

اثر تمارين خاصة باستخدام الاحواض المنصوبة موقعياً في تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة في ظل جائحة كوفيد 19.

أ.م.د مهند كامل شاكر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

أ.م.د رشوان محمد جعفر
كلية التربية الاساسية
جامعة ديالى

انسام سبع جلوب
رئاسة جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية:

الاحواض المنصوبة موقعياً: وهي احواض سباحة بلاستيكية ذو مساند حديدية باحجام وابعاد مختلفة ذات مناشي عالمية تنصب في اي مساحة متوفرة على الارض. تمارين خاصة: وهي سلوكيات مقننة و محددة لتعلم او تطوير نوع الفعالية او المهارة المستهدفة.

المستخلص

جاءت اهمية البحث لتعلم السباحة في ظل جائحة كورونا باستخدام الاحواض البلاستيكية ذات النصب الموقعي لحل مشكلة توقف تعلم السباحة لأجل القضاء على امية السباحة والاستمرار بتعلم اكبر شريحة ممكنة من فئات المجتمع. عبر اعداد تمارين خاصة باستخدام الاحواض البلاستيكية المنصوبة موقعياً وفق برنامج تعليمي مدروس ومخطط لتعلم السباحة في داخل المنازل والابتعاد عن الاختلاط والتواجد في المناطق العامة في ظل جائحة فايروس كورونا . وكانت مشكلة البحث هي ايجاد وسيلة او طريقة بديلة جديدة لتعلم بعض المهارات الاساسية بالسباحة في ظل تلك الظروف من دون الحاجة بالذهاب الى المسابح العامة والاختلاط بالآخرين وحصر عملية التدريب في المنازل وللعائلة بشكل خاص من خلال استخدام تمارين



تصويرية واعطاء الملاحظات والتوجيهات للمتعلم عبر وسائل الاتصال الالكتروني . وكانت الاهداف ايجاد وسيلة تعليمية بديلة باستخدام الاحواض المنصوبة موقعا بظروف جائحة فايروس (كوفيد 19) في تنمية بعض المهارات الاساسية لتعلم السباحة اما فروض البحث. استخدام الاحواض المنصوبة موقعا بظروف جائحة فايروس (كوفيد 19) ذات اثر ايجابي في تنمية بعض المهارات الاساسية لتعلم السباحة.

The effect of exercises for the use of site-installed pools in developing some basic skills for learning to swim in light of the Corona pandemic.

dr. Muhannad Kamel Shaker

College of Physical Education and Sports Sciences

University of Diyala

. Dr. Rashwan Muhammad Jaafar

College of Basic Education

University of Diyala

Ansam sabe glob

Summary

The importance of research to learn to swim came in light of the Corona pandemic, by using plastic basins with an immediate position to solve the problem of stopping learning to swim in order to eliminate swimming illiteracy and to continue learning the largest possible segment of the sexes and groups of society. By preparing special exercises for the use of locally installed plastic basins according to a well thought out and planned educational training program to learn to swim indoors and to avoid mixing and being in public areas in light of the Corona virus pandemic. The problem of research has emerged in finding a training method or a new alternative way to learn and train some of these basic skills By swimming under these circumstances without the need to go to public swimming pools, mixing with others, restricting the training process to homes, and for the family in particular, by using graphic exercises and giving notes and directions to the learner through electronic means of communication. Objectives Finding an alternative educational training method by using site-installed basins in conditions of pandemic virus (Covid 19) in developing some basic skills for learning to swim. Identify the effectiveness of exercises for the use of site-installed basins in conditions of the pandemic virus (Covid 19) in developing some basic skills for learning to swim Research hypotheses. The use of site-installed basins under pandemic conditions, the virus (Covid 19), has a positive impact on developing some basic skills for learning to swim.

اهمية البحث

تعلم السباحة بات من اساسيات ومتطلبات العيش والتفاعل مع حياة الانسان المتحضر فهو يعيش على اليابسة بمساحة تشكل 28% ويحيط بها مساحة ماء تقدر 72% من مساحة الارض الكلية. لذى تعد السباحة وسيلة للحياة لما تحمله من جوانب صحية وبدنية وترويحية للجسم بالإضافة الى الجوانب الانسانية المهمة وابعاد خطر الغرق كإنقاذ النفس او شخص فضلا ان تعلمها يساعد في التخلص من مخاطر الفيضانات وانهيار السدود او حوادث السقوط في الانهر وبرك الماء وغيرها. لذى يعد تعلمها واجب اساسي وفروض على كل انسان. ان من اهم ما يجب ان يكتسبه الانسان من مهارات جديدة خلال حياته هي تعلم السباحة لما لها من دور كبير على درء مخاطر الدخول في المياه .

لذى جاءت اهمية البحث لتعلم السباحة في ظل جائحة كورونا باستخدام الاحواض البلاستيكية ذات النصب الوقعي لحل مشكلة توقف تعلم السباحة لأجل القضاء على امية السباحة والاستمرار بتعلم اكبر شريحة ممكنة من فئات المجتمع .

عبر اعداد تمرينات خاصة باستخدام الاحواض البلاستيكية المنصوبة موقعا وفق برنامج تعليمي تدريبي مدروس ومخطط لتعلم السباحة في داخل المنازل والابتعاد عن الاختلاط والتواجد في المناطق العامة في ظل جائحة فايروس كورونا .

مشكلة البحث

ان وجود جائحة كورونا ادى الى توقف العديد من النشاطات الرياضية لحياة الانسان ومن ضمنها ممارسة او تعلم السباحة وان تلك الظروف قد منعت الاختلاط والتجمعات وممارسة النشاطات اليومية مما ادى الى توقف ممارسة تلك النشاطات .

وتختلف المهارات الاساسية بالسباحة عن انواع السباحات الاولمبية الاربعة المعروفة اذ تعد المهارات الاساسية هي لبنة الاساس ومفتاح تعلم انواع السباحات الاولمبية الاخرى فلا بد من ان يخضع المتعلم في بداية تعلم السباحة الى تلك المهارات الاساسية التالية (الثقة والاحساس بالماء ، والتنفس، والطفو والانزلاق على الماء) ليصبح بعد ذلك قادرا على تعلم الاداء الحركي لانواع السباحات الاولمبية الاخرى

لذى برزت مشكلة البحث في ايجاد وسيلة تعليمية او طريقة بديلة جديدة لتعلم بعض تلك المهارات الاساسية بالسباحة في ظل تلك الظروف من دون الحاجة بالذهاب الى المسابح العامة والاختلاط بالآخرين وحصر عملية التدريب في المنازل وللعائلة بشكل خاص من خلال استخدام تمرينات تصويرية واعطاء الملاحظات والتوجيهات للمتعلم عبر وسائل الاتصال الالكتروني .

الاهداف

1. ايجاد وسيلة تعليمية بديلة باستخدام الاحواض المنصوبة موقعا بظروف جائحة فايروس (كوفيد 19) في تنمية بعض المهارات الاساسية لتعلم السباحة
2. التعرف على فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الاحواض المنصوبة موقعا بظروف جائحة فايروس (كوفيد 19) في تنمية بعض المهارات الاساسية لتعلم السباحة.

1. استخدام الاحواض المنصوبة موقعا بظروف جائحة فايروس (كوفيد 19) ذات اثر ايجابي في تنمية بعض المهارات الاساسية لتعلم السباحة
2. هناك دلالة احصائية معنوية على فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الاحواض المنصوبة موقعا بظروف جائحة فايروس (كوفيد 19) في تنمية بعض المهارات الاساسية لتعلم السباحة.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي في اجراءات البحث لملائمتها في ايجاد حل للمشكلة المدروسة. التصميم التجريبي:

استخدم الباحث (تصميم-2) "يصمم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختيار القبلي و البعدي" (ذوقان عبيدات، واخرون 1996 :ص106) أو ما يسمى (أسلوب المجموعتين المتكافئتين) أنظر إلى الجدول (1) " إذ اختار الباحث في هذا النوع مجموعتين متكافئتين في جمع المتغيرات ويخضع أحد المجموعتين للمتغير التجريبي ويترك المجموعة الثانية كما هي في الواقع ومن ثم يلاحظ الفرق في الأداء الذي يغزى إلى المتغير المستقل". (انور حسن عزيز حنا 1990 :ص270)

جدول رقم (1)

يوضح تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي و البعدي (المجموعتين المتكافئتين)

رقم التصميم	المجموعات	الخطوات				
2	المجموعة التجريبية	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة
	المجموعة	الاختبار القبلي	التمرينات الخاصة	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي - الاختبار البعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
	المجموعة	الاختبار الاسلوب	الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي

الضابطة القبلية التقليدي البعدي - الاختبار البعدي

عينة البحث:

جرى اختيار شريحة من المجتمع بالطريقة العمدية وهم عينة من الذكور ممن لا يجدون السباحة وتحديد مناطق مستهدفة وهي كل منطقة (حي المعلمين ، والمفرق) حيث لا توجد في تلك المناطق مسابح اوبرك مائية قريبة حيث بلغ نسبة امية السباحة في تلك المناطق بعد اجراء الاستبيان نسبة 95 % حيث بلغ مجموع العوائل المستهدفة من ذلك المجتمع (20) عائلة تضم (60) فردا كمجتمع كلي للبحث تم اختيار الذكور منها كمجتمع بحثي لأجراء التجربة عليه وواقع (20) فردا بأعمار تتراوح ما بين (10 - 13 سنة) ممن لم يتعلموا السباحة حيث تم نصب لهم احواض السباحة في بيوت العوائل المستهدفة في اماكن مختلفة حسب ما تسمح به مساحات المنزل تكون فترة بقاء المسبح لكل عائلة مدة (10) ايام تم توزيعهما ل(10) عوائل كمجموعة تجريبية تعطى لهم مع المسبح قرص مدمج او فلاش usb يحتوي على تمرينات خاصة لتعلم مهارات السباحة الاساسية وكذلك صور توضيحية للمهارات المطلوبة والمجموعة الاخرى من العوائل والبالغ عددهم (10) كمجموعة ضابطة يزودون بالمسابح دون التمرينات الخاصة للتعليم وانما تكون عملية التعلم ذاتي وبشكل عفوي من الاباء كما هو معهود كشكل تقليدي للتعليم على ان تكون هناك متابعة لسير عملية التعلم واعطاء التوجيهات لرب الاسرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي من قبل الباحثين .

تجانس عينة بحث:

لأجل التوصل الى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الطلاب، قام الباحث بأجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (الطول-الكتلة-العمر الزمني-) وبعد ذلك جرت المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء، إذ كانت القيم محصورة بين $(3\pm)$ مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتدالياً داخل كل مجموعة من مجاميع البحث وجدول (3) يبين ذلك.

جدول (2) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول - الكتلة - العمر الزمني) كما يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	141.4000	139.5000	6.09054	1.381
2	الكتلة	كغم	41.9000	41.5000	6.75823	0.717
3	العمر الزمني	سنة	11.8000	12.0000	0.83351	0.412

3-5 تكافؤ عينة البحث:

بعد أن تحقق تجانس عينة البحث قام الباحث بتقسيم عينة بحثه إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (القرعة) الأولى هي المجموعة التجريبية و الثانية هي المجموعة الضابطة وواقع (10) متعلم لكل مجموعة ولمعرفة التكافؤ بين المجموعتين في المهارات الأساسية للسياحة قام الباحث باستخدام (اختبار T) ، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية (غير معنوي) بين المجموعتين. وبذلك يتحقق التكافؤ بين المجموعتين وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3) " يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبار القبلي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية ودلالاتهما الإحصائية و الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للمجموعتين)

الاختبار القبلي					
المعالجات الاحصائية للمجموعات	- س	± ع	ت المحتسبة	ت الجدولية	معنوية الفروق
التجريبية	2.3	1.25	1.02	2.101	غير معنوي
الضابطة	1.5	0.52			

*تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية 18.

الادوات المستخدمة :

أ- استخدام 10 احوض سباحة بلاستيكية مستطيلة بأحجام وأشكال مختلفة تصل 5,49 متر وعرض 3,05 متر وعمق (107) سم من نوع ماركة intex العالمية.



- ب- توزيع قرص فديوي او USB توضيحي لتسلسل التمارين الخاصة التي تتبع للتعلم .
ت- عمل بوستر صوري لاشكار توضيحية للتمرينات الخاصة يعلق عند مكان نصب المسبح للاستعانة به واستخدامه للتغذية الراجعة في اداء الحركات.



- ث- اضافة برنامج تعليمي مصور خاص على موبايل كل عائلة اضافة الى انشاء موقع خاص على whatsapp لاعطاء التوجيهات والملاحظات السمعية والمرئية.
ج- طوفات خاصة بالطفو عدد 20.
ح- ساعات توقيت عدد 6 .
خ- استمارة لتسجيل الاسماء والاختبارات
د- صافرات عدد 2.
• البرنامج المستخدم

تم استخدام برنامج لتعليم مهارات السباحة الاساسية للذكور في العوائل المستهدفة ولمدة شهر وقد تضمن فترة البرنامج التدريبي لكل عائلة مدة (10) ايام تاخذ كل عائلة مسبح من اصل)

10) مسابح موزع على العوائل... بواقع وحدة تعليمية يومية لمدة (2) ساعات تبدأ من الساعة الرابعة عصرا لغاية السادسة حيث تم اعطاء وحدتين تعليمية اولى في الايام الاولى عن المهارات الاساسية وبعدها تم اجراء الاختبارات القبلية كانت تودي التمرينات بشكل جماعي ومنفرد حسب اجراءات التمرين ومتطلباته وبعد تمكن المجموعة من اجتياز التمرين بشكل صحيح للفترة المحددة تم اجراء الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية عن طريق تحكيم الخبراء بواسطة التصوير الفديوي واعطاء الدرجات المناسبة عبر استمارة التقويم المعدة لذلك.

استمارة التقويم:

يهدف الوصول إلى نتائج دقيقة يمكن التعامل معها إحصائياً في تقويم الأداء للمهارات الاساسية للسباحة وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة لم يجد الباحثان استمارة لتقويم المهارات الاساسية وفي سبيل ذلك قاما بتصميم استمارة تم عرضها على الخبراء(*) للوقوف على مدى ملائمتها لقياس الاثر المبتغى من التمرينات وبعد تفريغ البيانات المتحصلة منهم واجراء المعاملات الاحصائية لاستخراج الاسس العلمية لها والتي كانت على التوالي معامل صدق ذاتي (0.86) وثبات (0.88) وموضوعية (0.87) كدلالة على مصداقيتها في قياس الاثر حيث احتوت على ستة أبعاد وهي كالآتي (*):

البعد الأول: ويمثل الأوضاع و رقم اللاعب و الدرجة ويتألف من سبعة حقول.

البعد الثاني: ويمثل التنفس ويتألف من ثلاثة أعمدة.

البعد الثالث: ويمثل الطفو وتم اخذ طفو القنديل ويتألف من ثلاثة أعمدة.

البعد الرابع: ويمثل الانسياب على البطن ويتألف من ثلاثة أعمدة.

-درجات التقويم:

تكون الدرجة العليا للبعد الواحد متوافقة وقيمة هذا الحركة خلال الاداء الكلي للمهارات الاساسية للسباحة وبذلك يكون أعلى تقييم (9) درجة وأوطأ تقييم (3) درجة

-طريقة التقويم:

وتتم عن طريق الملاحظة العلمية الدقيقة بواسطة (التصوير الرقمي HD) للحصول على نتائج دقيقة.

اختبارات المهارات الاساسية للسباحة:

الاختبار الاول : التنفس

الهدف: قياس اداء المتعلم لمهارة التنفس.

الأدوات :

* انظر ملاحق رقم (3).

* انظر ملاحق رقم (3).

-حوض سباحة بلاستيكي منصوب.

-ساعة توقيت.

-كاميرا تصوير رقمية HD.

-طريقة الأداء:

يقف المختبر داخل الحوض مع مد الذراعين والراس بينهما وبعد الاستعداد من قبل المتعلم للأداء يعطى الايعاز له بأخذ الشهيق من الجانبين وطرح الزفير داخل الماء اقصى تكرار خلال 30 ثانية

الاختبار الثاني : الطفو

الهدف : قياس قابلية المتعلم على الطفو

الادوات :

-حوض سباحة بلاستيكي منصوب.

-ساعة توقيت.

-كاميرا تصوير رقمية HD.

-طريقة الأداء:

يقف المختبر داخل الحوض ثم يتم الايعاز له بأخذ وضع طفو القنديل او القرفصاء مع ضم الرجلين بالذراعين الى الصدر وكنم التنفس اقصى مدة للمحافظة على هذه الوضعية خلال 30 ثانية

-طريقة التسجيل:

يكون التقييم عن طريق الملاحظة غير المباشرة (التصوير الفديوي الرقمي HD) من قبل الخبراء وباستخدام استمارة التقييم المصممة للأداء.*
الأسس العلمية للاختبار:

استعان الباحثون باختبارات اعدت من قبلهما تم عرضها على الخبراء وعند تفريغ الاستبانة اظهرت اسس علمية عالية بمعدل صدق (0.90) ومعامل ثبات (0.81).كدلالة عل مصداقيتها في قياس الاثر
3-9- التجربة الاستطلاعية:

لتجنب الأخطاء و الصعوبات التي قد تظهر خلال إجراء التجربة الاستطلاعية للوقوف على الإيجابيات و السلبيات التي قد تقابل الباحثان أثناء إجراء الاختبار لتلافيها مستقبلاً (مصدر)

(*) ينظر الملحق رقم (3)

عليه أجرى الباحثان تجربتهما الاستطلاعية في يوم السبت 2018/3/2 في الساعة (12) الثانية عشر صباحاً على عينة من طلبة المرحلة الثانية تألفت من (5) خمسة طلاب من خارج عينة البحث في مسبح كلية التربية الرياضية في الجادرية وذلك من أجل معرفة ما يلي:

- ⊗ معرفة الوقت المستغرق في إعطاء الأسلوب التعليمي .
- ⊗ التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- ⊗ تلافي الأخطاء التي يمكن حصولها في التجربة الرئيسية .
- ⊗ التأكد من صلاحية المكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسية .
- ⊗ معرفة فريق العمل المساعد بطبيعة العمل .

وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية قبل بداية العمل الرئيسي بثمانية أيام في الظروف نفسها وفي المكان نفسه الذي تم فيه تطبيق إجراءات البحث .

3-10- إجراءات البحث الميدانية:

وتمثلت في أخذ قياسات الطول و الوزن وتدوين أعمار أفراد العينة وبعد اجراء التجانس اشرف الباحثان بشكل غير مباشر بالتعاون مع العوائل محور البحث على تطبيق المنهجين المقترح و التقليدي للمجموعتين واستمرت فترة تنفيذهما من الفترة 2020/8/1 ولغاية الفترة 2020/9/26 حيث تم اجراء الاختبار و التصوير القبلي للمجموعتين بعد تنفيذ (3) وحدات تعليمية تعريفية لكل من المهارات الاساسية وكانت على التوالي في الايام السبت -الاحد - الاثنين (1-2-3) (من الشهر (8) للعام 2020 على تطبيق المنهجين المتضمنين للتمرينات الخاصة لتعليم المهارات الاساسية وتم عرض التصوير الفديوي على الخبراء^(*). لأجل تقويم الأداء وذلك بواسطة استمارة صممت لهذا الغرض وبعد التنفيذ الكلي للمنهجين تم اجراء الاختبار و التصوير البعدي للمجموعتين حيث حرص الباحثان على اتباع السياق نفسه من حيث اجراءات الاختبار وتقويم الأداء.

الاختبار و التصوير القبلي:

تم اجراء الاختبار و التصوير القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في يوم الثلاثاء الموافق 2020/8/4 في المسابح البلاستيكية الموزعة على العوائل محور البحث في تمام الساعة (3) الثالثة ظهرا واستمر لمدة (2) ساعتين وتم تنفيذه بالاستعانة بالاختبارات المعدة من قبل الباحثان للمجموعتين ولقد حاول الباحثان قدر المستطاع بالتعاون مع العوائل تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان و المكان و الأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وذلك من أجل العمل على توافرها في الاختبار البعدي.

(*) ينظر الملحق رقم (3)

-الاختبار و التصوير البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهجين التعليميين تم جمع البيانات الصورية من العوائل محور البحث وعرضها على الخبراء لتقييمها باستخدام الاستمارة المصممة من قبل الباحثان وعدها بمثابة الاختبار البعدي على عينة البحث و للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تمام الساعة (3) الثالثة ظهرا في يومي الاثنين و الثلاثاء الموافقين 28 و 2020/9/29 واستمر لمدة ساعتين إذ تضمن الاختبارات المعدة للمهارات من قبل الباحثان ولقد حرصا على ايجاد جميع المتطلبات و الظروف التي تم فيها الاختبار القبلي من حيث التنفيذ وتقييم الأداء .

3-11- الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية

جدول رقم (4) يوضح الوسط الحسابي و الانحراف المعياري (ت) المحتسبة و (ت) الجدولية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

معنوية الفروق	المجموعة التجريبية					
	ت الجدولية	ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
			ع ±	س	ع ±	س
معنوي	2.26	4.10	1.2	7.8	1.2	2.3
			6		5	

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9).

يوضح الجدول (5) الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينة التجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (8) و بانحراف معياري (1.21) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (M 14.93) و بانحراف معياري (1.97) ولغرض التعرف على معنوية الفروق في نتائج الاختبار القبلي و البعدي استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المرتبطة حيث اظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (12.10) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) وهذا يعني أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين و لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان ذلك إلى الوسائل البصرية و السمعية و العملية القائمة على مهارات التفكير التي تضمنها المنهج التعليمي المقترح لتأثيرها في استثارة العمليات العقلية التحليلية

في ايجاد الروابط الحركية السابقة لتوليد بناء حس -حركي جديد للتعلم وتحقيق التوافق الحركي وتطويره لغرض الإسراع بالعملية التعليمية.

حيث أن للوسائل البصرية و التي منها الصور و الأفلام و الرسوم المتحركة مهمة رئيسة في تحقيق التعلم و الوصول إلى الآلية في الأداء من خلال مساعدتها في تحقيق البناء الصوري الذهني للحركة وتعريف المبتدئ بالكيفية التي تتم فيها الحركة.

ويتم ذلك من خلال ملاحظة العلاقات المتبادلة و العكسية التي تحكم أجزاء الجسم أثناء تأدية الحركة وهذا ما أشار إليه (نجاح شلش و أكرم صدقي ، 1994 ص49) حيث يرى " أن الوسائل البصرية تعمل على إكساب المتعلم التصور البصري للمهارة الحركية الجديدة ، وعلى تطور قابليته على الملاحظة الذاتية الضرورية لعملية المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً و التي تضع الأساس لكل نظام توجيهي تصحيحي عند المتعلم كما أن استعمال الصور و الرسوم الإيضاحية يفيد المتعلمين بمختلف مراحلهم فضلاً عن ذلك تلعب الوسائل السمعية المتزامنة مع الاداء دوراً فاعلاً ومكمل في خلق حالة التعلم من خلال مساهمتها في الشرح والتوضيح و التحليل وكذلك ضبط التوقيت بين بداية الحركة ونهايتها وهذا ما يؤكد (محمد عبد الغني عثمان 1991 :ص 55) " بأنه من خلال الكلمة فأن تحليل الأداء المهارى وإيضاح النتائج بين ما تم وما يجب أن يتم فعلاً يمكن التوصل إليه بواسطة الكلمة فضلاً عن ذلك فأن سماع بعض المؤثرات الصوتية مثل الابعازات و التصفيق و الإيقاعات الموسيقية تؤدي كلها إلى الإسراع في التعلم وابعاد الملل عن نفوس المتعلمين".

وبالإضافة إلى ذلك فأن لاستخدام الوسائل العملية المتمثلة بالأدوات المساعدة و التمارين الأرضية خصوصية في تسهيل عملية التعلم كونها ناجعة في توفير الظروف النفسية و العقلية و الحركية الملائمة وهذا ما يشير إليه (محمد عبد الغني عثمان 1997:ص 67) " إن الأدوات المساعدة تجعل المتعلم أكثر تركيزاً على المهارات المراد تعلمها كما أنها تساعد المتعلم في التغلب على الخوف لذلك فهي من العوامل التربوية المهمة بالإضافة إلى دورها في مساعدة المعلم على تنويع التعليم واستشارته" ومن أمثلة هذه الأدوات (حزام الطفو ، والزعانف ، ومقود الطفو-الطوافات المعكرونية) ويضيف (عبد الستار جبار الصمد ، 1980 :ص 88) " تعطى التمارين الأرضية للمبتدئ كعامل مساعد في عملية التعلم ويقوم المعلم بإجراء التمارين المراد تطبيقها على اليابسة لأجل اتقانها أو التعود عليها قبل تطبيقها داخل الماء"ومن أمثلة التمارين الأرضية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي المقترح تمرين الإحساس بالطفو القرفصاء حيث يتم تعلمه خارج الماء وكذلك الانسياب على البطن.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة

جدول رقم (5) يوضح الوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومتوسط الفروق و (ت) و (ت) المحتسبة و (ت) الجدولية للاختبار القلبي و البعدي للمجموعة الضابطة.

معنوية الفروق	المجموعة الضابطة					
	ت الجدولية	ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القلبي	
معنوي	2.26	3.01	ع ±	س	ع ±	س
			1.03	6.8	0.5	1.5
					2	

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9).

من خلال عرض النتائج الإحصائية أعلاه يبين الجدول رقم (5) الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للاختبار القلبي و اللذان بلغا (7.18) ، (1.13) أما في الاختبار البعدي فقد بلغا (11.2) ، (2.43) أي بمتوسط فروق مقداره (4.03) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد كانت (7.60) وهي أكبر من (ت) الجدولية و البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) حيث تدل النتائج على حدوث تطور في المجموعة الضابطة ولكنه ليس التطور الذي نسعى إليه كما في المجموعة التجريبية.

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

جدول رقم (6) يوضح الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و (ت) المحتسبة و (ت) الجدولية للمجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي.

معنوية الفروق	الاختبار البعدي				المعالجات الحسابية
	ت الجدولية	ت المحتسبة	ع ±	س	
معنوي	2.20	3.10	1.26	7.8	المجموعات
			1.03	6.8	المجموعة التجريبية
					المجموعة الضابطة

* تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18).

يوضح الجدول (6) الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة إذ نلاحظ هناك فروق في الأوساط الحسابية بين المجموعتين ولمعرفة معنوية الفروق استخدم الباحثان اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد ، إذ أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحتسبة و البالغة (3.10) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (2.20) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية

ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وعليه يرى الباحث أن للمنهج التعليمي المقترح تأثيراً إيجابياً في تعلم سباحة الصدر ويظهر ذلك جلياً من خلال ملاحظة مستوى تعلم المجموعة التجريبية الاولى ومقارنته بمستوى تعلم المجموعة الضابطة و الذي يوضحه الجدول أعلاه إذ أن من أهم الصفات التي يجب أن يتميز بها المنهج التعليمي هي تقديم الخبرات الضرورية و المطلوبة و التي تساعد على العلمية وتطوير المتعلم في جميع النواحي البدنية و العقلية و النفسية وهذا ما يؤكد (طلحة حسام الدين: 1989:ص159) " بأن المنهج هو الخبرات التربوية و العلمية التي يهيئها المجتمع لأفراده داخل المؤسسات التعليمية والتربوية أو خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل في جميع نواحي الحياة طبقاً لأهداف المجتمع"

- الاستنتاجات و التوصيات:

5-1-الاستنتاجات:

للتدريبات الخاصة التي تضمنها المنهج المقترح تأثير إيجابي في تعليم وتعلم المهارات الأساسية للسباحة

. هناك دلالة احصائية معنوية على فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الاحواض المنصوبة موقعا بظروف جائحة فايروس (كوفيد 19) في تنمية بعض المهارات الأساسية لتعلم السباحة ولصالح المجموعة التجريبية.

5-2- التوصيات:

- 1-اعتماد التمرينات الخاصة في تعليم المهارات الأساسية
2. استخدام التمرينات الأرضية وبشكل خاص تمرين الإحساس بالطفو وتمرين الإحساس بالانسياب على البطن كونها أساسين (دينماكيين) رئيسيين في تعلم المهارات الأساسية للسباحة.
- 4.التأكيد على استخدام الوسائل البصرية في تعلم المهارات الأساسية للسباحة من صور الأداء الحركي وكذلك الأفلام والصور المتحركة (animation).
- 5.استخدام الأدوات المساعدة المستعملة في المنهج التعليمي لفاعليتها في تسهيل عملية تعلم المهارات الأساسية

المصادر والمراجع

- نجاح مهدي شلش : مبادئ الميكانيكا الحيوية في تحليل الحركات الرياضية ، البصرة 1988
- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت 1997.
- محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضي ، الإسكندرية 2004.
- طلحة حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة ، القاهرة 1994



- عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي .. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، عمان 2014.-
- عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة .. تحليل- تدريب- قياس ، عمان 2000.

ملحق رقم (1)

استبيان رأي الخبير

الأستاذ الفاضل (()) المحترم.

يروم الباحث إجراء بحث تجريبي تحت عنوان ((اثر تمرينات خاصة باستخدام الاحواض المنصوبة موقعا في تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة في ظل جائحة كورونا)) ونظراً لمكانتكم العلمية و لكونكم من ذوي الخبرة في ميدان التعليم و التدريب يرجى التكرم بمساعدة الباحث بالاطلاع على مفردات المنهاج المقترح المرفق طياً وإبداء ملاحظاتكم القيمة.

ينتهز الباحث هذه الفرصة للإعراب عن شكره الجزيل وامتنانه العظيم لكم.

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء الخبراء

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص
1	أ. د	مقداد السيد جعفر السيد حسن السامرائي	طرائق تدريس السباحة - كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.
2	أ. د	صريح عبد الكريم	تعليم حركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	أ. د	عبد الوهاب غازي	علم التمرينات - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
4	أ. م. د	بثينة عبد الخالق	طرائق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى
6	أ. م. د	علي احمد هادي	فلسفة التدريب الرياضي



كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

تدريب السباحة -
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

مصطفى صلاح الدين

أ.م.د. 7

تدريب السباحة - كلية التربية الرياضية -
جامعة بغداد

يسار صبيح

م.د. 8

ملحق (3) (استمارة تقويم المهارات الاساسية للسباحة)

الانسياب على البطن (وضع الجسم)			الطفو (القتديل)			التنفس			المهارات الاساسية	
افقي	زاوية	عدم	ثا 30	ثا 15	ثا 10	شهيق	اقل	5	اسم / الدرجة	ت
ممتد	صغيرة	المد وزاوية كبيرة				زفير	من	مرات		
180	140	110				داخل	10	واقل		
						الماء	مرة			
						10				
						مرة				
3	2	1	3	2	1	3	2	1		
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

ملحق (5) نموذج لوحدة تعليمة الهدف السلوكي (بناء الاساس الحركي بالانسياب على البطن)

نوع النشاط	الوقت	المهارات والتمرينات البدنية	شكل التمرين	الأدوات	الملاحظات
الرئدي سي	60د				
الجزء التعليمي	5د				. بناء الحركة الافقية بالاعتماد على العلاقة العكسية بين الراس والورك .
الجزء التطبيقي	55د	التمارين خارج الماء ت1: (الوقوف ضمناً) الذراعين بجانب الجسم ، اداء حركة التموج اداء حركة التموج ..(3)			• عند دخول الراس الماء لبدء الانسياب يقترب (الحنك) من الصدر ويبعد • بناء الحركة على اساس النظر
		التمارين داخل الماء ت1: (لرقود على البطن) الذراعين جانباً ، اداء حركة التموج في المكان (3)...			اداء التمرين من قبل المجموعة الاولى لثلاثة مرات ثم التوقف حيث تبدأ المجموعة الثانية بنفس التمرين والتوقف عند النقطة التي توقفت فيها المجموعة الاولى والتي تبدأ التمرين مرة اخرى وهكذا
		ت2: (الطفو على البطن) الذراعين جانباً . اداء حركة الانسياب... (3) ولمسافة 5م			حائط + حزام الطفو
		ت3: (العلاقة بين الرأس - الورك - القدم) (الرقود على البطن) الذراعين جانباً اداء حركة الانسياب (3) ... لمسافة 5متر			• استخدامها كتغذية راجعة وكوسيلة لتجنب الاخطاء وبناء التصور الحركي الصحيح للمهارة . • التأكيد على



العلاقات بين اجزاء الجسم ومحور التمرين	زعانف 	ت4: (الرقود على البطن (الذراعين جانباً اداء حركة التموج ... (3) لمسافة 5متر		
	حائط	ت5: (الطفو على البطن (الذراعين جانباً ، اداء حركة الانسياب ... (3) لمسافة 5 متر		
			10د	الختام ي
	كرة ماء خفيفة + اهداف صغيرة	لعبة كرة اليد	9د	لعبة صغيرة
• التأكيد على اداء الصيحة بصوت عالي يدل على النشاط والدافعية		صيحة رياضية (الرياضة نشاط وطاعة واحترام)	1د	الانصراف