معلومات البحث

أستلم: 24 تشرين الاول 2016
المراجعة: 27 كانون الاول 2016
النشر:1 كانون الثاني 2017

تأثير العاب حركيه - مائية متنوعه في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم السباحة الحرة للأطفال بعمر 8سنوات

أحسان محمد علي
العراق. جامعه بابل . كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة
muradihsan@yahoo.com

الملخص:

يعد اللعب من المثيرات التي يجب استغلالها والاستفادة منها في عملية التربية الشاملة حيث أن التدريس من خلال اللعب له مميزاته يوفر عامل الدافعية للتعلم مما يدفع الفرد الى تجميع كل طاقاته لإخراج الأداء بالصورة التي تتلاءم مع تحقيق الهدف الأساسي الى جانب توافر عامل التشويق والإثارة والمنافسة أثناء اللعب والسباحة إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، لما لها من دور مهم في تنميه القدرات البدنية والعقلية والحركية بالإضافة الى تأثيراتها الفسيولوجية على كافه اجهزه الجسم وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام الألعاب الحركية - المائية من أجل تطوير بعض القدرات الحركية لأطفال بعمر (8) سنوات حيث يتمكن الطفل من أداء الحركات وفق إمكاناته وقدراته من خلال حرية الحركة وبعيداً عن الأمر في الأداء الحركي ، مما يساهم مستقبلاً في زيادة تطوير تلك القدرات , وهنا تكمن مشكلة في ضعف تعلم السباحة من قبل الاطفال وتخوفهم من الدخول الى الماء مما تطلب ايجاد العاب حركيه- مائية لتطوير بعض للقدرات الحركية وتعلم السباحة الحرة لأطفال بعمر (8) سنوات، وهدف البحث في التعرف على تأثير العاب حركيه – مائية في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم السباحة الحرة للأطفال بعمر (8) سنوات وهدف البحث في التعرف على تأثير العاب حركيه – مائية في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم السباحة الحرة للأطفال بعمر (8) سنوات واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمعالجه مشكله البحث وبلغت عينه البحث 21 متعلم من دورات تعلم السباحة الصيفية في المسبح الاولمبي الصيفي في بابل . وقد استنتج الباحث مايلي:-

1- أن استعمال الألعاب الحركيه - المائية التي تتميز بطابع الفرح والسرور، أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء المتعلمين، الأمر الذي أدى إلى تنمية القدرات الحركية وتعلم مهارات السباحة الحرة .

2- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في القدرات الحركية ومهارات السباحة الحرة.

الكلمات المفتاحية : العاب حركيه – مائية , القدرات الحركية , السباحة الحره

Abstract
Playing is considered to be exciting which should be used in the process of overall education since teaching through playing has certain characteristics in terms of providing motivation for learning , thus, it motivates the individual to gather all energies to make performance commensurate with the basic objective as well as availability of factors of suspension , excitement and competition during playing .
Swimming is one of the sport activities which is particularly different from other games due to its important role in developing the physical , mental and kinetic abilities as well as its physiological effects on all body organs .Thus the research significance is stated due to the use of kinetic- water games for the sake of developing some of the kinetic abilities of 8 years old children since the child will be able to perform a movement according to his abilities through freedom of movement and far of kinetic performance ,which will contribute in increasing those abilities in the future . The research problem is that the children are weak in learning swimming and afraid of entering water ,therefore, it is required to find kinetic-water game to develop some kinetic abilities and learning free swimming by 8 years old children . The research aimed to identify the effect of kinetic-water game to develop some kinetic abilities and learning free swimming by 8 years old children. The researcher used the experimental approach for processing the research problem .The research sample consisted of 21 learners in courses of learning summer swimming in the Babylon Olympic swimming pool. The research concluded the following:
1. The use of kinetic- water games ,which are full of pleasure and joy , has positively and largely affected the effectiveness of learners performance ,and this led to the development of kinetic abilities and learning of free swimming skills .
2.The data achieved through the tests proved the validity of the teaching units prepared by the researcher through the obvious development in the kinetic abilities and free swimming skills.
Keywords: Kinetic –water games, kinetic abilities , free swimming

1. المقدمة:
يعد اللعب من المثيرات التي يجب استغلالها والاستفادة منها في عملية التربية الشاملة حيث أن التدريس من خلال اللعب له مميزاته يوفر عامل الدافعية للتعلم مما يدفع الفرد الى تجميع كل طاقاته لإخراج الأداء بالصورة التي تتلاءم مع تحقيق الهدف الأساسي الى جانب توافر عامل التشويق والإثارة والمنافسة أثناء اللعب ،والشعور بالسعادة والارتياح لدى المتعلمين حينما يلعبون بصورة تنافسية.

والسباحة إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية، لما لها من دور مهم في تنميه القدرات البدنية والعقلية والحركية بالإضافة الى تأثيراتها الفسيولوجية على كافه اجهزه الجسم . إن رياضة السباحة وما تشمله من ألعاب رياضية متعددة (طرق السباحة) ماهية إلا جزء من النشاطات الرياضية الكثيرة التي ترمي الى تربية جيل الجديد تربية متزنة متعددة الجوانب.

ويفضل ان تعلم السباحة في أعمار مبكرة لاختلافها عن الألعاب الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق التوافق بين حركات الذراعين والرجلين لغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان.

وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمناهج التعليمية التي تساهم إسهاما فاعلاً في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية

بشكل خاص ، وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات .

وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام الألعاب الحركية - المائية من أجل تطوير بعض القدرات الحركية لأطفال بعمر (8) سنوات حيث يتمكن الطفل من أداء الحركات وفق إمكاناته وقدراته من خلال حرية الحركة وبعيداً عن الأمر في الأداء الحركي ، مما يساهم مستقبلاً في زيادة تطوير تلك القدرات. وتعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل الحياة وأكثرها خطورة فالاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بالمجتمع، حيث تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة للتعلم لان الطفل يتميز هنا بالحركة والسيطرة الحركية ولأجل استغلال هذه الحركة لابد من توفير العاب حركيه - مائية لتنمية بعض القدرات الحركية وتعلم السباحة الحرة

ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والمصادر العلمية الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة وجد هنالك مشكلة تكمن في ضعف تعلم السباحة من قبل الاطفال وتخوفهم من الدخول الى الماء مما تطلب ايجاد العاب حركيه- مائية لتطوير بعض للقدرات الحركية وتعلم السباحة الحرة لأطفال بعمر (8) سنوات، وهدف البحث في التعرف على تأثير العاب حركيه – مائية في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم السباحة الحرة للأطفال بعمر (8) سنوات .

2. منهج البحث واجراءاته الميدانيه

2-1 منهج البحث

توجد العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، ولما كان المنهج يعني (إتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول الى إكتشاف الحقيقة). **(عبدالله عبدالرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم , 1999, 107)** فهذا يعني ان لكل بحث منهجاً خاصاً يتبع لحل المشكلات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

(من الامور الواجب مراعاتها في البحث العلمي اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، إذ ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطا وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة كونها تمثل الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل . **(وجيه محجوب , 2002 , 164)**

وعلى هذا الأساس تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من دورات السباحة التي تقيمها مديريه النشاط الرياضي في مديريه تربيه بابل في المسبح الاولمبي الصيفي لموسم (2014-2015) البالغ عددهم (21) متعلماً و بصورة عشوائية (وبطريق القرعة)تم اختيار (14)متعلماً كعينة للبحث وبنسبة مئوية (66 %)، وهم يمثلون مجموعة تجريبية واحدة، ولم يقم الباحث بإجراء عمليتي التجانس كون العينة خام وتمثل فئة عمرية واحدة بعمر 8 سنوات فقط.

2-3 التصميم التجريبي

تعد عملية اختيار التصميم التجريبي امراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو اجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة**(احمد حامد محمد ,2004, 61)** ، اعتمد الباحث على التصميم التجريبي باستخدام مجموعة واحدة (تصميم ذو حد أدنى من الضبط) إذ تخضع الى اختبار قبلي لمعرفة حالة المتغير التابع قبل إدخال المتغير التجريبي(المستقل) ثم تعرضها للمتغير التجريبي (المستقل) ثم نقوم بإجراء اختبار بعدي لمعرفة حالة المتغير التابع بعد إدخال المتغير التجريبي (المستقل) فيكون الفرق في النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثرها بالمتغير التجريبي (المستقل) وكما مبين في جدول.(1)

جدول (1)
التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغيرالتجريبي المستقل	الاختبار البيني	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة	12 وحدة تعليمية للمنهج التعليمي	القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة	القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة

2-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
-شبكة المعلومات (الأنترنت)
-الاختبارات والقياسات
-استمارة استبيان لاستطلاع اراء الخبراء والمختصين
- استمارة تفريغ البيانات

2-4-2 الأدوات المستخدمة

- صافرة عدد (5)
- أشرطة لتحديد المسافات
- كرات ملونة عدد (16)
- سترات النجاة عدد (4)
- أطواق النجاة عدد (3)
- المسبح الاولمبي الصيفي
- الواح فلين مضغوط عدد (15)

2-4-3 الأجهزة المستخدمة

- ساعة توقيت العدد (5) نوع (G & G) لقياس الزمن لأقرب $\frac{1}{100}$ من الثانية.
- جهاز كومبيوتر نوع (DELL) عدد(1) .
- جهاز كاميرا فيديو لتصوير الوحدات التعليمية (Sony Digital) .
- جهاز كاميرا فوتو نوع (SONY)

2- 5 تحديد القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة والاختبارات المستخدمة:

2 -5- 1 تحديد القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة

تعد هذه الخطوة من الخطوات العلمية المهمة، ومن أجل تحديد القدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة، قام الباحث باستخدام اسلوب تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختلفة ذات العلاقة بالدراسة, تم تصميم استبيان للقدرات الحركية، للمهارات الأساسية للسباحة الحرة، وعرضه على عدد من الخبراء والمختصين في هذا المجال وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات قام باستبعاد القدرات الحركية التي حصلت على نسبة اقل من 60%، إذ أن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات **(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان, 1979 ,336)** والجدولين(2)و(3) يوضحان ذلك.

الجدول(2)
نسبة الإتفاق للقدرات البدنية والحركية المرشحة لإستخدامها في البحث

ت	القدرات الحركية المرشحه	نسبة الإتفاق
1	المرونة	%66
2	التوازن المتحرك	%77
3	التوافق الحركي	%88

الجدول(3)
نسبة الإتفاق للمهارات الأساسية للسباحة الحرة المرشحة لإستخدامها في البحث

ت	المهارات الأساسية للسباحة الحرة	نسبة الإتفاق
1	طفو القرفصاء	%80
2	طفو الافقي على البطن	%80
3	الإنسياب الأمامي مع حركة الرجلين	%80
4	الإنسياب الأمامي مع حركة الذراعين والرجلين	%80

2 -5- 2 تحديد الاختبارات للقدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة.

قام الباحث باختيار الاختبارات اللازمة لقياس القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة المختارة, بعد تصميم استبيان يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق اسلوب تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية المختلفة ذات العلاقة بالدراسة, وبعدها عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في هذا المجال لتحديد أهم الإختبارات التي تقيس القدرات الحركية, إضافة الى اعطاء المجال لإضافة اي اختبار يرونه مناسباً، وأما بالنسبة لاختبارات المهارات الأساسية للسباحة الحرة فقد اعتمد الباحث على مصدر **(اسامة كامل راتب , 199 , 271)** في تحديد الاختبارات، وبعد جمع الاستمارات لقياس القدرات الحركية وتفريغ البيانات اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات التي وقع عليها الاختيار وحسب نسبة الاتفاق التي تزيد عن (60%) , والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)
النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية والحركية

ت	الصفة	اسم الاختبار	النسبة المئوية
1	المرونة	اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف	%66
2	التوازن المتحرك	اختبار المشي او الركض على عارضة التوازن لمسافة (2) م	%77
3	التوافق الحركي	اختبار المشي او الركض بين الأطواق الدوائر لمسافة (2) م	%88

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-6-1 الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية

1- **المرونة/ اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف. (محمد صبحي حسنين, 2004 , 160)**

غرض الإختبار: قياس مرونة الجذع والفخذين.

الأدوات اللازمة: صندوق خشبي، المسطرة (50) سم (جونسون المدرجة).

وصف الأداء: - يخضع (المتعلم) المراد اختباره بالجلوس الطويل مع إستقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض.
- يحاول (المتعلم) مد الذراعين أماماً على استقامتها وثني الجذع للأمام للوصول الى أبعد مدى ممكن.
حساب الدرجات: تقاس المسافة للمدى الذي يستطيع ان يصل اليه المتعلم بأطراف أصابعه وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية.

شكل(1) يوضح اختبار المرونة

2- التوازن المتحرك لمسافة (2) م (مازن عبد الهادي احمد, 1999, 128)
غرض الإختبار: قياس القدرة والإحتفاظ بالتوازن في أثناء الحركة.
الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف الكترونية، عارضة التوازن لمسافة (2) م.
وصف الأداء: يتخذ (المتعلم) وضع الوقوف على حافة عارضة التوازن او يقدم رجل على اخرى يكون على عارضة التوازن والمشي او الركض على العارضة وحساب الزمن منذ لحظة إشارة اذن البدء وحتى نهاية عارضة التوازن.
حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن في المحاولات الثلاث وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة مس القدم عارضة التوازن وحتى عبور نهاية العارضة.

شكل(2) يوضح اختبارالتوازن المتحرك

3- التوافق الحركي لمسافة (2) م
غرض الاختبار: قياس التوافق بين الأطواق لمسافة (2) م
الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف الكترونية دوائر أطواق 4*50 سم = (2) م، صافرة.
وصف الأداء: يتخذ المختبر (المتعلم) وضع الوقوف على بداية الطوق الأول يبدأ المتعلم بالمشي او الركض داخل الدوائر وحساب الزمن منذ لحظة إشارة اذن بالبدء بالصفارة وحتى نهاية عبور اخر رجل طوق النهاية.
حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن من المحاولات الثلاث وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة خط البداية لقطع الطوق حتى عبور نهاية الدائرة الاخيرة.

شكل(4) يوضح اختبار التوافق الحركي

2-6-2 الإختبارات للمهارات الأساسية بالسباحة الحرة

1- طفو القرفصاء (المتكور) مع عملية كتم النفس : (اسامه كامل راتب, 1999 ,271)

هدف الإختبار: قياس القدرة على الطفو ، وكتم التنفس تحت الماء.

أدوات الإختبار: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة ، ورقة تسجيل ، قلم.

وصف الإختبار: يقف المختبر داخل الحوض في المنطقة الضحلة ويكون الماء بمستوى الكتف وعند الإشارة يأخذ المختبر شهيقاً عميقاً وبعد ذلك يسحب ركبته الى الصدر وتمسك ذراعاه الرجلين مع سحب الحنك الى الصدر ويبقى المختبر محتفظاً بالهواء داخل الرئتين لحين خروجه من الماء أي كتم التنفس لأطول مدة ممكنة وفي نهاية الحركة يمد الرجلين بصورة بطيئة الى قاع المسبح والرجوع الى الوضع الأولي (الوقوف).

تسجيل الإختبار: يتم التسجيل منذ سماع المختبر إشارة البدء لحين خروج المختبر من الماء ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها.

حساب الدرجات: لكل متعلم ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أطول زمن لهذه المحاولات.

شكل (5) يوضح اختبار القرفصاء

2- اختبار الطفو الافقي على البطن:

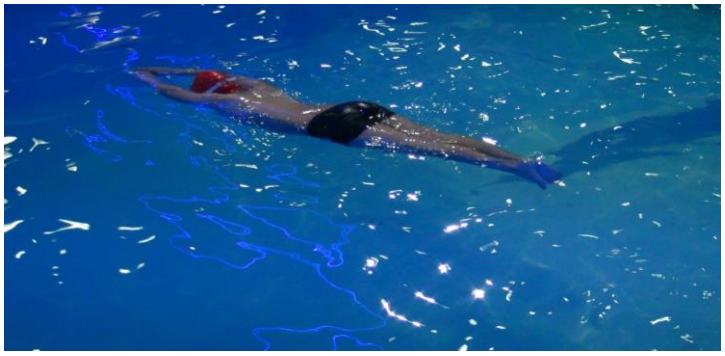
هدف الاختبار: قياس القدرة على الطفو الافقي المامي.

أدوات الاختبار: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة ، ورقة تسجيل ، قلم.

وصف الاختبار: بعد إشارة البدء يبدأ المختبر من وضع الوقوف في الماء الطفو الافقي بحيث يكون جسمه على استقامة كاملة مع سطح الماء.

تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار منذ أن يصبح المختبر في وضع افقي حتى يصبح في وضع مائل ويقاس الوقت بالثانية واجزائها. مع التأكيد على وضع الراس والذراعان ممدودة والرجلين ممدودة أيضا .

حساب الدرجات: لكل متعلم ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أطول زمن لهذه المحاولات.



شكل (6) يوضح اختبار الطفو

3- اختبار الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين لمسافة (10) م (اسامة كامل راتب وزكي ، 1980 ، 217)

هدف الاختبار: الموازنة والانسياب بخط مستقيم.

أدوات الاختبار: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة ، ورقة تسجيل ، قلم.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض وفي المنطقة الضحلة واضعاً إحدى قدميه على جدار الحوض عند الإشارة يأخذ المختبر شهيقاً عميقاً مع انزال الرأس في الماء ثم دفع الجدار الحوض بالقدم والانسياب فوق سطح الماء والنظر متجه الى الأمام والأسفل مع استعمال ضربات الرجلين المتبادلة لمسافة (10) م.

تسجيل الاختبار: يتم التسجيل منذ سماع المختبر إشارة البدء الى ملامسته نهاية الحوض ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها. مع التأكيد على على الأداء الصحيح لعملية الطفو وان يكون الراس للأسفل والرجلين بوضعها الصحيح

حساب الدرجات: لكل متعلم ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أطول زمن لهذه المحاولات.

شكل (7) يوضح اختبار الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين

4- السباحة الحرة لمسافة (10) م :

هدف الاختبار: قياس سرعة الأداء.

أدوات الاختبار: حوض سباحة ، ساعة توقيت ، صافرة ، ورقة تسجيل ، قلم.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في المنطقة الضحل بالاتجاه العرضي للحوض وفي لحظة سماع الإشارة يدفع المختبر جدار الحوض برجله مع أداء حركة السباحة الحرة لمسافة (10) م.

حساب الدرجات: لكل متعلم ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أطول زمن لهذه المحاولات.

2-8 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث الاختبارات للقدرات الحركية والمهارات الأساسية للسباحة الحرة، بعد ان تم اعطاء وحدتين تعليميتين لا فراد التجربة الاستطلاعية , بتاريخ (15-16 / 6 / 2014) على مجموعة من المتعلمين تتكون من (4) متعلماً من نفس مجتمع البحث واختيروا بطريقة عشوائية، وتم استبعادهم من التجربة

الأساسية، في اليوم الأول تم اجراء الاختبارات للمهارات الأساسية للسباحة الحرة وفي اليوم الثاني تم اجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية و قد استفاد الباحث من هذه التجربة في ما ياتي:

1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي سوف تستخدم في التجربة الأساسية .
2- مدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات.
3- الوقت المستغرق لتطبيق كل اختبار والاختبارات كافة .
4- التأكد من كفاءة وتنظيم وحجم فريق العمل المساعد.
5- الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق من أجل تلافيها عند تطبيق الاختبارات بالتجربة الرئيسة .
6- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق العاب الحركيه - المائيه. وزمن الاداء

2- 9 إجراءات البحث الميدانية :

3-9-1 الاختبارات القبلية :

2-9-1-1 الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية بالسباحة الحرة

اجريت الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية للسباحة الحرة لعينة البحث بتاريخ (2014/6/24) بعد ان اكمل الباحث (6) وحدات تعليميه لضمان تعلم الشكل الاوليه لمهارات السباحة الحرة للمتعلمين وبمساعده فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث في المسبح الاولمبي في بابل

2-9-1-2 الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والحركية

اجريت الاختبارات القبلية للقدرات الحركية على عينة البحث بتاريخ (2014/6/25) بمساعده فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث في ساحات المسبح الاولمبي الصيفي في بابل.

2-9-3 المنهج التعليمي

قام الباحث بتطبيق الالعاب الحركية- المائية وبمساعدة الفريق العمل المساعد من خلال أول وحدة تعليمية بتاريخ (6/18 /2014) ولغاية (1/ 7/ 2014) اخر وحدة تعلمية وقد راعى الباحث الاسس الاتية عند وضع المنهج التعليمي:

- ان يتناسب المنهج التعليمي مع العمر العقلي والزمني لأفراد العينة.
- ان يعمل المنهج التعليمي قدر الإمكان على تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل الى الصعب في تعليم المهارات.
- مراعاة مبدأ التكرار في الشرح في أثناء عملية التعلم مع كثرة المراجعة للمهارات السابقة.

واشتمل المنهج التعليمي على (12) وحدة تعليمية بواقع (1) وحده تعليميه يوميا وكان زمن الوحدة الواحدة (45) دقيقة وتحتوي كل وحدة تعليمية على الأقسام الاتية:

القسم التحضيري ويشمل (الحضور ، الإحماء، اخذ دوش)
القسم الرئيسي ويشمل (النشاط التعليمي ، النشاط التطبيقي)
القسم الختامي ويشمل (العاباً صغيرة ، الإسترخاء ، الخروج من الحوض وأخذ دوش)

2-9-4 الاختبارات البعدية

2-9-4-1 الاختبارات البعدية للمهارات السباحة الحرة

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية اجريت الاختبارات البعدية للمهارات السباحة الحرة لعينة البحث بتاريخ (2014/7/2) وفي ساعة (9) صباحاً من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث في المسبح الاولمبي الصيفي، وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعدية و إجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبلية.

2-9-4-2 الاختبارات البعدية للقدرات الحركية

اجريت الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والحركية لعينة البحث بتاريخ (2014/7/3) في ساحات المسبح الاولمبي الصيفي وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعدية و اجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبلية.

3-10 الوسائل الإحصائية :
تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج مايأتي :
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T للعينات المتناظرة
وأيضا تم استخدام الوسيلة الإحصائية التالية
- النسبة المئوي

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمهارات السباحة الحرة وتحليلها:

لغرض معرفة حقيقة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمهارات السباحة الحرة قام الباحث باستخدام اختبار (t) وكما مبين في الجدول (5)

الجدول (5)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيم (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعة التجريبية لاختبارات المهارات السباحة الحرة

المعاليم الاحصائية / المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة	
	س	+ع	س	+ع -			
اختبار القرفصاء (ثانية)	16.98	7.59	19.79	7.70	5.74	*0.000	معنوي
اختبار الطفو (ثانية)	7.840	2.461	10.935	2.927	7.48	*0.000	معنوي
انسياب حركة الرجلين فقط (ثانية)	16.64	4.88	12.10	3.37	6.74	*0.000	معنوي
انسيابية ذراعين والرجلين (ثانية)	13.01	2.677	11.37	2.180	9.03	*0.000	معنوي

جدول (6)
يبين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه في القدرات الحركيه لافراد العينه

المعاليم الاحصائية / المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة	
	س	+ع	س	+ع _			
التوافق الحركي (ثانية)	4.847	1.072	3.639	0.748	8.24	*0.000	معنوي
المرونة (ثانية)	5.00	4.08	7.07	4.58	7.77	*0.000	معنوي
التوازن المتحرك (ثانية)	3.059	0.584	2.196	0.557	7.38	*0.000	معنوي

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث

فمن خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ، يرى الباحث ان هذه المهارات تعطي الثقة للطفل وتبعد الخوف عنه وتكيف الطفل مع المحيط الجديد وهو الماء وكانت مؤثرة على نحو ايجابي عند افراد العينة لأنها كانت متهيئة لتعلم مهارات اخرى ، ومن اهم التمرينات التي ادت الى تطوير (التكنيك) هو طفو القرفصاء (المتكور) مع عملية كتم النفس بإعادة وتكرار التكنيك ويؤكد الباحث على افراد العينة بان يقفو في المنطقة الضحلة ويكون الماء بمستوى الكتف ثم يأخذ شهيقا عميقا وبعد ذلك يسحب ركبتيه الى الصدر وتمسك ذراعاه الرجلين مع سحب الحنك الى الصدر مع غمر الرأس داخل الماء ويبدأ بتشغيل الساعة التوقيت الالكترونية ويؤكد الباحث الوقت الذي يستغرقه الطفل داخل الماء وهو يكتم التنفس فكلما كان الوقت اطول يكون هو الافضل وهذا بدوره ولد تنافسا كبيرا ومثيرا لدى افراد عينة البحث.

"يعد الطفو القرفصاء (المتكور) من المهارات المهمة الاساسية في عملية التعلم لأنه يعطي الثقة للمبتدئ بنفسه ويبعد عنه الخوف لذا يجب على المدرس ان يهتم بهذه المهارة ويجب التأكيد في هذه المهارة على عدم القفز عند اخذ الوضع وعدم رفع الرأس الى للأعلى ومن اجل زيادة الاتقان والطفو هو قدرة الجسم على الطفو فوق الماء". **(مقداد السيد جعفر، وحسن السيد جعفر, 2006 , 32)**

ويعزو الباحث ايضا الى فاعلية التمرينات التي تناولت فقرة الطفو الافقي على البطن ،اذ اكد وقوف الطفل في الماء في المنطقة الضحلة ويكون الماء بمستوى الكتف يبدأ الطفل بمد الذراعين الى الامام والرجلين الى الخلف من وضع طفو القرفصاء وفي وقت واحد وبدون تأخير بالمد بين الذراعين والرجلين وان يكون الجسم على استقامه الكاملة وموازيا لسطح الماء ويأخذ شهيقا عميقا قبل البدء بعملية الطفو الافقي على البطن.

ومن اهم التمرينات التي ادت الى تطوير هذه المهارة هو تمرين تكرار الطفو الافقي على البطن ويبدأ بتشغيل ساعة التوقيت الالكترونية ويؤكد الباحث الوقت الذي يستغرقة الطفل على سطح الماء فكلما كان الوقت اطول يكون ذلك هو الافضل وهذا ما ولد تنافسا كبيرا ومثيرا لدى افراد عينة البحث.

ويعد ايضا الانسياب الامامي مع حركة الرجلين اساسيا لتقدم الوضع العام للجسم ويقف الطفل في المنطقة الضحلة وعلى ان يكون الماء بمستوى كتفيه ويسند ظهره الى الحائط ويضع احدى قدميه على حافة الحوض والثانية على ارض الحوض ثم يمد ذراعيه الى الامام وبعدها يأخذ شهيقا بواسطة الفم ويميل جسمه الى الامام بعد ان يصبح الرأس بين الذراعين ويدفع الحائط بالقدم المستندة حتى يشكل الجسم وضعا طافيا بصورة افقية على سطح الماء ثم يبدأ بتحريك الرجلين بالتعاقب ودون تصلب اعضاء الجسم.

ويعزو الباحث ايضا الى فاعلية التمرينات التي اخذت فقرة السباحة الحرة اذ تم التأكيد على حركة الرجلين والذراعين بصورة صحيحة في القسم الرئيسي مما ولد زيادة الميل والرغبة لدى افراد العينة وبالتالي اصرارهم الكبيرة وقوة ارادتهم لاجتياز المسافة المحددة.

فالسباحة الحرة هي عبارة عن حركات تبادلية للذراعين والرجلين والتي من خلالها يتمكن الطفل التقدم الى الامام بالتغلب على مقاومة الماء التي تواجهه ويكون الزحف على الصدر .

ويتفق المختصون في مجال السباحة، على ان يكون وضع الجسم في السباحة الحرة افقيا انسيابيا بقدر الامكان، وفي اتجاه الحركة لتقليل مقاومة الماء الذي يؤثر بشكل ايجابي فيحركه الجسم (الطفل) فيه الى اقل حد ممكن بحيث يكون الكتفين اعلى من مستوى المقعد الذي يكون مستواه ادنى في مستوى الماء.

ويرى الباحث ان هذا التحسن يعود الى فاعلية استخدام الالعاب الحركيه - المائية وما تحويه من شرح وارشادات وتعليمات متعلقة بتلك المهارات ومن جهة اخرى ساهم الجزء

التعليمي من القسم الرئيسي في توفير المعرفة عن المهارة الحركية من قبل الطلاب مما ساعدهم في استيعاب الواجب وسير الحركة.

وكما يشير الباحث ايضا الى ان استخدام الالعاب الحركيه - المائيه خلال الوحدات التعليميه من بدايتها الى نهايتها قد ادى الى تنمية الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس خلال التحرك داخل الماء وان التدرج باستخدام الالعاب الحركيه- المائية من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وفي اشكال مختلفة فردية وثنائية وجماعية ساهم في ادخال عامل الاثارة والتشويق داخل الدرس، مما انعكس دوره على تعلم المهارة لدى المتعلمين حيث يشير **(اسامة كامل راتب ,1990 , 41)** الى ان استخدام الالعاب المائية له الدور في زيادة الفاعلية درس السباحة التعليمي ورفع مستوى التعلم مع الاقتصاد بالوقت والجهد حيث ان ادخال عامل التشويق والاثارة والتنويع يعود بنتائج افضل.

اما مناقشه نتائج الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية

فمن خلال ملاحظتنا للاختبارات القبلية والبعدية لعينه البحث ، ظهرت هناك فروق معنوية في تطوير القدرات الحركية ويظهر هذا واضحا من خلال فرق الأوساط الحسابية للاختبارات مما يدل على إن استعمال الألعاب الحركيه - المائيه تأثيرا في تنمية القدرات الحركية وتطوير(التوافق الحركي ، المرونة ، التوازن المتحرك) للمجموعة التجريبية.

- اختبار التوافق الحركي فظهر هناك فروق معنوية في تنمية التوافق ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى إن أطفال هذه المرحلة يفضلون المهارات الحركية المركبة مثل(الركض والوثب،الخطو والحجل بالتبادل)وهذه جميعها تتطلب قدرا من التوافق وهذا يؤكده(عبد الحميد شرف) بقوله " يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء الطفل بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصب العضلي" . **(عبد الحميد شرف , 2005 , 93)**وهذا مااعتمده الباحث من خلال اعتماده على الألعاب الحركيه - المائيه التي ساعدت في زيادة تطور التوافق الحركي.

- ففي اختبار المرونة يعزو الباحث سبب ذلك التطور ولمجموعة البحث إن أطفال هذه المرحلة يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي تلبي دوافعهم ورغباتهم والتي تحسسهم بذاتهم فنجد إن من أهم شروط التعلم الحركي هو وجود الدافع للتعلم إذ انه " حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات أساسية تدفع الفرد أو الطفل لممارسة وتعلم مهارة ما " . **(نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي, 2006 , 11)**

فيعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى الألعاب المائية لما تتصف به من تطوير فعال للمرونة ، إذ إن التمرينات التي تحتويها واستعمالها بطريقة موجهة كل ذلك أسهم في تطوير هذه القدرة.

- إما في اختبار التوازن المتحرك فقد ظهر هناك فروق معنوية وتطور التوازن المتحرك ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى الألعاب الحركيه - المائية من خلال اعتماد الباحث على العاب احتوت على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل التلاميذ لايشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها .

4- الخاتمة:

1- أن استعمال الألعاب الحركيه - المائية التي تتميز بطابع الفرح والسرور، أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء المتعلمين، الأمر الذي أدى إلى تنمية القدرات الحركية وتعلم مهارات السباحة الحرة .

2- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في القدرات الحركية ومهارات السباحة الحرة.

3- حققت الألعاب الحركية- المائية تطورا أفضل وبذلك حققت الأهداف والأغراض التي وضعت من اجل تحقيقها.

6- الألعاب الحركية - المائية ساهمت في تعلم المهارات الاساسية للسباحة الحرة لدى عينة البحث.

المصادر

- احمد حامد محمد: اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارة بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة موصل، كلية التربية الرياضية، 2004.
- اسامة كامل راتب وزكي: تدريب السباحة ، ط1 ، دار المعارف ، مصر ، 1980 ، ص217.
- اسامة كامل راتب: تعليم السباحة ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1979.
- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج2، ط5 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- عبدالله عبدالرحمن الكندري ومحمد عبد الدايم: مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق.ط2،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2005 .
- مقداد السيد جعفر، وحسن السيد جعفر : السباحة الحديثة الاولمبية ، بغداد ، مكتبة زاكي للطباعة ، 2006 .
- مازن عبد الهادي احمد : مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهر: أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد،1996 .
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي ،ط1،العراق،مطبعة،دار ألوان للطباعة والنشر ،2006 .
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه ، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002 .