

ملخص البحث

تأثير استخدام تمارين بدنية خاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر للطلبات .

السيدة : خلود إبراهيم عواد

تهدف الدراسة التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام تمارين بدنية خاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ، تم اجراء الدراسة على عينة من طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية ٢٠١٤-٢٠١٥ ، بلغ عدد افراد العينة (٢٠) طالبة وزعت على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع عشر طالبات لكل مجموعة تم تحقيق تجانس افراد العينة بمتغيرات الطول والكتلة والعمر وباستخدام معامل الالتواء وكذلك تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المهارات في السباحة ، أجريت الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث ثم طبقت التمرينات البدنية الخاصة في الماء على المجموعة التجريبية فقط ولمدة (٤) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع ويزمن (٩٠) دقيقة لكل وحدة ، بعدها تم اجراء الاختبارات البعدية ومن ثم معالجة البيانات احصائيا بـ (SPSS) ، استنتجت الباحثة ان التمرينات البدنية الخاصة المقترحة اثرت بمستوى الاداء الفني لسباحة الصدر ، واوصت الباحثة بضرورة استخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء في كافة انواع السباحة .

Abstract

**The Effect Of Using Special Physical Exercises In The Water On Learning Breaststroke Artistic Performance for Female Students
Khlood Ibrahim Awad .**

The Aims of The Study Identifying the effect of the teaching program using special physical exercises in the water on learning the artistic performance in breaststroke in female students , The researcher used the experimental method. The subjects were (20) forth year female students of physical education college/University of Slaymania for the academic year 2014 - 2015. The subjects were divided into experimental group and controlling group. The experimental group used the special physical exercises in the water while the controlling group followed the traditional teaching method. The researcher used the experimental method using a teaching program for learning the artistic performance of breaststroke. The experiment lasted for four weeks with three teaching sessions per week making a total of 12 teaching sessions for each group.

The experiment was executed in the period from 4/4/2015 till 5/5/2014, The data was collected, displayed and analyzed using proper statistical methods especially SPSS , the researcher came up with many conclusions the effect of special physical exercises in learning the artistic performance of breaststroke , and recommended Using special physical exercises in the water in learning the artistic performance of breaststroke in all curricula of physical education colleges for female students .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة واهمية البحث :

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية والعقلية .

وتعد رياضة السباحة اليوم من بين الفعاليات والرياضات الأكثر شمولاً وانتشاراً في دول العالم لكونها تحتل مكانة بارزة في الدورات العالمية والاولمبية ، ويذكر (أبو العلا احمد ، ١٩٩٤) " بان السباحة رسالة وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلمها ويعلمها لغيره ، حيث تمكنه من المحافظة على حياته وإنقاذ الآخرين من الغرق"^(١).

فهي من الفعاليات الرياضية التي يمكن أن تمارس من قبل كافة أفراد المجتمع ومن كلا الجنسين (ذكورا وإناث) وفي مختلف مراحل العمر مما يعطيها أهمية متميزة عن باقي الرياضات الأخرى إذ تعطي الجسم الكثير من المقاومة ضد الأمراض بالإضافة إلى الجانب الترويحي الذي يبعد الإنسان عن المحيط العملي الذي يعيش فيه^(٢) .

ان تعلم السباحة يبدأ من خلال تعلم المبادئ والمهارات الأساسية وإتقانها ، لذا يتطلب اختيار التمرينات البدنية الخاصة المناسبة والتي تحقق الهدف بأقل وقت .

" وتعد طريقة سباحة الصدر واحدة من أبطأ طرائق السباحة الاولمبية حيث يعود ذلك إلى وضع الجسم الذي يتغير من الوضع الأفقي الى الوضع المائل مما يزيد من المقاومة التي تعيق انسيابية الجسم ويتطلب ذلك جهداً اكبر للتغلب على تلك المقاومات" ومما لا شك فيه أن الجهد البدني المبذول يتطلب اختيار مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة والمناسبة في مراحل تعلم سباحة الصدر حيث أنها تساعد السباح على التخلص من التوتر وتزيل التعب والإجهاد وتحافظ

١- أبو العلا احمد ؛ المهارات الأساسية لتعليم السباحة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ١١ .
٢- علي زكي ، (وآخرون) ، السباحة تكنيك - تعليم - تدريب - إنقاذ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢) ص ٣ .

على طاقته وتحسن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مع تنمية قدرة السباح على استخدام المجموعات العضلية الضرورية واسترخاء المجموعات الغير ضرورية^(٣).

ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث باستخدام التمرينات البدنية الخاصة وتأثير هذه التمرينات في تعلم سباحة الصدر بوصفها جزءاً أساسياً من الوحدة التعليمية وليست جزءاً مكملها .

٢-١ مشكلة البحث :

لكون الباحثة كانت طالبة في كلية التربية الرياضية ومن خلال ممارستها للمهارة ومتابعتها وملاحظتها لأداء الطالبات في المسبح ، لاحظت وجود مشكلة تكمن في ضعف تنفيذ الأداء الفني للمهارة قيد الدراسة ، مما حدا بالباحثة إلى دراسة هذه المهارة للوصول بالأداء إلى الأفضل من خلال برنامج تعليمي مقترح باستخدام (تمارين بدنية خاصة في الماء) ، والوصول إلى الإجابة عن التساؤل الآتي :

- هل لاستخدام التمارين البدنية الخاصة في الماء اثر في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر للطالبات ؟

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١- التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام تمارين بدنية خاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر.

٤-١ فروض البحث :

افتترضت الباحثة ما يأتي :-

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمنهج التعليمي المقترح باستخدام التمارين البدنية الخاصة لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ولصالح الاختبار البعدي .

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :- طالبات المرحلة الرابعة - كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) .

٢-٥-١ المجال الزمني :- من ٢٤ - ٣ - ٢٠١٥ لغاية ٥ - ٥ - ٢٠١٥ .

٣- فرقد عبد الجبار كاظم ؛ تأثير تمرينات خاصة بالاسترخاء في تطوير انجاز سباحة ٢٠٠٠ م منوع فردي: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) ص ٢٩ .

٣-٥-١ المجال المكاني :- حوض السباحة المغلق - كلية التربية الرياضية - جامعة
السليمانية

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ ١-٢ تمارين الماء :

تزايد الوعي وانتشر الاعتقاد بفوائد وقيم تمارين الماء ، فهي تعتبر الآن واحدة من احداث الطرق على مستوى العالم اجمع حيث تعمل كطب وقائي وعلاج طبيعي في مواجهة في العديد من علاج حالات الإصابة أو التأهيل بعد الإصابة أو الجراحة أو اللياقة العامة للصحة وإنقاص الوزن والرشاقة ^(١) ، وتعد هذه التمارين مفيدة جدا لمختلف أنواع الرياضة على الرغم من قلة استخدامها اذ من النادر ما نجد وحدات تعليمية تتضمن هذه التمارين ، ويمكن تنفيذها في البحيرات والأنهار وكذلك المسابح وتكون دائما ممتعة وتجلب الفائدة للاعبين من خلال أشكالها المختلفة في العملية التعليمية وكثير من الاختصاصيين يوصون بتمارين الماء ^(٢).

٢-١-٢ ٢-١-٢ سباحة الصدر

تعتبر سباحة الصدر احد أنواع السباحة ومن أقدم طرق السباحة التي مارسها الإنسان ، وقد أدخلت إلى فعاليات الألعاب الاولمبية في عام ، وقد اعتبرها (Marti and Bill , 1989) " بأنها سباحة الرشاقة وخطوة البراعة ، وهي السباحة المنفردة في أن تكون ضربات الذراعين تحت الماء وهي لا تستخدم فقط خلال المنافسة ولكنها مهمة في أنها تلعب دورا مهما جدا في إنقاذ الحياة وتعتبر هي السباحة المريحة " ^(٣) .

١-٢-١-٢ ١-٢-١-٢ الاداء الفني لسباحة الصدر :

وفيما يلي وصف الأداء الحركي لسباحة الصدر ^(٤) :

١- وضع الجسم :

يكون وضع الجسم أفقيا قليلاً وبنسبة اكبر من ميلان الجسم ي السباحة الحرة ، مع عدم رفع الرأس عالياً حتى لا يتسبب في هبوط الرجلين إلى الأسفل ، ويكون مستوى الماء أعلى الأنف عند الحاجبين .

٢- ضربات الرجلين :

وتؤدي ضربات الرجلين بطريقة الدفعة الضيقة بأوسع الكتفين تقريباً ، وتبدأ بثني الركبتين ، وسحب العقبين لأعلى ، وعند ثني الركبتين يكون الساقان أفقيين ومفردتين تحت سطح الماء

١- خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ؛ تمارين الماء ، تاهيل - علاج - لياقة ، ط ١ ، (الإسكندرية ، مطبعة نور الإسلام ١٩٩٩) ص ٢
٢- أنا اسكارود يموفيا ، (ترجمة) ، هاشم ياسر حسن ؛ الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية ، ج ٣ ، ط ١ ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٨) ص ١٠١ .
3- Martin ,Collis and Bill Kirchoff , Swimming , Allyh and Bacon , Inc . Boston , 1984 , p .50

4- فيصل رشيد عياش ؛ رياضة السباحة ، (الموصل ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩) ، ص ١١٧ .

مباشرةً والعقبان قرب المقعدة وتكون القدمان مفتوحتين للخارج تماماً ، تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية للخلف والخارج بقوة وبسرعة وضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي وممدودتين تماماً .

٣- ضربات الذراعين :

تبدأ مرحلة الشد بعد مد الذراعين أماماً وبعمق يتراوح ما بين (١٥-٢٠) سم ، عندها يتم توجيه الكفين للخارج وانشاء المرفقين ويستمر الذراعان في الشد حتى وصول الكفين عموديتين تحت الكتف عندها تبدأ مرحلة الدفع بالكفين والمرفقين بحركة دفعة سريعة للخلف عندها تقترب اليدين بسرعة من الصدر حيث تبدأ الحركة الرجوعية بمد الذراعين في حركة مد للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية المد إلى وضع راحة اليدين إلى الأسفل ^(١).

٤- التنفس :

يتم أخذ الشهيق في أثناء مرحلة الدفع بالذراعين ، بحيث يكون الذقن ملامساً لسطح الماء ، وفي أثناء نهاية مرحلة الشد بالذراعين والانزلاق مع مد الذراعين أمام الرجلين خلفاً يتم خفض الرأس تحت سطح الماء عند مستوى مفرق الشعر طرح الزفير ، ويؤخذ التنفس مرة كل ضربه أو ضربتين للذراعين ^(٢) .

٥- التوافق :

يوجد ثلاث طرق توقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين وهي ^(٣) :-

الطريقة المستمرة : وفيها تؤدي ضربات الذراعين متماتلتين مع حركة الدفع لرجلين معاً .
طريقة الانزلاق : تظهر في أداء السباح فترة قصيرة للانزلاق بعد أكمال حركة مد الذراعين وحركة لدفع الكراجبية بالرجلين .
طريقة التداخل : وفيها تبدأ الذراعان حركتهما الشد والدفع في أثناء حركة ضم الرجلين للداخل في نهاية حركة الدفع .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة حيدر عبد الصاحب (٢٠٠٠) ^(٤) :

" تأثير تمارين بعد التعلم على تطوير الأداء الفني والجهود والاحتفاظ في سباحة الصدر " هدفت الدراسة إلى :

١- محمد سيد علي رحيم ، ناهده رسن سكر ؛ السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية (البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٨٨) ص ١١٤ .
٢- أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي ؛ الأساس العلمية للسباحة - تدريب - تخطيط - برامج تحليل حركي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ص ٢٤٢ .
٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط ١ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ١٩ .

٤- حيدر عبد الصاحب عليوي العبيدي ؛ تأثير تمارين بعد التعلم على تطور الأداء الفني والجهود والاحتفاظ في سباحة الصدر : رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، (٢٠٠٠) .

- التعرف على تأثير تمارين بعد التعلم على تطور المستوى والاحتفاظ والجهد في سباحة الصدر .

- التعرف على الفرق بين تأثير استخدام حركات مهارية جديدة لفعالية ثانوية وبدونها في تمارين بعد التعلم على تطور الأداء الفني والجهد والاحتفاظ في سباحة الصدر ، طبقت الدراسة على عينة من (٣١) طالبا من المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية / جامعة بغداد بأعمار (١٩ - ٢١) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، تم تقسيمهم ثلاثة مجاميع (مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة) ، استغرق تنفيذ المنهج التعليمي على (٨) وحدة تعليمية بمعدل (٢) وحدة في الاسبوع ولمدة (٤) أسابيع .

وقد استنتج الباحث :

- تأثير تمارين بعد التعلم على تطور الأداء الفني والجهد والاحتفاظ في سباحة الصدر .
- استخدام تمارين بعد التعلم بدون إدخال حركات مهارية جديدة هو أفضل في تطوير الأداء الفني والجهد والاحتفاظ في سباحة الصدر .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث " لان المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر "(١).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية للعام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ والبالغ عددهن (٣٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية موزعات على شعبتين (أ ، ب) ، أما عينة البحث فقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وتكونت من (٢٠) طالبةً يمثلن نسبة (٦٦%) من مجتمع الأصل . قسمت إلى مجموعتين الأولى تجريبية متمثلة بشعبة (أ) والثانية ضابطة متمثلة بشعبة (ب) وبواقع (١٠) طالبة في كل مجموعة ، بعد أن استبعدت الباحثة عددا من أفراد عينة البحث وهم :

- (٨) طالبة للتجارب الاستطلاعية .

- (٢) المصابات .

والجدول (١) يبين ذلك :

١- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٢١٧ .

مجموعة البحث وحجم العينة والأسلوب المستخدم في التدريس

الشعبة	المجموعة	العدد الكلي	المستبعدون	حجم العينة	الأسلوب التدريسي
أ	التجريبية	١٧	٧	١٠	استخدام تمارين بدنية خاصة
ب	الضابطة	١٣	٣	١٠	اسلوب التدريس الاعتيادي
المجموع		٣٠	١٠	٢٠	

٣-٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من تجانس المجموعتين من حيث العمر والكتلة والطول وتم التحقق من التكافؤ في بعض الاختبارات المهارية للسباحة والتي تؤثر في تعلم مهارة السباحة قيد البحث والتي تم تحديدها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص في مجال مادة السباحة في الملحق رقم (٤) ، من اجل ضبط هذه المتغيرات والجدولين (٢) و (٣) يبينان ذلك .

الجدول (٢)

تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات كتلة الجسم والعمر وبعض الاختبارات المهارية للسباحة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الكتلة	كغم	٦٤,٥٥٠	٦٥,٠٠٠	٣,٩١٣	١,٠٠٣
الطول	سم	١٦٦,٤٥٠	١٦٥,٥٠٠	٥,٧٩٩	١,٩٤٨
العمر	سنة	٢٣,٠٥٠	٢٣,٠٠٠	١,٠٩٩	٠,٦٣٦-
الطفو المتكور	درجة	٥٤,٥٠٠	٥٦,٥٠٠	٥,٤٧٢	٠,٧٩٤-
الطفو الثابت	درجة	٢٤,٢٥٠	١٥,٠٠٠	٣٤,٥٢٨	٢,٨٦٥
الطفو المتحرك	درجة	١٨,٠٠٠	١٧,٥٠٠	٣,٥٩١	١,٩٨٠

حجم العينة الكلي (٢٠).

من الجدول (٢) يتبين :

إنَّ قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين الطبيعية لمعامل الالتواء (± 3) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث الأمر الذي يحقق تجانس عينة البحث في متغيرات كتلة الجسم والعمر والطول والاختبارات المهارية .

الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات كتلة الجسم والعمر والطول وبعض الاختبارات المهارية المختارة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التكافؤ

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الكتلة	كغم	٣.٩٧٢	٦٤.٥٥٥	٣.٤٤٦	٦٣.١٠٠	١,٧٤٤	٠,٠٩٨	عشوائي
الطول	سم	٨.٠٠٣	١٦٦.٤٥٠	٢.٦٣٥	١٦٦.٥٠	٠.٠٣٨	٠.٩٧٠	عشوائي
العمر	سنة	٢٣.١٠٠	٢٣.٠٠٠	١.١٠١	١.١٥٥	٠.١٩٨	٠.٨٤٥	عشوائي
الطفوالمتكور	درجة	٥٤.٦٢٤	٥٤.٥٠٠	٥.٦٢٢٤	٥٤.٥٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠	عشوائي
الطفو الثابت	درجة	٢.٢٩٧	١٣.٠٠٠	٤٧.٢٢٦	٣٥.٥٠٠	١.٥٠٥	٠.١٥٠	عشوائي
الطفوالمتحرك	درجة	٤.٥٩٥	١٨.٥٠٠	٢.٣٥٧	١٧.٥٠٠	٠.٦١٢	٠.٥٤٨	عشوائي
الأداء الفني	درجة	٠.٧٨٩	٢.٢٠٠	٠.٤٨٣	٢.٣٠٠	٠.٣٤٢	٠.٧٣٦	عشوائي

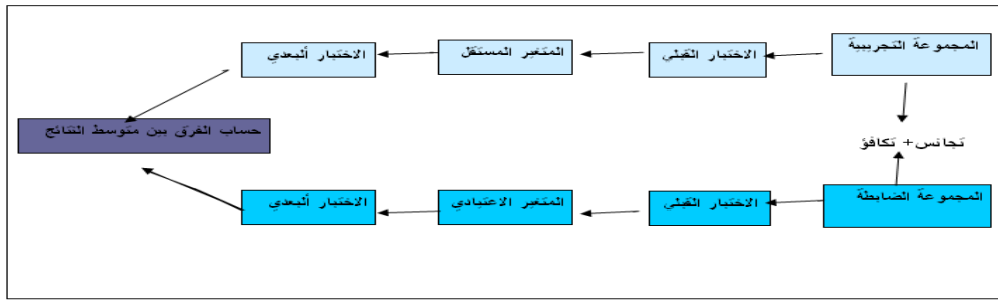
درجة الحرية (١٠+١٠-٢=١٨). معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥)

من الجدول (٣) يتبين:

عشوائية الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات كتلة الجسم والعمر والطول وبعض الاختبارات المهارية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٨)، إذ ظهرت مستويات الخطأ كلها أكبر من (٠.٠٥)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات كتلة الجسم والعمر والطول والاختبارات المهارية .

٣ - ٤ التصميم التجريبي :

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه التصميم التجريبي الحقيقي ذو الضبط المحكم والشكل (١) يوضح ذلك :



الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي

٣ - ٥ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

إن " توفر مجموعة من الأجهزة والأدوات الضرورية لغرض استخدامها لحل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات والتأكد من أن هذه الأدوات تلائم البحث لتحقيق الفروض" (١) . وعليه استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات والوسائل التي ساعدتها على إجراء بحثها وهي كالآتي :

٣ - ٥ - ١ الأجهزة :

١- حاسبة (Lap Tob) نوع (Dell).

٢- ساعات توقيتية .

٣- ميزان الكتروني .

٤- مقياس الطول لقياس طول الطالبة بالسنتيمتر .

٣ - ٥ - ٢ الأدوات :

١- حوض السباحة المغلق .

٢- صافرة .

٣- عصا إنقاذ (٣) .

٤- طوافات فلينية .

٥- لوح .

٦- جوب .

٧- شريط قياس .

٣ - ٥ - ٣ وسائل جمع المعلومات :

١- المصادر العربية والأجنبية .

٢- المقابلات الشخصية مع أساتذة السباحة وخبرائها .

٣- استمارات الاستبيان .

٤- استمارة تقويم الأداء الفني .

٥- القوانين الإحصائية المستخدمة .

٣-٦ استمارة تقويم الأداء الفني

١- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) ص ١٧٩ .

لغرض التعرف على تأثير التمرينات البدنية الخاصة على تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ، قامت الباحثة بالاستعانة باستمرار تقويم الأداء الفني لسباحة الصدر الملحق رقم (٢) والتي سبق أن اعدت وطبقت في دراسة (وضاح غانم الصميدعي ، ٢٠٠٤)^(١) ، حيث صممت هذه الاستمارة لأجل وضع درجات الأداء الفني لسباحة الصدر .

٣ - ٧ الشروط العلمية للاختبارات :

قامت الباحثة بتطبيق الإجراءات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) وعلى النحو الآتي :

٣-٧-١ صدق استمارة الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار "أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها"^(١) ، وقد اعتمدت الباحثة على صدق المحكمين (الصدق المنطقي) اذ يمكن التحقق من صدق الاختبار بعرضه على عدد من المختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار ، فإذا قال الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فالباحث يستطيع على حكم الخبراء^(٢) ، وقد تم عرض الاختبار على مجموعة من المختصين في مجال القياس والتقويم والسباحة في الملحق رقم (٤) واجمعوا على صدق الاختبار لقياس ما وضع من أجله وبنسبة اتفاق (٨٦ %).

٣-٧-٢ ثبات استمارة الاختبار :

يعد الثبات من أهم الصفات في الاختبار الجيد ، وقد عرفه (علي سلوم ، ٢٠٠٤) على انه " إذا ما أعيد الاختبار مرة أو مرات أخرى على نفس العينة أو عينات أخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية"^(٣) ،

ولحساب معامل الثبات اختارت الباحثة طريقة إعادة الاختبار والتي أجريت بتاريخ ٣

/ ٣ / ٢٠١٥ وتم إعادة أسلوب نفسه على عينة من مجتمع البحث وعددهم (٨) طالبات

ممن لم يدخلن ضمن عينة البحث الأساسية بتاريخ ٨ / ٣ / ٢٠١٥ ، وقامت الباحثة بحساب

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الاختبارين وأظهرت قيمة معامل الارتباط

المحسوبة (٠,٨٧١) وهي درجة عالية مما يؤكد ثبات الاختبار .

٣-٧-٣ موضوعية استمارة الاختبار

" يعد الاختبار موضوعياً إذا أعطيت الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصححه "^(٤) ، والموضوعية " هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين

١- وضاح غانم الصميدعي ؛ المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحرّة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) .

١- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، (جامعة القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٤) ص ٢٢ .

٢- دوقان بعيدات وآخرون ؛ البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، (الأردن ، دار المجدلاوي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٢) ص ٣٦٠ .

٣- علي سلوم جواد ؛ المصدر السابق ، ص ٢٧ .

"^(٥) ، وعلى الرغم من أن الاختبار واضح وسهل التطبيق ، ولغرض التأكد من موضوعية الاختبار قامت الباحثة بالتحقق من ذلك بتسجيل نتائج الاختبار من قبل حكمين * في آن واحد وأظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط بان هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبار وبذلك تحققت الموضوعية لاستمارة الاختبار ، وأصبحت جاهزة ، للتطبيق على عينة البحث .

٣ - ٨ خطوات الإجراءات الميدانية :

٣ - ٨ - ١ تحديد التمارين المستخدمة في البحث :

من خلال اطلاع الباحثة على تحليل المصادر العلمية ومقابلة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال السباحة قامت الباحثة بتحديد مجموعة من التمارين البدنية الخاصة الملحق رقم (١) والتي لها علاقة بالأداء الفني لسباحة الصدر وبعد عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص في مجال طرائق التدريس واللياقة البدنية والسباحة تم اختيار (١٠) تمارين في الماء لغرض توزيعها في الوحدات التعليمية .

٣ - ٨ - ٢ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية واستغرقت التجربة يومين بتاريخ ٢٤-٢٥-٣-٢٠١٥ في المسبح المغلق لكلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية على عينة مكونة من (٨) طالبة ممن هن خارج عينة التجربة الرئيسية ومن مجتمع البحث .

٣ - ٨ - ٣ البرنامج التعليمي :

استخدمت الباحثة البرنامج التعليمي المقترح الملحق (٣) بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي والسباحة ملحق (٤) واجمعوا على صلاحيته للتطبيق بعد إجراء بعض التعديلات التي تتلائم والهدف في البحث ، حيث قامت مدرسة المادة بتدريس البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية ، وتضمن البرنامج (١٢) وحدة تعليمية ولكل مجموعة بواقع (٣) وحدات في الاسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.

٣ - ٨ - ٤ الاختبار القبلي :

٤- فاخر عاقل ؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكي ، ط١ ، (بيروت ، دار العلم للحلابين ، ١٩٧١) ص٢٢٣
٥- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ص٤٤ .

* اسماء الحكام :
- إيمان نجم الدين الجاف ، أستاذ مساعد ، تعلم / سباحة ، كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .
- نديم فرج محمد ، مدرس ، طب رياضي / سباحة ، كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .

بعد الانتهاء من المحاضرتين التعريفيتين ، تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) يوم الاثنين (٢ / ٤ / ٢٠١٥) وفق استمارة تقويم الأداء لسباحة الصدر وبطريقة حساب النقاط والتي لها دور فاعل في مجال التربية الرياضية .

٣-٨-٥ تنفيذ التجربة الرئيسية :

قامت مدرسة المادة * بتنفيذ (١٢) وحدة تعليمية لتعلم الاداء الفني لسباحة الصدر لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ، وبإشراف الباحثة وفق الفترة الزمنية المقررة واعتباراً من ٤ / ٤ / ٢٠١٥ ولغاية ٥ / ٥ / ٢٠١٥ .

٣-٨-٦ الاختبار البعدي :

خضعت المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء مدة تطبيق التجربة لاختبارات تقويم الأداء الفني لسباحة الصدر يوم ٥ / ٥ / ٢٠١٥ وفي حوض السباحة المغلق في كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية وبنفس طريقة الاختبار القبلي .

٣-٩ الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة حقيبة (SPSS) لاستخراج النتائج .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤ - ١ عرض نتائج اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر وتحليلها ومناقشتها :

٤ - ١ - ١ عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر وتحليلها .

الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المجموعة	الاختبار
ع	س	ع	س			
١,٠٨	٦,٥٠٠	٠,٧٨٩	٢,٢٠٠	درجة	الضابطة	الأداء الفني لسباحة الصدر
١,٢٦٩	١٠,٥٠٠	٠,٤٨٣	٢,٣٠٠	درجة	التجريبية	

* ماني عارف احمد ، مدربة العاب ، مدرسة مادة السباحة للمرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية

من الجدول (٤) يتبين :

أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر بلغ (٢,٢٠٠) درجة بانحراف معياري مقداره (٠,٧٨٩) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (٦,٥٠٠) درجة بانحراف معياري مقداره (١,٠٨) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (٢,٣٠٠) درجة بانحراف معياري مقداره (٠,٤٨٣) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٠,٥٠٠) درجة بانحراف معياري مقداره (١,٢٦٩) .

٤ - ١ - ٢ عرض نتائج فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن والتطور في الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر وتحليلها .

الجدول (٥)

فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن والتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الاداء الفني لسباحة الصدر

الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
الأداء الفني لسباحة الصدر	الضابطة	درجة	٤,٣٠٠	١,٣٣٨	١٠,١٦٧	٠,٠٠٠	معنوي	١٩٥,٤٥٥
	التجريبية		٨,٢٠٠	١,٢٢٩	٢١,٠٩٤	٠,٠٠٠	معنوي	٣٥٦,٥٢٢

* درجة الحرية (١٠+٢-١٨ = ١٨). معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥) من الجدول (٥) يتبين :

ان قيمة فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر للمجموعة الضابطة بلغت (٤,٣٠٠) بانحراف معياري للفروق مقداره (١,٣٣٨) وبلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (١٠,١٦٧) حيث كان مستوى الخطأ (٠,٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين عند مستوى خطأ (٠,٠٥) أمام درجة حرية (١٨) ونسبة مئوية التحسن مقدارها (١٩٥,٤٥٥ %) ، في حين بلغت قيمة الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٨,٢٠٠) بانحراف معياري للفروق مقداره (١,٢٢٩) وبلغت قيمة (t) المحسوبة البالغة (٢١,٠٩٤) حيث كان

مستوى الخطأ (٠,٠٠٠) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين عند مستوى خطأ (٠,٠٥) امام درجة حرية (١٨)

ولمصلحة الاختبار البعدي وبنسبة مئوية للتحسن مقدارها (٣٥٦,٥٢٢ %) .

٤-١-٣ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبار البعدي لاختبار الأداء الفني لسباحة الصدر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

الجدول رقم (٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبار الأداء الفني لسباحة الصدر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الأداء	درجة	١,٠٨٠	٦,٥٠٠	١,٢٦٩	١٠,٥٠٠	٧,٥٨٩	٠,٠٠٠	معنوي

* درجة الحرية (١٨=٢-٠١+١٠) معنوي عند مستوى الخطأ (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥) .

من الجدول (٦) يتبين :

معنوية الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الاداء الفني لسباحة الصدر ، اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (٧,٥٨٩) ، في حين كان مستوى الخطأ (٠,٠٠٠) ، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى الخطأ (٠,٠٥) و امام درجة حرية (١٨) ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤-٢ مناقشة نتائج اختبار (t) واختبار النسبة المئوية للتحسن والتطور بين متوسط نتائج المجموعة التجريبية والضابطة لتقييم الأداء الفني لسباحة الصدر .

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق معنوية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لتقييم الأداء الفني لسباحة الصدر للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة ، وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من نتائج (اختبارات مستوى التحسن والتطور) وجود فروق معنوية بين مستوى درجات المجموعة التجريبية التي درست باستخدام التمارين البدنية الخاصة في الماء ،

ومتوسط درجات المجموعة الضابطة التي درست باستخدام الاسلوب التدريسي الاعتيادي في تعلم الاداء الفني لسباحة الصدر للطالبات ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع الفرض الاول .

ويبين من الجدول (٦) وجود فروق معنوية بين متوسط درجات الفروق (t) بين نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البدنية الخاصة في الماء ، والمجموعة الضابطة التي استخدمت اسلوب التدريس الاعتيادي ، في تعلم الاداء الفني لسباحة الصدر ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع الفرض الثاني .

وبما انه تم تعريض المجموعتين لنفس ظروف التجربة باستثناء المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية .

تعزو الباحثة هذه النتيجة الى التأثير الفعال للبرنامج التعليمي باستخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء وانه قد أدى الى تحقيق فن أداء مهارة سباحة الصدر للوصول بها الى افضل مستوى والذي تحقق من خلال درجات التقييم .

وكذلك ان تنفيذ الطالبات في المجموعة التجريبية لهذه التمرينات قد أثرت بشكل مباشر في سرعة تعلم المهارة ، " إذ تساعد هذه التمرينات إلى إتقان الحركات الفرعية التي تمثل مجموعها المهارة المطلوب تعلمها وتحقق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أدائها في تتابع صحيح وزمن مناسب " (١) ، أي ان التمرينات تقود الى أداء الحركة بدرجة عالية من الإتقان وبتوقيت جيد ومن خلال الشرح والعرض لكل تمرين وكذلك استخدام صور توضيحية لكل تمرين .

والسبب الاخر لهذه النتيجة من خلال الممارسة والتكرار " فهي عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب " (٢) .

وقد اكد (وجيه ، ٢٠٠٠) عن أهمية تكرار الأداء المهاري واستخدام النماذج الحركية أمام المتعلمين في تعلم المهارة وتثبيتها (٣) .

ويضيف (يعرب ، ٢٠١٠) إن كيفية وضع التمارين ومناوبتها وتدرجها في التعلم سيؤدي إلى استثمار أفضل الظروف للوصول إلى أقصى تعلم (٤) .

١- احمد خاطر ، (وآخرون) ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨) ص ٦٩ .

٢- نجاح شلش ، اكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٥) ص ١٣ .

٣- وجيه محجوب ؛ المصدر السابق ، ص ١٤٢ .

٤- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، الكلمة الطيبة ، ٢٠١٠) ص ١٦٧ .

وهذا يتفق مع ما ذكره (محمود ، ٢٠١٠) ان التمرين هو اداء حركي معلوم في الزمن والتكرار ولا يمكن التعلم الا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة ، والتعلم بدون التمرين لا يوجد تعلم كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي (٥) .

لذلك يتبين لنا فاعلية استخدام التمارين البدني الخاصة والمتنوعة والتي طبقت في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية والتي اثبتت اثارها الايجابية من خلال النتائج التي تم الحصول عليها فكان اختيار وانتقاء التمارين الخاصة في الماء لها الدور الفاعل في ذلك حيث أنها تقود المتعلم إلى الاقتصاد في الحركات وتقليل الحركات الزائدة والتي يؤدي إلى بذل جهد ذهني اقل ، أي أن الأداء الفني يكون بدون تفكير في تفاصيل حركات الفعالية وبشكل إيجابي (أوتوماتيكي) إذ أن زيادة الممارسة والتكرار تجعل حركات المتعلم دقيقة ويكون أدائها بدون تفكير في تفاصيل الحركة .

من خلال ما تقدم ترى الباحثة ان التمرينات البدنية الخاصة في الماء لها الدور الفعال في التحسن والتطور في الاداء الفني لسباحة الصدر باستخدام الممارسة والتكرار .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

وقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١ - فاعلية التمارين البدنية الخاصة المختارة في البرنامج التعليمي في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر .

٢ - استخدام التكرارات في تنفيذ البرنامج التعليمي وفق الوقت المحدد ساهمت في تحسين مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للطالبات .

٥-٢ التوصيات :

وقد أوصت الباحثة بما يلي :

١ . استخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر في مناهج كليات التربية الرياضية للطالبات .

٢ . إجراء بحوث باستخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لأنواع أخرى من السباحة .

٥- محمود داود الربيعي ، التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١) ص ٢٧٩ .

٣. تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات البدنية الخاصة في الماء في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر على عينة من الطلاب .
٤. أعداد برامج تعليمية للمعلمين والمدرسين لتدريبهم على كيفية تطبيق التمرينات البدنية الخاصة في الماء في التعلم وكذلك كيفية وضع الخطط لتطبيقها في العملية التعليمية.

المصادر العربية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤).
- أبو العلا احمد ؛ المهارات الأساسية لتعليم السباحة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي ؛ الأسس العلمية للسباحة – تدريب – تخطيط – برامج تحليل حركي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) .
- احمد خاطر ، (وآخرون) ؛ دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨) .
- أنا اسكارود يمؤفا ، (ترجمة) ، هاشم ياسر حسن ؛ الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية ، ج٣ ، ط١ ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٨) .
- خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ؛ تمرينات الماء ، تأهيل – علاج – لياقة ، ط١ ، (الإسكندرية ، مطبعة نور الإسلام ، ١٩٩٩) .
- نوقان بعيدات وآخرون ؛ البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، (الأردن ، دار المجدلوي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٢) .
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، (جامعة القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٤) .
- علي زكي ، (وآخرون) ، السباحة تكتيك – تعليم – تدريب – إنقاذ ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢) .
- فيصل رشيد عياش ؛ رياضة السباحة ، (الموصل ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩) .
- فاخر عاقل ؛ أسس البحث العلمي في العلوم السلوكي ، ط١ ، (بيروت ، دار العلم للحلابين ، ١٩٧١) .
- فرقد عبد الجبار كاظم ؛ تأثير تمرينات خاصة بالاسترخاء في تطوير انجاز سباحة ٢٠٠٠ م منوع فردي: رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، (٢٠٠٠) .
- محمد سيد علي رحيم ، ناهده رسن سكر ؛ السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية (البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٨٨) .

- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
- محمود داود الربيعي ، التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١) .
- نجاح شلش ، اكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٥) .
- وضاح غانم الصميدعي ؛ المراحل لعمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحرية : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤)
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، الكلمة الطيبة ، ٢٠١٠) .
- المصادر الاجنبية
- Martin ,Collis and Bill Kirchhoff , Swimming , Allyh and Bacon , Inc .
Boston , 1984 .

الملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان لتحديد أنواع التمارين البدنية الخاصة في الماء

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ،

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (تأثير استخدام تمارين بدنية خاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر للطالبات) على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية ، وما نعهده فيكم من الخبرة والمكانة العلمية راجين إبداء رأيكم حول أي التمارين المناسبة في تعلم الأداء الفني لسباحة الصدر ومن خلال وضع (✓) أمام التمرين المناسب .

شاكرين ومقدرين جهودكم .

ملاحظة : من الممكن إضافة اي تمرين مناسب .

الاسم :

اللقب العلمي:

الاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ :

الباحثة

خلود إبراهيم عواد

يصلح بغد التعديل	لايصلح	يصلح	التمارين البدنية في الماء	
			(الوقوف) تدوير الذراع اليمين أمام الوجه على سطح الماء . (تمرين حر) يعاد التمرين على الذراع اليسار .	١-
			(الوقوف) تدوير الذراعين معا أمام الوجه على سطح الماء .	٢-
			(الوقوف) تدوير الذراعين مع تدوير الكف . (تمرين حر)	٣-
✓			(الوقوف فتحا ، الزراعان اماما) تدوير الذراعين امام الوجه وتكون الحركة بطيئة . (تمرين حر)	٤-
			(الوقوف) تدوير الذراعين ثم دخولها داخل الماء الى مستوى الخصر ثم اماما . (تمرين حر)	٥-
✓			(الوقوف ن الزراعان موازية للكتف جانبا مع ثني المرفقين اماما) تدوير الساعدين للداخل ثم مد وثني الذراعين للامام . (٢ عدة)	٦-
✓			(الوقوف ، فتحا) الذراعين اماما مع تدوير الساعدين والكفين للاعلى امام الصدر . (٢ عدة)	٧-

٨-	(الوقوف) مد وتني الذراعين اماما . (٢ عدة)		
٩-	(الوقوف فتحا ، الذراعان اماما) تدوير الساعدين جانباً ثم اسفل ثم اماما . (٤ عدة)	✓	
١٠-	(الوقوف فتحا ، الذراعان امام جدار الحوض) تدوير الذراعين جانباً ثم اسفل ثم اماما ومس الجدار باصابع اليد . (تمرين حر)	✓	
١١-	(الوقوف فتحا ، انحناء الجذع للاسفل) تدوير الذراعين اماما جانباً بمستوى الصدر (يعاد التمرين مع المشي) .	✓	
١٢-	(الوقوف فتحا ، الذراعان اماما) تدوير الذراعين جانباً ثم اماما مع خفض الرأس ورفع . (يعاد التمرين بوقوف المدرسة خلف الطالبة ومسك ذراعيها عند تأدية الحركة مع الحفاظ على بقاء الرأس داخل الماء عند مد الذراعين وكذلك يعاد مع المشي) (تمرين حر)	✓	
١٣-	(وضع الطفو على البطن) مسك الزميلة للرجلين وتدوير الذراعين للجانبين . (تمرين حر)		
١٤-	(وضع الطفو على البطن) مسك الزميلة لرجل واحدة مع تدوير الذراعين للجانبين . (تمرين حر)		
١٥-	مسك حافة الحوض ، ثني الرجلين ومدهما للجانبين . (تمرين حر)		
١٦-	(الطفو على البطن) مسك الزميلة للرجلين وأداء حركة الذراعين لسباحة الصدر كاملة . (تمرين حر)	✓	
١٧-	(الطفو على البطن ، مس القدمين لحافة الحوض ووضع الطوافة تحت الورك) تدوير الذراعين اماما ثم جانباً مع خفض ورفع الراس .	✓	
١٨-	(الطفو على البطن ، مسك الزميلة للرجلين والشد بالذراعين لمرّة واحدة ثم الشد لمرتين ثم ثلاث شدات .	✓	
١٩-	(الطفو ، مسك حافة الحوض ومسك القدمين من قبل المدرسة) ثني الرجلين وملاصقة الكعبين ثم تدويرهما للجانبين ثم مدهما .	✓	

٢٠-	(اسناد القدمين على جدار الحوض ، مسك اليدين من قبل المدرسة) ثني الرجلين والثبات على هذا الوضع لعدة ثواني .	✓		
-----	---	---	--	--

الملحق (2)

استمارة التقويم النهائي للسباحة الصدر

عناصر الاداء الاساسية		ضربات الذراعين					ضربات الرجلين					التنفس		التوافق	
وصف أقسام حركة سباحة الصدر		١.مد الذراعين أماماً مع مواجهة الكفين للخارج بزاوية . ٢.مسك الماء ومواجهة الكفين للماء . ٣.الشد بالذراعين للخارج ثم للأسفل وللخلف مع بقاء المرفقين اعلى من الكفين . ٤.ضغط الماء اسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من المرفقين وتقارب الكفين متواجهين اسفل الوجه مباشرة . ٥.الحركة الرجوعية اسفل سطح الماء مباشرة بمد الذراعين مستقيمين للأمام ودوران الكفين بمواجهة قاع المسبح .					١.تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعان ويدخل الرأس قليلاً في الماء . ٢.ثني الركبتين لسحب الكعبين تجاه الورك مع ثني القدمين تجاه الساق وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً . ٣.دفع الماء بواسطة الجانب الداخلي من الساقين والقدمين بقوة . ٤. ضم الرجلين في حركة دائرية سريعة والوصول لوضع الطفو .					١.يرفع الرأس للأعلى خلال الحركة الرجوعية للذراعين . ٢.يؤخذ الشهيق من الأمام عن طريق الفم بسرعة . ٣.طرح الزفير تحت سطح الماء عند إدخال الرأس قليلاً في الماء اثناء مرحلة امتداد الذراعين للأمام .		١.عندما تبدأ الذراعان ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق وتبدأ الرجلان في الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين . ٢.التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب .	
العلامة = ٣ درجات العلامة - = ٢ درجة العلامة × = ١ درجة		رقم الطالبة													
		١													
		٢													
		٣													
		٤													
		٥													
		٦													
		٧													
		٨													

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم (تأثير استخدام تمارين بدنية خاصة في الماء لتعلم الأداء الفني لسباحة الصدر للطالبات) على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية ، تأمل الباحثة مساعدتكم في إبداء رأيكم حول صلاحية البرنامج التعليمي (باستخدام التمارين البدنية الخاصة في الماء) والمرفق طيا لتطبيقه على أفراد عينة البحث المتمثلة بطالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية .

مع فائق الشكر والتقدير

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثة

خلود إبراهيم عواد

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام تمارين بدنيه في الماء

- الوحدة التعليمية :
الهدف التعليمي .
- عدد الطالبات: () طالبة .
الزمن : (٩٠) .

الملاحظات	الفعاليات	الزمن	الأقسام
النشاط الإداري - الإحماء العام والخاص		٢٠ دقيقة	القسم الإعدادي
يتضمن الأنشطة والفعاليات التالية		٦٥ دقيقة	القسم الرئيسي
يكون متداخلاً بالتنفيذ مع النشاط التطبيقي حيث يتم شرح وعرض كل تمرين من تمارين النشاط التطبيقي قبل أدائه مباشرة .			النشاط لتعليمي
يتضمن أداء التمرينات في الماء*			النشاط التطبيقي
		٦ دقيقة	تمرين رقم (١)
		٦ دقيقة	تمرين رقم (٢)
		٦ دقيقة	تمرين رقم (٣)
		٦ دقيقة	تمرين رقم (٤)
		٦ دقيقة	تمرين رقم (٥)
		دقيقة	تمرين رقم (٦)
		٦ دقيقة	تمرين رقم (٧)
		٦ دقيقة	تمرين رقم (٨)
		٦ دقيقة	تمرين رقم (٩)
		٦ دقيقة	تمرين رقم (١٠)
تمارين تهدئة واسترخاء		٥ دقيقة	القسم الختامي

* يكون زمن عرض وشرح كل تمرين من تمارين تمارين الماء (٢) دقيقة وراحة بين المجموعات (١) دقيقة .

الملحق (٦)

استمارة الخبراء والمختصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات الدراسة وكذلك الذين تمت معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	طبيعة الاستشارة			
					١	٢	٣	٤
١	قصي عبد اللطيف	أستاذ	بايو ميكانيك/ السباحة	جامعة بغداد	*	*	*	*
٢	وديع يابسين التكريتي	أستاذ	بايوميكانيك / رفع اثقال	جامعة الموصل	*	*	*	*
٣	جنان سلمان الغبان	استاذ	التعلم الحركي / السباحة	جامعة بغداد	*	*	*	*
٤	عفاف عبدالله الكاتب	أستاذ	طرائق التدريس / السباحة	جامعة بغداد	*	*	*	*
٥		أستاذ	بايو ميكانيك/ السباحة	جامعة صلاح الدين	*	*	*	*
٦	صفاء ذنون الامام	استاذ مساعد	بايو ميكانيك/ السباحة	جامعة الموصل	*	*	*	*
٧	ايمان نجم الدين الجاف	استاذ مساعد	التعلم الحركي / السباحة	جامعة السلیمانية	*			
٨	علي طه الاعرجي	استاذ مساعد	لسباحة	جامعة الموصل	*	*	*	*
٩	مقداد سيد جعفر	استاذ مساعد	السباحة	جامعة الموصل	*	*	*	*
١٠	فلاح طه حمو	استاذ مساعد	بايوميكانيك / السباحة	جامعة الموصل		*	*	
١١	مصطفى صلاح الدين العبيدي	استاذ مساعد	التعلم الحركي / السباحة	جامعة بغداد		*	*	
١٢	وفاء صباح محمد	مدرس	فلسجالتدريب /السباحة	جامعة بغداد	*		*	*

طبيعة الاستشارة :-

- ١- تحديد التمارين البدنية الخاصة .
- ٢- ترشيح المهارات لاختبارات التكافؤ .
- ٣- مدى صلاحية البرنامج التعليمي .
- ٤- المقابلات الشخصية .