين في هذا المجال اللجوء إلى استخدام كل الوسائل التعليمية التدريسية الممكنة من اجل الوصول الى المثالية في الاداء لتحقيق المزيد من الانجازات لذا اتجهت الباحثة في دراستها الى بيان أهمية استخدام الوسائل التعليمية التدريسية لتعلم واحدة من فعاليات السباحة وهي فعالية سباحة الصدر، ان تكرار وممارسة المراحل الفنية بتكرار صحيح مصحوبة بالتغذية الراجعة من اجل الوصول إلى انسيابية عالية في ترابط مراحل أداء هذه الفعالية وما ينسجم واقتصادية الأداء وانسيابية بدرجات عالية مهم جداً ومؤثر في انجاز هذه الفعالية ، لذا هنالك عوامل عديدة ساعدت في تطور وانجاز هذه الفعالية منها وسائل وطرائق التدريس والتعلم المستخدمة لا سيما الفعاليات التي تمتاز بالمهارات الحركية الصعبة مما يتسم تعلم أدائها بتقديم بعض الوسائل لإعطاء فكرة عن المهارة وتقدير الأنموذج الصحيح وتقسيم تلك المهارة الى خطوات مع الشرح والتوضيح في الأجزاء المعقدة منها... فمن هنا برزت أهمية البحث في معرفة مدى تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية التدريسية في التعلم وانجاز سباحة الصدر للناشئين.

اتجهت الدول المتقدمة في المجال الرياضي الى ابتكار الطرق والوسائل التدرجية التي تبغي من خلالها تطوير رياضيتها لمختلف الألعاب، وما يتحقق من ارقام ومستويات رياضية كبيرة فهو خير دلالة على تقدم مستويات التدرج وتري الباحث ان المستويات الرياضية بشكل عام ومستوى انجاز السباحة بشكل خاص، وبالأداءات فعالية سباحة الصدر في القطر العراقي هي دون مستوى الطموح مقارنة الى ما حدث من نتائج ملموسة وواضحة في المستويات العربية والآسيوية والعالمية، وهذا يرجع برأي الباحث الى أن واحدة من أسباب ضعف الأداء الفني هو إن الحركة تكون غير مرتبطة فنياً وميكانيكياً وبالتالي فإن الهدف من هذا الأداء لا يمكن ان يتحقق بالشكل الصحيح لذا قررت الباحثة الخوض في دراسة إمكانية تطوير مستوى الأداء من خلال استخدام بعض الوسائل التعليمية التدرجية لترسيخ وتفهم أهمية هذه المراحل وتربطها في تحقيق مستوى الإنجاز الجيد لسباحة الصدر، إذ لم تلحظ الباحثة أي استخدام لوسائل العرض هذه خلال العملية التدرجية للسباحة في العراق سواء في بغداد أو في المحافظات ونظراً لما تشكله هذه الوسائل من أهمية في إتقان عملية التعلم ولبيان تأثير استخدامها في تطور مستوى الأداء ارتأت الباحثة استخدام هذه الوسائل للكشف عن تأثيرها في التعلم وإنجاز سباحة الصدر للناشئين.

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارين على وفق الوسائل التعليمية التدرجية لتعلم المراحل الفنية لسباحة الصدر.
- ٢- معرفة تأثير هذه الوسائل التعليمية التدرجية في تعلم وإنجاز سباحة الصدر للناشئين.

٤-١ فرضا البحث:

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم وإنجاز سباحة الصدر للناشئين للمجموعة التجريبية والضابطة.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة في تعلم وإنجاز سباحة الصدر للناشئين للمجموعة التجريبية والضابطة.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠/٦/٢٠١٨ الى ٣/٩/٢٠١٨.

- ٣-٥-١ المجال المكاني: مسبح المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية للسباحة في بغداد قرب ملعب الشعب الدولي.

١-٣ منهج البحث:

إن أولى الخطوات التي يقوم بها الباحث عند تنفيذ البحث هي اختيار المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة المشكلة الخاصة بالبحث، إذ قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من سباحي المركز التخصصي لرعاية الموهبة فئة ناشئين وعددهم (١٦) سباح وبنسبة مئوية قدرها ٨٠٪ وبلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (٤) سباحين بنسبة مئوية قدرها ٢٠٪ كما في الجدول رقم (١).

جدول (١) حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

م	البيان	عدد الناشئين	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	١٦	٨٠٪
٢	عينة الدراسة الاستطلاعية	٤	٢٠٪
٣	اجمالي المجتمع	٢٠	١٠٠٪

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين عينة البحث إذ أجرى التجانس في متغير (العمر - الطول - الكتلة - عدد سنوات الممارسة) وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية تم إيجاد التجانس بينهم فيما يلي كما في الجدول رقم (٢).

جدول (٢) التجانس بين عينة البحث في متغير (العمر - الطول - كتلة - سنوات الممارسة)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن (سنة)	١٥.٣٤٣	١٥.٣٠٠	٠.٣٠٣	٠.١٤٤
الطول (سم)	١.٦٥٧	١.٦٦٠	٠.٠٢٨٦	٠.٧٨٤-
الكتلة (كجم)	٦٧.٣٧٥	٦٨.٠٠	٢.٨٢٥	٠.٢٣٥ -
عمر التدربي (سنة)	٢.٥٠٠	٢.٥٠٠	٠.١٢٦	٠.٠٠٠

يتضح من الجدول رقم (٢) أن بيانات كل من العمر والطول والكتلة جميعها متجانسة، إذ يتراوح معامل الالتواء ما بين (١±) وهذا يعطي دلالة مباشرة على التجانس بين أفراد عينة البحث أما التكافؤ فقد أجرت الباحثة التكافؤ بين عينة البحث في درجات التقييم بالنسبة لمهارة سباحة الصدر في الاختبار القبلي ومجموع تقييم الأداء والانجاز وكما في الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣) تكافؤ عينات البحث في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و (ت) المحسوبة في الاختبارات القبلية بين مجموعتي البحث

المتغير	تجريبية	ضابطة	قيمت ت	مستوى	الدلالة	الاحصائية
ع ₊	س ₋	ع ₊	س ₋	ع ₊	س ₋	ع ₊
وضع الانطلاق البدائية	٥.٥٠	٠.٩٢٥	٤.٨٧٥	٠.٨٣٤	١.٤١٨	٠.١٨٧
وضع الجسم	٤.٥٦٢	٠.٧٧٠	٤.٠٠	٠.٩٢٥	١.٣١٧	٠.٢٠٩
ضربات الرجلين	٣.٢٥٠	٠.٦٥٤	٣.٤٣٧	٠.٩٠٣	٠.٤٧٥	٠.٦٤٢
ضربات الذراعين	٢.٧٥٠	٠.٧٠٧	٣.٣٧٥	٠.٥١٧	٢.٠١٧	٠.٦٣٠
التنفس	٣.٠٠	٧.٥٥٩	٢.٢٥٠	٠.٨٨٦	١.٨٢١	٠.٠٩٠
التوافق	٢.٢٥٠٠	٠.٩٢٥	٢.١٢٥	٠.٩٩١	٠.٧٨٢	٠.٤٤٧
الانجاز	٣٦.٥٨٤	٠.٥٨٥	٣٦.٥٨	٠.٣٨٤	٠.٠٠٥	٠.٩٩٦

د رجة الحرية (١٤) ومستوى الخطأ ≥ 0.05 .

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١-٣ وسائل جمع المعلومات

استخدمت الباحثة الكثير من الوسائل العلمية للحصول على البيانات والحقائق المطلوبة من خلال:

١- الدراسات والبحوث.

٢- شبكة المعلومات الدولية.

٣- المقابلات الشخصية.

٤- الملاحظة والتجريب.

٥- المصادر والمراجع.

٦- الاختبار والقياس.

٢-٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

١- كاميرات عدد ٢ كاسيو سرعة الكاميرا ١٢٠ صورة / ثانية.

٢- حامل ثلاثي للكاميرا وحافظ للصور ضد الماء عدد ٢ منصة وحامل كاميرا للتصوير من الأعلى ١.

٣- ساعة توقيت عدد ٢/

٤- صفاة.

٥- ميزان الكتروني لقياس الكتلة نوع ketecto الماني المنشأ.

٦- حاسبة لا بتوب نوع 3101 lenovo صيني المنشأ.

٧- شاشة عرض ٥٥ أنج عدد ٢ للعرض.

٨- أفلام تعليمية لمراحل سباحة الصدر وعدد وراة سعة ذاكرة ٣٢ كيغا عدد ٤ للخرن.

٩- كرات طبية مختلفة الاوزان (٥ كغم) عدد ١٠.

- ١٠- اوزان مضافة على شكل أحزمة صغيرة مختلفة الاشكال والأوزان (من ٥٠ غم الى ٢ مغم).
١١- مصطلحات مختلفة الارتفاعات (٤٠ سم و ٥٥ سم).

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٤-٣ القياسات، والاختبارات المستخدمة في البحث:

من خلال مراجعة الباحثة لبعض المصادر التي تتعلق بالدراسة فقد اختير عدد من المتغيرات لتحقيق اهداف البحث وفيما يلي تنفيذ هذه القياسات، والاختبارات مع الشرح التفصيلي لها.

١-١-٤-٣ قياس كتلة الجسم:

تم قياس كتلة الجسم بوساطة ميزان طبي نوع (Ketecto) فبعد التأكد من دقة الميزان يقف المختبر بوضع معتدل، وباستقامة، وحافي القدمين فوق الميزان حتى يستقر المؤشر تماماً، ويتم احتساب كتلة الجسم لأقرب غرام وهذا يهدف الى تحقيق الدقة والموضوعية في القياس وتوزيع شدة التمرينات إذ قامت الباحثة بحساب الأوزان الجزئية لبعض اجزاء الجسم وكما يأتي:

٢-١-٤-٣ قياس كتلة الذراع نسبة الى كتلة الجسم^(١).

تم قياس كتلة الذراع من خلال ضرب كتلة الجسم في نسبة كتلة الذراع المحددة وهي ٦.٥% من كتلة الجسم، وقسمت الناتج ذلك على ١٠٠ وتحسب بالكيلو غرام على وفق المعادلة السابقة.

$$\text{كتلة الجسم} \times 6.5$$

$$\text{كتلة الرجل} = \frac{\text{كتلة الجسم} \times 6.5}{100}$$

٣-١-٤-٣ قياس كتلة الرجل نسبة الى كتلة الجسم

تم قياس كتلة الذراع من خلال ضرب كتلة الجسم في نسبة كتلة الرجل المحددة وهي ١٨.٥% من كتلة الجسم، وقسمت الناتج ذلك على ١٠٠ وتحسب بالكيلو غرام على وفق المعادلة السابقة.

$$\text{كتلة الجسم} \times 18.5$$

$$\text{كتلة الذراع} = \frac{\text{كتلة الجسم} \times 18.5}{100}$$

٢-٤-٣ اختبارانجا زسباحة (٥٠) مترصد و اسم الاختبار: اختبارانجا زسباحة (٥٠) مترصد و الهدف من الاختبار: قياس انجا زسباحة ٥٠ مترصد و

الأدوات المستخدمة للاختبار: ساعة توقيت عدد ٢، صافرة، استمارة تسجيل.

(١) صريح عبد الكريم و هبي علوان: التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية، بغداد، دار الفدير للطباعة، ٢٠٠٧، ص ٢٤١.

إجراءات الاختبار ويقف المختبر عند منصة الوقوف وعند سماع مكانك من المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وينتظر سماع الصافرة المطلق وعند سماع الصافرة يقفز من المنصة الى الماء ويقوم بقطع مسافة (٥٠) متر بأقصى سرعة ممكنة من أجل تسجيل اقل وقت ممكن.

التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه السباح في انهاء مسافة الـ (٥٠) متر. يتم احتساب الدرجة من خلال عرض الاختبار والمصور (DVD) على الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص لتقويم الأداء للاعبين من (١٠) درجات (أي إن التقويم يكون للأداء فقط دون الأخذ بنظر الاعتبار لزمناً الانجاز) (ملحق ٢).

- إعداد استمارة تقويم مستوى الأداء الفني
تم إعداد استمارة تقويم مراحل سباحة الصدر وطبقاً لرأي الخبراء والمصادر وموضحاً عليها مقدار الدرجة لكل مرحلة من مراحل الأداء الفني للفعالية (ملحق ٢).

٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على الصعوبات التي تظهر في اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، قامت الباحثة بأجراء تجارب استطلاعية متعددة بوصف ان التجربة الاستطلاعية هي من اهم الاجراءات الضرورية التي ينبغي ان يقوم بها الباحث، كونها تعد دليلاً للباحثة للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في اثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً.

١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية لغرض التثبيت من وضع الكاميرات داخل الماء ومدة التسجيل الفديوية في أداء الاختبارات والمسافة التي توضع فيها الكاميرات وذلك في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٧/٦/٢٠ في تمام الساعة ٢:٢٠ ظهراً في مسبح المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية للسباحة في بغداد، على ٤ لاعبين من عينة البحث وكان الغرض من هذه التجربة تتمثل في مجموعة النقاط الآتية:

- تأكيد سلامة ووضع الكاميرات وكيفية تشغيلها تحت الماء في أداء الاختبارات.
- التعرف على كيفية وضع المنصة العلوية لغرض التصوير من الأعلى لتكون بؤرة عدسة التصوير عمودية على مركز ثقل اللاعب.
- التعرف على كيفية قاعدة تثبيت الكاميرة الجانبية لحظة انطلاق السباح اذ كانت أفضل ارتفاع لها هو ١.٥٠.
- تحديد نقطة الشروع التي يبدأ فيها التصوير وتحديد سرعة الكاميرا المناسبة كذلك التأكد من المسافة التي تبعد فيها الكاميرة الجانبية وارتفاع المركز البؤري للكاميرا اثناء التصوير الجانبي اذ كان أفضل ارتفاع للكاميرة هو ١.٨٠ متر وبعدها عن مجال السباح بمسافة ٢ متر بالنسبة للكاميرة

الجانبية اما الكامرة من الاعلى فكان افضل ارتفاع هو ٣.٥ متر وعمد الباحثة الى اجراء هذه التجربة للوقوف على المعرفلات التي تواجه الباحثة أداء التجربة وقد لاحظ الباحثة من هذه التجربة ان بطارية واحدة لاستخدام الكاميرا لا تكفي للمدة التي يراد بها اداء التصوير وكذلك سعة الذاكرة وبالأخص الكاميرا التي تصور من الاعلى والتعرف ايضاً على المدة والزمن المستغرق المقررة لا جراء الاختبار على بقية اللاعبين.

٦-٣ الاختبارات القبلية

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وتلافي الصعوبات والمعوقات التي ظهرت فيها قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية لأفراد العينة على كدى يومين وبدأت الاختبارات يوم الاحد الموافق ٢٩/٦/٢٠١٧، اليوم الأول اجرت الباحثة الاختبارات على ٨ لاعبين من افراد العينة (المجموعة التجريبية) اما اليوم الثاني فقد اجريت نفس هذه الاختبارات وبفس التسلسل على افراد المتبقين وهم ٨ (المجموعة الضابطة).

٧-٣ التجربة الرئيسية

اعتمدت الباحثة المنهج التدريبي المعد وقامت الباحثة بتطبيق المنهج على عينة البحث التجريبية في فترة الاعداد الخاص لأفراد العينة يوم الجمعة الموافق ٣/٧/٢٠١٧ اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج المعد الخاص المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية اذ تضمن منهج التدريبي للعينة التجريبية استخدام الأفلام التعليمية واستخدام التثقيل في التدرجات المستخدمة في البحث.

١-٧-٣ المنهج التدريبي والتدرجات المستخدمة في البحث:

- ١- تم وضع المنهج التدريبي الخاص بالبحث بعد الاطلاع على المصادر والعلمي المتخصصة في مجال تعليم وتدريبي السباحة والالتقاء بالخبراء المختصين في مجال التدريبي الرياضي ومجال الاختبارات.
- ٢- استغرق زمن الجزء الرئيسي للتدريبي من (٥٠-٦٠ دقيقة) عدد ١ زمن الاحماء اذ يتم على نحو جماعي لكلا المجموع، الضابطة والتجريبية واستمر تطبيق المنهج المقترح مدة (١٢ أسبوع) اعتمدت الباحثة اسلوب التدريبي الفكري منخفض الشدة ومتوسط الشدة خلال الوحدات التدرجية للمنهج التعليمي التدريبي.
- ٣- اعتمدت الباحثة على مبدأ التدريج في حمل التدريبي في الوحدات التدرجية في صياغة المنهج اذ تم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الحمل.
- ٤- يتكون المنهج التدريبي التعليمي المقترح من (٢٤) وحدة تدريبيية حيث يتم عرض الأفلام التعليمية للمراحل وتطبيقها خلال الفترة التدريبيية المعدة قبل تدريبيات التثقيل.

٥- بالنسبة للثقل فقد كان بواقع يومين في اسبوع إذ بدأت زيادة الأوزن الجزيئية من ٣٪ وكما موضح بالتدريبات بالنسبة للأسبوع الأول الى ٥٪ الأسبوع الثاني عشر.

٣-٢ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي للعينات قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية لأفراد العينات يوم ٢٠١٧/٩/٩ على مدى يومين وقد حرصت الباحثة على توافر الشروط نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وحساب الدرجات وبوجود الفريق المساعد نفسه في الاختبارات القبليّة.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) للحصول على نتائج البحث عن طريق

استخدام القوانين الآتية:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- الالتواء.
- ٥- T- test للعينات المترابطة.
- ٦- T- test للعينات المستقلة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الفروق بين تقييم الاداء والانجاز للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبار سباحة ٥٠ متر صدر

الجدول (٣) نتائج الفروق بين الاوساط الحسابية لتقييم مراحل الأداء بين الاختبارين القبلي والبعدى

للمجموعة التجريبية

المتغير	تجريبية		ضابطة		ف	ع هـ	قيمة (t) المحسوبة	مستوى معنوية	دلالة الفروق
	س	ع +	س	ع +					
وضع الانطلاق البدائية	٥.٥٠٠	٠.٩٢٥	٧.٧٥٠	١.٠٣٥	٢.٢٥٠	١.٢٨١	٤.٩٦٥	٠.٠٠٢	دال
وضع الجسم	٤.٥٦٢	٠.٧٧٦	٦.١٨٧	١.٢٥١	١.٦٢٥	١.٤٨٢	٣.١٠١	٠.٠١٧	دال
ضربات الرجلين	٣.٢٥٠	٠.٦٥٤	٥.٦٢٥	١.٠٢٦	٢.٣٧٥	١.١٥٧	٥.٨٠٥	٠.٠٠١	دال
ضربات الذراعين	٢.٤٥٠	٠.٧٠٧	٥.١٢٥	٠.٨٣٤	٢.٣٧٥	١.٣٠٢	٥.١٥٨	٠.٠٠١	دال
التنفس	٣.٠٠	٠.٧٥٥	٦.١٢٥	٠.٩٩١	٢.١٢٥	١.١٢٥	٧.٨٥٠	٠.٠٠٠	دال
التوافق	٢.٢٥٠٠	٠.٩٢٥	٥.٨٧٥	٠.٨٣٤	٢.٣٧٥	١.١٨٧	٨.٠٣٧	٠.٠٠	دال
الانجاز	٣٦.٥٨	٠.٥٦٥	٣٥.٠٨	٠.٧٥٧	١.٤٦٩	٠.٥٨٥	٧.٢٢٥	٠.٠٠٠	دال

الجدول (٤) نتائج الفروق بين الاوساط الحسابية لتقييم مراحل الأداء بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغير	تجريبية		ضابطة		ف	ع هـ	قيمة (t)	مستوى دلالة الفروق	معنوية
	س	ع	س	ع					
وضع الانطلاق البدائية	٤.٨٧٥	٠.٨٣٤	٥.١٢٥	٠.٨٣٤	٠.٢٥٠	١.٢٨١	٠.٥٥٢	٠.٥٩٨	غير دال
وضع الجسم	٤.٠٠٠	٠.٩٢٥	٤.٨٧٥	٠.٨٣٤	٠.٨٧٥	١.٣٥٦	١.٨٢٥	٠.١١١	غير دال
ضربات الرجلين	٣.٤٣٧	٠.٩٠٣	٤.٨٧٥	٠.٨٣٤	٠.٨٧٥	١.٣٥٦	١.٨٢٥	٠.١٢٠	غير دال
ضربات الذراعين	٣.٣٧٥	٠.٥١٧	٤.١٢٥	٠.٨٣٤	٠.٧٥٠	١.٠٣٥	٢.٠٤٦	٠.٠٨٠	غير دال
التنفس	٢.٢٥٠	٠.٨٨٦	٢.٢٨٧	٠.٦٤٠	٠.٦٢٥	١.١٨٧	١.٤٨٨	٠.١٨٠	غير دال
التوافق	٢.٢١٢	٠.٩٩١	٣.٠٠٠	٠.٧٥٥	٠.٨٧٥	١.٣٥٠	١.٨٢٥	٠.١١١	غير دال
الانجاز	٣٦.٥٨٦	٠.٣٨٤	٣٦.٥١	٠.٣٢٩	٠.٠٧٢	٠.٥٧٣	٠.٣٦٣	٠.٧٢٧	غير دال

من خلال النتائج التي ظهرت نلاحظ ان المجموعة التجريبية قد حصلت على فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية اما المجموعة التجريبية فكانت الفروق دالة، وتعزو الباحثة هذا التحسن الذي حصل للمجموعة التجريبية إلى المنهج التعليمي التدرجي المعد وما تحويه الوحدات التعليمية من تدرج بالحركة والانتقال من السهل الى الصعب، وهذا ما يؤكد عليه "قاسم لزام وآخرون" من : أن عملية نجاح التعلم والتدرب تتطلب الممارسة المستمرة وتحقق هذه العملية تظهر أهمية التدرج كعامل فعال ومؤثر فيها، إذ أن التدرج بصعوبة الحركات والمهارات الرياضية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد حيث يساعد على فهم وإدراك واستيعاب الحركة أو المهارة وبالتالي سوف يتدرج في تنفيذ المفردات المطلوبة في الأداء وفق حدود المتعلم في إمكانيته وقد رآته الوظيفية مما يكون له الأثر الإيجابي على مستوى المتعلم^(١). وما أكدته أيضاً نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي من: "إن الممارسة وبذل الجهد بالتدرب والتكرار المستمر ضرورية في عملية التعلم... كذلك التدرج المنظم عن طريق أداء المهارة وفقاً لخطوات تعليمية بسيطة ثم الانتقال التدريجي في زيادة سرعة وقوة الأداء"^(٢). وكذلك واستخدام التثقيف ساعد في رفع مستوى الأداء الفني.

وهذا ما أكدته "كورت ما ينل": "إن تركيز المتعلم يجب ان يوجه على شعوره العضلي بحيث يتمكن أن يحول تأثير تنظيم المحيط على أدائه الحركي، وخلال ذلك يمكن إي يقوي المعلومات المحصلة من الأدوات والملاعب وان الحصول على المعلومات خلال الأداء الحركي يمكن ان يتم باستعمال

(١) قاسم لزام (وآخرون): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، القاهرة ، دارالكتب للنشر، ٢٠٠٥، ص ٣٨.

(٢) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، ط٢، دارالكتب ، الموصل ، ٢٠٠٠، ص ١٢٩

وسائل بسيطة مثل المرأة في بعض أنواع الألعاب الرياضية من أجل المراقبة الإضافية عن طريق النظر... وان التقدم التكنولوجي الحديث يعطينا إمكانيات كثيرة في هذا الاتجاه^(١).

٢-٤ عرض نتائج الفروق بين تقييم الاداء والانجاز للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبار سباحة ٥٠ متر صدر.

جدول رقم (٦) تكافؤ البحث في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث

المتغير	تجريبية		ضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	س -	ع +	س -	ع +			
وضع الانطلاق البدائي	٧.٧٥٠	١.٠٣٥	٥.١٢٥	٠.٨٣٤	٥.٥٨٤	٠.٠٠٠	دال
وضع الجسم	٦.١٨٧	١.٢٥١	٤.٨٧٥	٠.٨٣٤	٢.٤٦٨	٠.٠٢٧	دال
ضربات الرجلين	٥.٦٢٥	١.٠٢٦	٤.١٢٥	١.١٢٥	٢.٧٨٥	٠.٠١٥	دال
ضربات الذراعين	٥.١٢٥	٠.٨٣٤	٤.١٢٥	٠.٨٣٤	٢.٣٩٧	٠.٠٣١	دال
التنفس	٦.١٢٥	٠.٩٩١	٢.٨٧٥	٠.٦٤٠	٧.٧٨٩	٠.٠٠٠	دال
التوافق	٥.٨٧٥	٠.٨٣٤	٣.٠٠٠	٠.٧٥٥	٧.٢٢٢	٠.٠٠٠	دال
الانجاز	٣٥.٠٨٨	٠.٧٥٧	٣٦.٥١٢	٠.٣٢٩	٤.٨٧٤	٠.٠٠٠	دال

من خلال ما تقدم يمكن القول إن التقدم في المستوى للمجموعة التجريبية جاء نتيجة استخدام وسائل مساعدة هي أجهزة العرض الخاصة وشرح المهارة بكل مراحلها وعمل على عرض نموذج حركي للمهارة كل تلك الأمور تعتبر مثيرات حركية كما يؤكد " نجاح مهدي، أكرم محمد " : " إن استخدام طرق ووسائل مساعدة وشرح وعرض النموذج الحركي للمهارة كلها مثيرات حركية للاعب حفزت الحاسيس والرغبات وأحدثت توتراً نفسياً عند المتعلم جعله يأتي بسلوك حركي يشابه السلوك الذي يؤديه النموذج خلال شرحه وعرضه للمهارة وعندما يفشل في أداء ذلك فإنه يحاول مرة أخرى وذلك لأن التوتّر النفسي لا يزال قائماً في داخل المتعلم^(٢).

(١) كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة: عبد علي نصيف، ط٢، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ١٧٤.

(٢) نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي: مصدر سبق ذكره، ص ١٨.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- من خلال نتائج البحث تمكن الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
١. للمنهج التعليمي التدريبي المقترح إثر ايجابي في تطور الأداء الفني لسباحي المجموعة التجريبية.
 ٢. كان لاستخدام الوسائل التعليمية أثر كبير في الأداء الذي أدى بدوره الى رفع مستوى الأداء الفني للسباح والذي انعكس على الإنجاز بصورة مباشرة.

٥-٢ التوصيات

- في ضوء استنتاجات البحث ونتائجه، توصي الباحثة بما يأتي:
١. اجراء دراسات لفعاليات السباحة الاخرى ومعرفة تأثيرها بمستوى الاداء على فئات عمرية ولكلا الجنسين.
 ٢. إنشاء مكتبة (سمعية وبصرية) تضم أفلام (DVD) تعليمية لكل فعاليات السباحة الاخرى لغرض الاستفادة منها من قبل اللاعبين والمدربين.
 ٣. اعتماد المنهج التعليمي التدريبي في تحسين الأداء الفني والانجاز لسباحي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

المصادر:

- ١- صريح عبد الكريم ووهبي علوان: التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية، بغداد، دارالغدير للطباعة، ٢٠٠٧
- ٢- قاسم لزام (وآخرون): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، القاهرة، دار الكتب للنشر، ٢٠٠٥.
- ٣- كورت ما ينل: التعلم الحركي، ترجمة: عبد علي نصيف، ط٢، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- ٤- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، ط٢، دارالكتب، الموصل، ٢٠٠٠.