



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص
علم الحركة وحركة الإنسان.

تحت عنوان:

تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتعلم السباحة الحرية التنافسية لفئة 10-12 سنة

بحث تجريبي أجري على عينة سباحي جمعية الإتحاد الرياضي لشرطة مستغانم

إشراف الدكتور:

د حمزاوي حكيم

إعداد الطالب:

بن درويش عبد القادر

السنة الجامعية: 2016/2017

إهداء

قال الله تعالى: "وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا "

الآية 15 من سورة الإسراء.

إلى أبي الكريم, و والدي و عائلتي خاصة جد تي الغالية وإلى عزيزة الغالية بوجمعة نوكل الأقارب

و إلى إخوتي الأعزاء و الاصدقاء السنوسي و رشيد و زياني و جميع افراد الامن الولائي لولاية

مستغانم

شكر و تقدير

الحمد لله من قبل, و من بعد, نحمده و نشكره على عونه لنا, و توفيقه لنا بإتمام هذا

البحث.

و الصلاة, و السلام على سيدنا محمد الهادي الأمين.

نتقدم بالشكر إلى اساتذة, و دكاترة قسم التربية البدنية, و الرياضية خاصة :

الشكر الجزيل إلى الدكتور حمزاوي حكيم و الأستاذ غزال محجوب و الدكتور مقراني

جمال و الدكتور صبان محمد و أستاذ برية محمد كما اشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد

في إتمام هذا البحث .

ملخص البحث :

تهدف الدراسة إلى اقتراح وحدات تعليمية لتعلم السباحة الحرة التنافسية الغرض من الدراسة تطوير مستوى السباحة الحرة لفئة العمرية 10-12 سنة تشمل عينة البحث على 14 فرد واختيرت بالطريقة العمدية وذلك لتسهيل المهمة الأدوات المستخدمة اختبارات والوسائل الإحصائية ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها خلال هذه الدراسة أن هذه الوحدات التعليمية المقترحة لها تأثير إيجابي على العينة الذي أجري عليها البحث وذلك من خلال النتائج المحصل عليها ومن أهم التوصيات التي توصلت إليها أنصح المدربين استعمال المناهج العلمية وحضور ملتقيات لتطوير المستوى واحتكاك بالمدرّبين داوي الخبرة العالية

Résumé de la recherche :

L'étude a pour but de proposer des unités d'enseignement pour apprendre à nager but libre et concurrentiel de l'étude, le développement de la nage libre à la catégorie d'âge 10-12 ans comprennent l'échantillon de recherche sur 14 personne choisie téléologique pour faciliter les outils importants utilisés pour les tests et les méthodes statistiques et les conclusions les plus importantes atteint au cours de cette étude cet effet proposé Ajaba sur l'échantillon menée par des unités de recherche en éducation à travers les résultats obtenus et les recommandations les plus importantes des formateurs conseilleraient l'utilisation de méthodes scientifiques et assister à des forums pour le niveau de développement et en particulier le son des formateurs expérience élevée

Research Summary :

The aim of the study is to propose educational units for Learning free competitive swimming. The purpose of the study is to develop the level of free swimming for the age group 10-12 years. The research sample includes 14 individuals and was chosen in a deliberate way to facilitate the task. The tools used are the tests and the statistical methods. The most important conclusions reached during this study are that these proposed modules have a positive effect on the sample that was conducted through the results obtained. Among the most important recommendations that I have learned, I advise the trainers to use the scientific curricula and to attend the seminars for developing the level and the training of trainers. Highly experienced

قائمة الجداول.

الصفحة	عنوان الجدول.	رقم الجدول.
75	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مجموع الاختبارات المستخدمة	01
	النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (t) اختبار السباحة الحرة 50 م	02
79	النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (t) اختبار السباحة الحرة 100 م	03
44	النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (t) اختبار المهارات الحركية لضربات الرجل مسافة 25 المتر	04
47	النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (t) اختبار المهارات الحركية لضربات الذراعين لمسافة 25 المتر	05
49	النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (t) اختبار مهارات التنفس	06
50	النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (t) اختبار التوافق الكلي لمسافة 25 متر	07

قائمة الأشكال.

الصفحة	عنوان الشكل البياني	. رقم الشكل
43	مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار 50 م سباحة حرة	01
45	مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار 100 م	02
47	مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار مهارة ضربات الرجلين في سباحة حرة لمسافة 25م.	03
48	مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار مهارة ضربات الذراعين في سباحة حرة لمسافة 25م.	04
50	مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار مهارة في عملية التنفس	05
51	مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار التوافق الكلي في سباحة حرة لمسافة 25م.	06

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء.....	أ
شكر و تقدير.....	ب
ملخص البحث باللغة العربية.....	ج
ملخص البحث باللغة الفرنسية.....	د
ملخص البحث باللغة الانجليزية.....	هـ
قائمة الجداول.....	و
قائمة الاشكال.....	ز

قائمة المحتويات التعريف بالبحث

مقدمة:.....	1
مشكلة:.....	2
أهداف.....	2
الفرضيات:.....	2
مصطلحات البحث:.....	2
الدراسات المشابهة:.....	5

الباب الأول:

الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الاول:

التعليم والتعلم في السباحة:

1-تمهيد:.....	11
1-2:السباحة الحرة (السباحة الزحف):.....	11
1-3:السباحة التعليمية:.....	12
1-4 مفهوم التعليم والتعلم:.....	12
1-5:التعلم:.....	12
1-6: شروط التعلم:.....	12
1-6-1 الدافع:.....	13

- 13-6-1 النضج:.....13
- 13-6-1 الممارسة:.....13
- 14-6-1 التدريب:.....14
- 14-6-1 الخبرة:.....14
- 7-1: أنواع التعلم:.....14
- 8-1 مراحل التعلم:.....15
- 1-8-1 مرحلة التعلم الخام:.....15
- 2-8-1 مرحلة التعلم الدقيق:.....15
- 3-8-1 مرحلة التعلم الثابتة:.....15
- 9-1 التعليم:.....16
- 10-1 طرق التعلم المهارات الحركية في الرياضات المائية (السباحة):.....16
- 1-10-1: الطريقة المتدرجة:.....17
- 2-10-1: الطريقة الجزئية:.....17
- 3-10-1: الطريقة الكلية:.....19
- 4-10-1: الطريقة المختلطة:.....19
- 11-1 أنواع السباحة:.....21
- 12-1 حوض السباحة:.....23

الفصل الثاني

التحليل الحركي لسباحة الحرة وخصائص الفئة العمرية

- 1-2 مقدمة:.....24
- 2-2 : السباحة الحرة:.....24
- 3-2 التحليل الحركي لسباحة الحرة:.....24
- 1-4-2: وضع الجسم:.....24
- 2-4-2: حركات الرجلين:.....25
- 3-4-2: حركات الذراعين:.....25

26	3-4-2: المرحلة الأساسية:
26	4-4-2: المرحلة الرجوعية:
27	5-4-2 حركة البدأ:
28	6-4-2 حركة الدوران:
28	7-4-2: التنفس:
28	4-2-8: التوافق الكلي:
29	5-2 السباحة المسافات القصيرة:
6-2	الأخطاء الشائعة وطرق إصلاحها في التدريس مهارات السباحة والرياضات المائية:
29	1-6-2: الأخطاء المرتبطة بوضع الجسم:
30	2-6-2: الأخطاء المرتبطة بحركات الرجلين:
30	3-6-2: الأخطاء المرتبطة بحركات الذراعين:
31	7-2: خصائص الفئة العمرية (10-12) سنة:
32	1-7-2 النمو والتطور:
32	2-7-2 التغيرات الفسيولوجية:
32	3-7-2 العضلات:
33	4-7-2 دهون الجسم:
33	8-2: تدريب الحمل:
33	9-2: المرحلة العمرية:

المقدمة:

إن الاهتمام بأداء الحركي للإنسان في الأنشطة الرياضية المختلفة يزداد يوماً بعد يوم , حيث أن هناك العديد من العوامل المؤثرة في تحسين وتطوير الأداء الحركي للوصول إلى أفضل مستوى للأداء في النشاط المرغوب, ويلاحظ ان الفرد لا يتعلم دون أن يدرك الموضوع الذي لم يتعلمه فاءذا لم يتمكن الفرد من إدراك دقائق المهارة التي يقوم بشرحها المربي الرياضي أثناء عمالية التعلم فإنه بالتالي لا يستطيع أدائها بطريقة الصحيحة, وعلى ذلك فاءن دراسة المربي الرياضي لسيكولوجية النمو وإدراك عند الطفل تساعد على الضبط الشروط هذه العمالية العقلية في المواقف التعليمية المختلفة, مما تساعد على توفير الأفضل الظروف المناسبة لأفضل إدراك ممكن. (علوان رفيق، 2014).

تعتبر مرحلة الطفولة خليط من الواقع والخيال لذا تظهر الحاجة للاعتناء بهذه المرحلة , إذ أن الإهتمام بهذه المرحلة في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة كلها, فالطفل هو نصف الحاضر وكل المستقبل فالطفولة هي أساس أفاض المجتمعات , لذا إعداد الطفل من النواحي الجسمية والبدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية وترتيبهم بأسلوب علمي سليم , هو إعداد لجيل قادر على التحديات المستقبل) (أمين أنور الخولى , أسامة راتب، 1998)

- كما يشير محمد حسن علاوي (1998) ان مرحلة الطفولة المتأخرة تبدأ من (9:12) سنة حيث يزداد في هذه المرحلة تطور النمو الحركي , إذ نجد ان الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها , كما تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة كما تتميز حركات الطفل في هذه المرحلة بحسن التوقيت والانسائية , ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة إستعاب وتعلمه حركات جديدة والقدرة على ملائمة الحركية لمختلف ظروفه (محمد حسن علاوى، 1998)

ومن العوائق التعليمية التي تواجه معلم السباحة هي الأداء الحركي الخاطئ للمتعلم عند الداء الأولي ... وبرغم من أن هذه المشكلة هي حالة طبيعية منطقية في تسلسل مراحل التعلم, إلا أنها تعد عائق كبير يحول دون التطور , في حال تعدر على المعلم إستعمال التغذية الراجعة الصحيحة, حيث ان المتعلم هو حالة اكتسابية من الممكن أن يكتسب حركات خاطئة بنفس نسبة اكتسابه للحركات الصحيحة , وتلك النسبة تعتمد على العوامل المؤثرة عديدة من أهمها

الأساليب التعليمية المتبعة وجودتها , لذلك فمن السهل أن يكتسب الطفل أشكال حركية خاطئة تخص المهارة في حال خضع لأساليب تعليمية خاطئة, وفي هذه المرحلة فاءن اكتساب الذي تم حركيا عن طريق الأداء من الصعب تصحيحه كلاميا (شفويا) خاصة عند الفئات العمرية المبتدئة (الأطفال) , من هنا وجب على المعلم الذي يتعمل مع فئة عمرية مبتدئة إيجاد صيغ حركية تجبر المتعلم على الأداء الصحيح , وعدم اعتماد على التغذية الراجعة الشفوية لعدم قدرة الطفل على الإستعاب بالشكل المطلوب (عبد الله محمود رابعه، 2013)

وعلى هذا أساس قام الطالب بوضع وحدات تعليمية مقترحة قصد تحسين المهارات الأساسية في اختصاص السباحة الحرة وتحسين المستوى الرقمي لدى سباحي الأندية أعمار (10-12) سنة .

مشكلة:

يشير كل من "مكارم حلمي ومحمد سعد زغلول وهاني سعيد" (2001) إلى أنه لا يمكن أحداث تغيير في المتعلم أثناء التعليم مهارات الحركية بدون خلق بيئة تعليمية مناسبة، (مكارم حلمي أبو هريرة، هاني سعيد عبد المنعم ،، 2001)

وعلى هذا أساس قام الطالب بالعديد من الزيارات الميدانية والتي بنيت على العديد من المقابلات مع مدربين متخصصين في السباحة و التي لاحظ الطالب من خلالها ضعف في الأداء المهاري مما أدى إلى تراجع مستوى الإنجاز عند هذه الفئة (10_12) سنة .
ومن هنا قام الطالب بعد المشاورة مع الدكاترة مختصين في رياضة السباحة بوضع وحدات تعليمية مقترحة لتحسين وتطوير الأداء المهاري والمستوى الرقمي عند هذه الفئة المذكورة أعلاه.

ومن هنا نطرح السؤال الرئيسي التالي:

ما هو تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على تعلم السباحة الحرة التنافسية عند الفئة العمرية (10_12) سنة.

وفي ضوء التساؤل الرئيسي تطرح الأسئلة الفرعية:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الإختبارات القبليّة والبعدية في مستوى المهارات الأساسية ؟
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإنجاز الرقمي لسباحة (50-100) متر؟

الهدف الرئيسي:

إعداد وحدات تعليمية مقترحة لتعلم السباحة الحرة التنافسية عند الفئة العمرية (10-

12) س

الهدف الثانوي:

معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

الفرضيات:

تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة على تعلم السباحة الحرة التنافسية عند الفئة العمرية (10_12) سنة.

الفرضيات الفرعية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الإختبارات القبالية والبعديّة في مستوى المهارات الأساسية؟

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإنجاز الرقمي لسباحة (50-100) متر؟

مصطلحات البحث:

التعليم :

هو التغيير الذي يحدث نتيجة للخبرات التي يمر بها الفرد والخبرات الكثيرة والمتنوعة وتأثر بالبنية الطبيعية والاجتماعية والعاطفية التي تتم فيها التعلم والنضج التعلم عماليتان متدخلتان مرتبطتان وأي قصور في أحدهما يؤدي إلى القصور الآخر فمثلا النمو اللغوي والعقلي للطفلة حرمت في الخبرات التعليمية في السنوات الأولى من عهدها لسبب أو آخر يكون بكثير من الأطفال أتيحت لهم مثل هذه الخبرات. (ناشف هدى، 1993)

التعلم:

هو التغيير النفسي المستمر في الأداء باعتباره محصلة للخبرة وكما أنه يتضمن حسنا مستمرا في الأداء وأن طبيعة هذا التحسن يمكن ملاحظتها نتيجة التغيير الذي يحدث أثناء التعلم ، (محمود، إبراهيم وحيد، 1989)

: السباحة الحرة ((Freestyle)):

من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداما. وسبب تسميتها الحرة لأنك تستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء. ولكن في السباقات والبطولات لا تستخدم إلا طريقة واحدة وهي كما في الشكل¹. (عمرو محمد إبراهيم، 1994).

-تعريف التنافسية:

تمارس السباحة التنافسية وفقا للقوانين وقواعد محددة ومعروفة بنظمها الإتحاد الدولي للسباحة للهواة الذي تتفرع منه الاتحادات الأهلية في جميع دول العالم ،ذلك من حيث عدد المسابقات أو الطريقة المعنية المميزة لكل السباحة وكذلك البدء والدوران. ويتطلب السباحة التنافسية ان يبذل الشخص او الرياضي أقصى إمكانياته وإستعدادته البدنية والنفسية والعقلية لمحاولة تسجيل أقل زمن ممكن للمسابقات المقررة (لدكتور أسامة كامل راتب ، 1984)الأداء التنافسي سواء كان للاعب أو الفريق ومدى فاعلية هذا التحليل يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاستشهاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي ومن خلال ذلك التحليل يمكن التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانية اللاعب الفريق أو السباح حيث يعتبر الأداء التنافسي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني المهارة والخططي النفسي .

الفئة العمرية (10-12)سنة:

فئة مهمة فيعد في هذه المرحلة تجاوز مرحلة البراعم والإمام وتعد أهم المراحل لتعلم المهارات في أي رياضة كانت خاصة في رياضة السباحة يجب العمل على تطوير السباحين فكريا من خلال بعض الخطط والتكتيك البسيط ليستطيعوا تطبيقه عمليا وأيضا رفع المستوى البدني للاعبين فكما تردد المثل (العلم في الصغر كالنقش في الحجر) فينطبق تماما على تلك الفئة، وتبدأ المرحلة الطفولة المتأخرة من (11-12) سنة وبداية المرحلة المراهقة الأولى . (يحي السيد إسماعيل الحاوي، 2004).

الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى :

من إعداد جاب الله حميد و فارس جمال(2013-2014)

تحت عنوان:

أثر التعلم السباحة الحرة على تحسين بعض المؤشرات النفسية والحالة الصحية لمرضى الربو فئة الأصاغر (9-12) سنة.

دراسة ميدانية أجريت على أطفال مسبح الجامعي ولاية مستغانم.

المشكلة:

*هل يؤثر التعلم السباحة الحرة على تحسين بعض المؤشرات النفسية والحالة الصحية عند الأطفال المصابين بمرض الربو؟

*هل تأثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى الأطفال والعمل على التحسين المؤشرات النفسية (ذروة تدفق الهواء، حجم الهواء الزفير الأقصى في الثانية اولى ، السعة الحيوية القصوى لدى هذه الفئة).

الهدف:

-معرفة أثر التعلم السباحة الحرة على تحسين بعض المؤشرات النفسية والحالة الصحية عند الأطفال المصابين بمرض الربو.-معرفة أثر وحدات التعليمية المقترحة في التعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى الأطفال والعمل على التحسين المؤشرات النفسية (ذروة تدفق الهواء، حجم الهواء الزفير الأقصى في الثانية اولى ، السعة الحيوية القصوى لدى هذه الفئة).

الفرضيات:

*وجود أثر التعلم السباحة الحرة على تحسين بعض المؤشرات النفسية والحالة الصحية عند الأطفال المصابين بمرض الربو.

*وجود أثر وحدات التعليمية المقترحة في التعلم بعض المهارات الأساسية لدى الأطفال والعمل تحسين المؤشرات النفسية (ذرو تدفق الهواء، حجم الهواء الزفير القصى في الثانية اولى ، السعة الحيوية القصوى لدى هذه الفئة).

الدراسة الثانية:

وهي الدراسة التي قام بها الأستاذ علوان توفيق 2006-2007 تحت

عنوان:

علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (09-12) سنة .
بأندية ولاية الجزائر من خلال هذه الدراسة حاول الباحث الإجابة عب السئلة التالية:

المشكلة:

-ما هو دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (09-12) سنة؟

الهدف:

-هل نقص الخبرة والتكوين لمدربي السباحة له انعكاس على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة.
-كيف يمكن أن تساهم الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في الإعداد والتكوين الجيد لسباحي المرحلة العمرية (9-12) سنة.

الفرضيات:

-نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس على إعداد والتكوين السباحين الناشئين (9-12) سنة.
-الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم بشكل كبير في الإعداد والتكوين الجيد لسباحي المرحلة العمرية (9-12) سنة.

الدراسة الثالثة:

من إعداد : عقيل سلمان مهدي سنة 2005.

تحت عنوان:

أثر انتقال التعلم في التعليم أنواع السباحة المختلفة للأطفال .

مشكلة:

*هل يوجد انتقال أثر التعلم إيجابي بين كل من السباحتي الظهر والحررة وسباحتي الصدر والفراشة.

الهدف:

- معرفة انتقال أثر التعلم بين السباحة الحررة والظهر.
- معرفة انتقال أثر التعلم بين السباحة الصدر والفراشة.

الفرضيات:

* هناك نقل إيجابي لأثر التعلم بين السباحة الحررة والسباحة الظهر لصالح سباحة الظهر.
* هناك نقل إيجابي لأثر التعلم بين السباحة الصدر والسباحة الفراشة لصالح سباحة الصدر.

أهم النتائج:

- أهم النتائج كانت تطور أفواج المجموعة التجريبية الثانية على أفراد المجموعة التجريبية الأولى وتطور أفراد المجموعة التجريبية الثالثة على حساب أفراد المجموعة الرابعة.

أهم التوصيات:

- إعطاء أهمية كبير لعملية نقل التعلم في المنهاج التعليمي الخاص بتعليم الأطفال لتحقيق إنجاز الأفضل خلال العملية التعليمية.
- استخدام نقل التعلم مع المهارات المشابهة لحصول على نقل التعلم عالي ومفيد وإختصار الزمن التعلم وتطور مستوى أداء الرياضي في المنهاج التعليمي.

الدراسة الثالثة:

وهي الدراسة التي قام بها الأستاذ علوان توفيق 2006-2007 تحت

عنوان:

علاقة الكفاءة المهنية والعلمية بأداء مدرب السباحة في عملية إعداد الناشئين (09-12) سنة .
بأندية ولاية الجزائر من خلال هذه الدراسة حاول الباحث الإجابة عن الأسئلة التالية:

المشكلة:

-ما هو دور الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في إعداد وتكوين الناشئين (09-12)

سنة؟

الهدف:

-هل نقص الخبرة والتكوين لمدربي السباحة له تعاكس على إعداد وتكوين السباحين الناشئين (09-12) سنة.

-كيف يمكن أن تساهم الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة في الإعداد والتكوين الجيد

لسباحي المرحلة العمرية (9-12) سنة

الفرضيات:

-نقص الخبرة والتكوين العلمي لمدربي السباحة له انعكاس على إعداد والتكوين السباحين الناشئين (9-12) سنة.

-الكفاءة المهنية والعلمية لمدربي السباحة تساهم بشكل كبير في الإعداد والتكوين الجيد

لسباحي المرحلة العمرية (9-12) سنة.

-ومن أهم التوصيات :

-ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في المجال التدريب الرياضي الحديث بالأسلوب

العلمي الصحيح عن طريق المشاركاتهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية

والتربصات تحت إشراف المختصين.

-مدربي الصغار أو البراعم أو الناشئين بضرورة استعمال الوحدات التدريبية المقترحة.

التعليق على الدراسات السابقة :

قام الطالب بعرض مجموعة من الدراسات السابقة والمرتبطة استند عليها الطالب في تحديد بعض النواحي الإجرائية الخاصة بموضوع البحث.

من حيث الهدف:

تنوعت أهداف هذه الدراسات وذلك لطبيعة كل دراسة ، ولكن معظمها أهم أثر التعلم المهاري في رياضة السباحة وقد استفادة الطالب من هذه الدراسات السابقة من حيث صغة الهدف والطرق العلمية التي تم تناولها لتحقيق أهداف المبحوث.

من حيث العينة:

من حيث الطريقة استخدمت الكثير من الدراسات السابقة الأسلوب العمدي في إختيار العينة وذلك في التسهيل المهمة الطالب .

من حيث المنهج:

إنفقت أغلب الدراسات التي شملها البحث في إستخدام المنهج التجريبي واستخدام عينتين التجريبية والضابطة متكافئتين بأسلوب القبلي والبعدي .

وقد استفدا الطالب من هذه الدراسات في هذا الجانب حيث إستطاع تحديد المنهج الملائم للبحث والذي هو المنهج التجريبي مع إستخدام عينة واحدة وهي التجريبية وإختبار القبلي والبعدي.

ومن حيث أهم النتائج:

ومن حيث النتائج يمكن تحليل هذه الدراسات من عدة جوانب وذلك نظرا لإختلاف هذه الدراسات ، فاستخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي فتفقت كل من الدراسات ، جاب الله حميد وفارس جمال (2013-2014)، ودراسة أستاذ علوان رفيق (2007)، ودراسة عقيل سلمان مهدي (2005)، على تحسين المهاري في السباحة الحرة.

الخلاصة:

حاول الطالب من خلال هذا الجزء من البحث التعريف بالبحث وإيضاح مصطلحات البحث وتعريفاتها الإجرائية ثم عرض الدراسات المشابهة وتحليل محتواها وسمح ذلك الطالب للإستفادة.

تفهم الطالب لمشكلة بحثه بصورة أدق .

الاستفادة من صياغة أهداف بدقة.

تحديد المنهج المناسب للبحث.

الاستفادة من الدراسات النظرية لهذه البحوث .

المعرفة الجيدة لطبيعة الرياضة والعينة قيد البحث.

على الرغم من قلة الدراسات و البحوث المشابهة الا ان الطالب حاول قدر المستطاع ايجاد نقاط التشابه و الاختلاف بينها و الاستفادة من النقاط التي تخدم و تشمل موضوع البحث .

الباب الأول :
الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول : التعليم والتعلم

1-تمهيد:

لقد ازدادت في الفترة الأخيرة دراسات وبحوث تخص السباحة التنافسية بهدف إيجاد وابتكار الوسائل والأساليب التدريبية ومعرفة تأثيرها على الصفات البدنية بهدف تحقيق الإنجاز، في نطاق المشاركة في البطولات المحلية والدولية والأولمبية كونها من الألعاب التي يمكن من خلالها الحصول على أكبر عدد من الأوسمة ((1) خالد محمد حشوش، 2011) وتعتبر السباحة التنافسية إحدى مجالات السباحة التي تمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة بنظمها الاتحاد الدولي لسباحة الهواة وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته تحقيق إنجاز رقمي منشود وهذا يتطلب بذل الجهد والانتظام في التدريب لفترات طويلة ومستمرة , وقد شهد التاريخ في السنوات الأخيرة تقدماً علمياً ملحوظاً في مجال التدريب الرياضي وتدريب السباحة بصفة خاصة , قد انعكس ذلك على زيادة البحوث فضلاً عن الكتب العلمية المتخصصة التي تسعى للاستفادة من الدراسات والبحوث العلمية وتتوج هذه الاستفادة في مجال تخطيط التدريب .

والتخطيط العلمي في مجال التربية الرياضية يعد أمراً حيويًا بالغ الأهمية والذي ظهر جلياً في تساقط الأرقام العالمية والأولمبية ويعتبر تخطيط التدريب أهم الشروط اللازمة لنجاح العملية التدريبية واستخدام الوسائل والظروف الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الأعداد الرياضية والمستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضي.

وتعد الرياضيات أحد المجالات المعرفية التي لا يمكن النظر إليها بمعزل عن التوجهات الحالية والمستقبلية في المجالات الأخرى حيث أن تطبيقات الرياضيات متعددة ومتنوعة لدرجة أنها أصبحت وسيلة التنبؤ وخاصة عند الذين يؤمنون بضرورة إدخال النمذجة في كل مسائل التطبيقات فالنموذج وسيلة نظرية بنيت من أجل تفسير وتحسين أحداث تخص التطور في تحقيق النتائج .

1-2:السباحة الحرة (الباحة الزحف):

يرجع الفضل في إبراز السباحة الزحف إلى السباح الأسترالي هيلي التي أستخدمه مع الحركة الذراعين التبادلية في الماء وحركة الرجلين التبادلية والعمودية في الماء وتستخدم

السباحة الزحف المنافسات السباحة الحرة لأنها أسرع أنواع السباحة وتأتي هذه السرعة من العمل الذراعيين والرجلين والتوافق الكلي والانسيابي ، ويساعد على التحقيق الوضع الأفقي للجسم على سطح الماء والتنفس الجانبي مع كل دورة الذراعيين ضربة الذراعيين من 4-6 ضربات رجلين (1) خالد محمد حشوش، (2011).

3-1: السباحة التعليمية:

إن الهدف الأساسي من السباحة التعليمية هو محو الأمية السباحة واكتساب الفرد مهارات وطرق المختلفة للسباحة بداية بالمهارات الأساسية مثل إزالة العامل الخوف والمهارات التي تعود على طفو الماء سباحة البطن والظهر المجدافية حتى الوصول فلى اكتساب الفرد طرق السباحة الأربعة وذلك لتحقيق مبدئين هما الترويح وتحقيق المن والسلامة ((2) محمد فتحي الكرداني والأخرون ، (2014).

4-1: مفهوم التعليم والتعلم:

إن التعرف على طرق التدريس في المجال التربوية الرياضية يتطلب تفهم المعنى وتعريف كل من التعليم والتعلم ، ونقصد بالتعليم هو كل التفاعلات اللفظية الذي تحدث في إطار العمل الدراسي والتي يكون طرفها المعلم والمتعلم في وجود بسيط بينهما وهي المادة الدراسية المتعلمة.

أما التعلم هو عمالية أساسية في الحياة فكل فرد منا يتعلم ويكتسب خلال تعلمه أساليب وسلوك، ويكتسب كذلك الخبرة التي تساعد على الحل المشكلات التي تواجهه مستقبلا وليس مجرد استجابة مثير .

-ويعرفه البعض بأنه: التغيير في أداء يحدث تحت شروط الممارسة ولا يمكن التفسير في الضوء العوامل النضج او ما شابها ذلك من العوامل التي تؤثر في الكائن الحي ((3) محمد فتحي الكرداني والأخرون، (2014)

5-1: التعليم :

هو التغيير الذي يحدث نتيجة للخبرات التي يمر بها الفرد والخبرات الكثيرة والمتنوعة وتأثر بالبنية الطبيعية والاجتماعية والعاطفية التي تتم فيها التعلم والنضج

-والتعلم : عماليتان متدخلتان مرتبطتان وأي قصور في أحدهما يؤدي إلى القصور الآخر فمثلا النمو اللغوي والعقلي للطفلة حرمت في الخبرات التعليمية في السنوات الأولى من عهدها لسبب أو آخر يكون بكثير من الأطفال أتاحت لهم مثل هذه الخبرات (ناشف هدى، 1993).

1-6-6: شروط التعلم:

أتفق الكثير من الخبراء أن هناك شروط أساسية لا يمكن أن تتم عملية التعلم بدونها وهي الدافع والنضج والتدريب وقد أضيف شروط الخبراء إلى الشروط السابقة.

1-6-1: الدافع :

تعددت آراء في تحديد ما هو المقصود بالدافع فهناك فهناك رأي يعرف الدافع بأنه هو مثير داخلي بحركة سلوك الفرد يوجهه للوصول إلى الهدف المعين وهو مبعث الطاقة والحيوية الكامنة في نفوس المتعلمين في الموقف التعليم.

-ويذكر الرأي الثاني بأنه يجب على المعلم أستثمار الدافع المتعلم مع توفير الخبرات الدافعية المشبعة لحاجته ورغباته عن طريق وضوح الأهداف وتقريبها من المتعلم.

1-6-2: النضج:

لكي يقوم الفرد بأداء المهارات الحركية وتعلمها لابد من الوصول الفرد إلى مستوى معين من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية كما ان الفرد يستطيع أداء الوظائف المختلفة إذا وصل الجهاز الخاص بها إلى درجة معينة من النمو.

1-6-3: الممارسة:

يعتبر هذا المبدأ هام وأساسي في العملية تعلم ، فأداء الحركة مرة واحدة لا يتيح الفرصة للفرد ان يتعلمها بل يبدأ من الأداء وعدة مرات فاعن الممارسة تعتبر من الشروط الأساسية في التعلم المهارات تكون مجرد ملاحظة بل يجب التدريب والممارسة.

1-6-4: التدريب:

يعرف التدريب بأنه الممارسة وبدل مجهود عن طريق التكرار المعزز اي الممارسة ولكي يتعلم الفرد فلا بد من التدريب عليها وبدل مجهود حتى لا تتميز حركاته بسهولة والدقة والسرعة وإمكانية استدعائها في جميع المواقف.

1-6-5:الخبرة:

هو عبارة عن موقف يقابله الفرد أو يمر به ويعش خلاله ويتأثر بيه وهي تدل على كل ما يؤثر في السلوك الإنسان من الخارجه ويؤدي به على الوعي يثير إحساس أو حدث داخلي.

1-7:أنواع التعلم:

ينقسم التعلم إلى قسمين

أ- الأبحاث والتجارب التي تنتج أسسا لدراسة كيف يحدث التعلم ومن أمثالها التجارب التي تقوم عليها النظريات التعلم المختلفة بقصد الوصول إلى التغيير لهذه العمالية ويعتمد هذا النوع من البحث في الغالب على الحيوانات كموضوع لدراسة لأن القصد هنا التفسير والتحديد العوامل الأساسية في العمالية التعلم وربطها في الإطار النظري المحدد إذا كان الموضوع التجارب هو الإنسان مما يعطي أهمية الاستخدام الحيوان في التجارب التعلم التي من هذا النوع.

ب- الأبحاث والتجارب التي تنتج في دراسة العوامل التي تأثر في عمالية التعلم وتساعد على تحسينها أو إلى دراسة الظروف الخاصة بانتقال أثر التعلم من الموقف الآخر أغلب التجارب الخاصة بهذا القسم الأخير تتخذ من الإنسان موضوعا لها لأن الطبيعة شكلها والتي تساعد على التعلم وتأثر فيه والذي يمكن استفادة منه في المجالات التعلم المختلفة داخل الفصل المدرسي وخارجه (محمود، 43-50).

1-8:مراحل التعلم:**1-8-1- مرحلة التعلم الخام :**

وتسمى مرحلة التعلم أولى وهي البدء في التعلم المهارة الرياضية وكيف البدء أساسا لإختيار المهارات الرياضية التي تتناسب مع الحركات المكتسبة او الأساسية والتي تعلمها ثم التطوير الصفات البدنية والوراثية بشكل يتناسب مع الصفات البدائية.

*الوصول إلى حالة العب

*استخدام العضلات العامة مما يؤدي إلى حالة التعب المبكرة إضافة حالة النفسية التي تؤدي

إلى الشد العضلي (الخوف الفشل أداء الحركة)

*الأخطاء في المرحلة التعلم الخام الكثيرة وهناك فردية بين الأفراد.

1-8-2:مرحلة التعلم الدقيق:

وهي التي تقوم بتطوير المبادئ الأساسية لتطوير المهارة والصفات البدنية بشكل يقلل حالة الأخطاء التي يمكن أن تقع أثناء التعلم ويبدأ المتعلم الشعور بأداء الحركي برفع من الوجود الأخطاء القليلة التوزيع القوة في الأداء.

1-8-3: مرحلة التعلم الثابتة:

انتقال الأداء الحركي من حالة الشعور إلى حالة لا شعور في الأداء الحركات ويتم ذلك من خلال اكتساب الخبرات والتجارب والأداء الحركة التي تخزن في الذاكرة بشكل صورة واضحة غير مشهورة تتعاكس مع الأداء الحركي وتكون فيها الأخطاء ضعيفة لا يمكن أن يراها المدرب إلى من خلال البحث الموضوعي.

1-9: التعليم:

هي العملية تهدف على إحداث تغير أو تعديل السلوك للمتعلم من خلال عناصر اساسية هي:

- 1-المادة او النشاط الحركي أو المهاري أو المعرفي مستمر بين المعلم والمتعلم .
 - 2-تفاعل اللفظي بين المتعلمين والمعلم.
 - 3-تحدد من خلال أهداف واضحة تعمل على أحداث التغير في السلوك الفرد.
- ومن هنا فاعن المتعلم هو عملية نشطة متفاعلة بين كل من المرسل هو المعلم ومستقبل والمتعلم الأحداث تغير في السلوك المتعلم لداء الأنشطة التربوية بشكل هادف (محمد حسين عبد المنعم، 2009).

1-10: طرق التعلم:**الطريقة الجزئية المتدرجة:**

وتتميز هذه الطريقة بتعلم جزء معين من المهارة ثم تعليم جزء آخر ثم ربطها معا ، ثم تعليم الجزء الثالث من المهارة وربطه مع الجزئين السابقين ثم الجزء الرابع ثم ربطه بأجزاء الثلاث السابقة وهكذا حتى يكتمل تعلم المهارة ككل (. (2) الدكتور أسامة راتب ، 1984).

1-10-1: الطريقة الجزئية :

تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء المهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة.

- مميزات الطريقة الجزئية - :

يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء (على ذكي وآخرون، 1994).

تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس والمتعلم بالإضافة إلى إمكانية عدد أكبر من التلاميذ نظرا للتجانس والتقارب في مستوى تعلم المهارات الجزئية .
-تساعد الطريقة الجزئية المتعلم على تقسيم التقييم المبكر لمستوى أدائه .

عيوب الطريقة الجزئية :

-يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساسي من التعلم .

-يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة وأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم .

-يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة لمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم .

1-10-2:- الطريقة الكلية :

ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء (عبد المنعم د- منتصر إبراهيم طرفة، د- مراد محمد نجلة، د- محمد حسين :، 2009)

مميزات الطريقة الكلية :

-تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل .
-يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع .

عيوب الطريقة الكلية :

-تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب .

-يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية.

1-10-3- الطريقة المختلطة :

تعد الطريقة التعليمية المختلطة وسطا بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية وقد وجدت هذه الطريقة من جمع مزايا كل من الطريقتين السابقتين ومحاولة تجنب عيوبها .
دلت التجارب على استخدام الطريقة المختلطة في تعليم المهارات الحركية يحقق نتائج أفضل وقد استعملت في معظم المناهج لتعليم مهارات السباحة وذلك قبل خمسين سنة أو أكثر وأثبتت تفوقها على الطريقتين الأخرتين .

1-10-4: الإهتمام الدولي بالسباحة القصيرة ضمن الإهتمام القومي بالرياضة:

يتميز العصر الحالي بالوعي الرياضي الناضج على المستوى الدولي أيا كان نظام الدولي من الناحية السياسية أو الإقتصادية او العجتماعية ،ويؤكد ذلك درويش (205:29) فيقول ان الرياضة قدج تطورت في البلاد المتقدمة تطورا كبيرا بفضل عناية هذه الدول وإحساسها باهميتها، لذا فهي تخصص للرياضة مكانا بارزا في سيلستها وتخطيطها القومي بجانب

الناحية الاقتصادية والمالية والاجتماعية لذلك تفوز هذه الدول بالبطولات العالمية والألمبية وتتنافس عليها . (الدكتور أحمد محمد الحسيني شعبان، 2014).

1-11-1-:انواع السباحة وكيفيةها:-

1-11-1-اولا: سباحة الصدر, (Breaststroke) :

في سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه علناالصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض. يجب على السباح إظهار جزء منمؤخرة رأسه فوق الماء،ويخرج فمه تارة للتنفس.

1-11-1-ثانيا: سباحة الظهر (Backstroke)

في سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البدايةعلى ظهره ويبدأ بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الراس وحتى موازاة الفخذ، وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء.

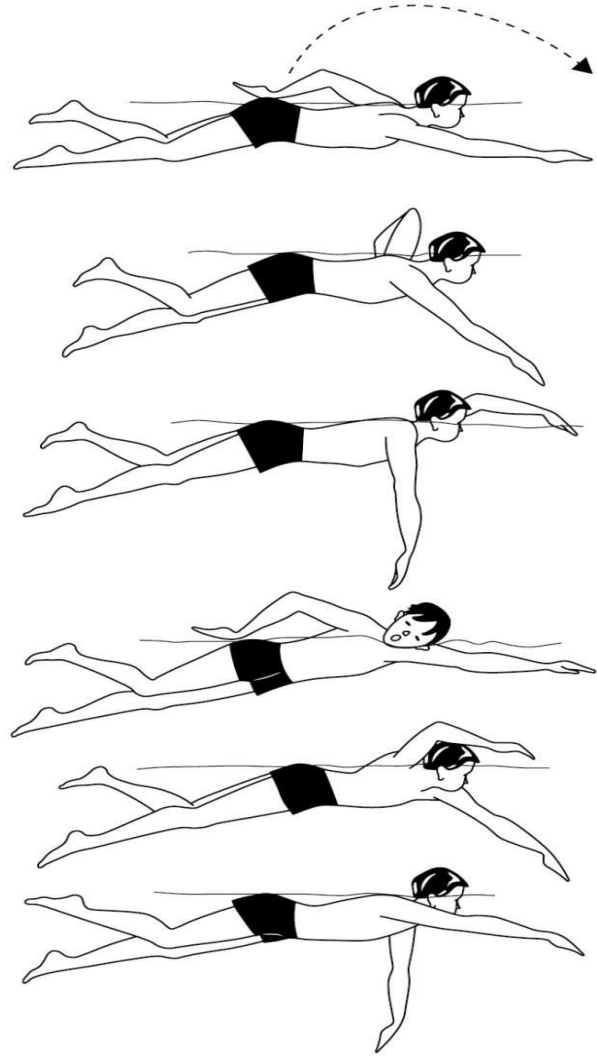
1-11-1-ثالثا:سباحة الفراشة

(Butterfly) في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل. وتعتبر سباحة الفراشة من اصعب السباحات وذلك لانها تتطلب قوة عضلية كافية وخاصة في منطقة الخصر ولياقة بدنية عالية.

1-11-1-رابعا:السباحة الحرة((Freestyle)):

من اشهر انواع السباحة واكثرها استخداما. وسببتسميتها الحرة لانك تستطيع استخدام اي طريقة للزحف على الماء.ولكن في السباقات والبطولاتلايستخدم الا طريقة واحدة وهي كما في الشكل¹عمر محمد إبراهيم: دراسة تحليلية لمسابقات100م فى سباحة الزحف على البطن والظهر والفراشة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، الع (على نكي وآخرون،

(1994)



5-11-1: سباق في السباحة الحرة 50م:

*تحسب الأزمنة البدء الأول 10م أو 15م من بداية السباق

*تحسب الأزمنة الدوران لمسافة 15م، بدء من 7.5م قبل الدوران + الزمن المستغرق للدوران + الزمن المستغرق بعد الدوران لمسافة 7.5متر. (1) (الدكتور محمد علي القط، 2004).

6-11-1: السباق في السباحة الحرة 100م:

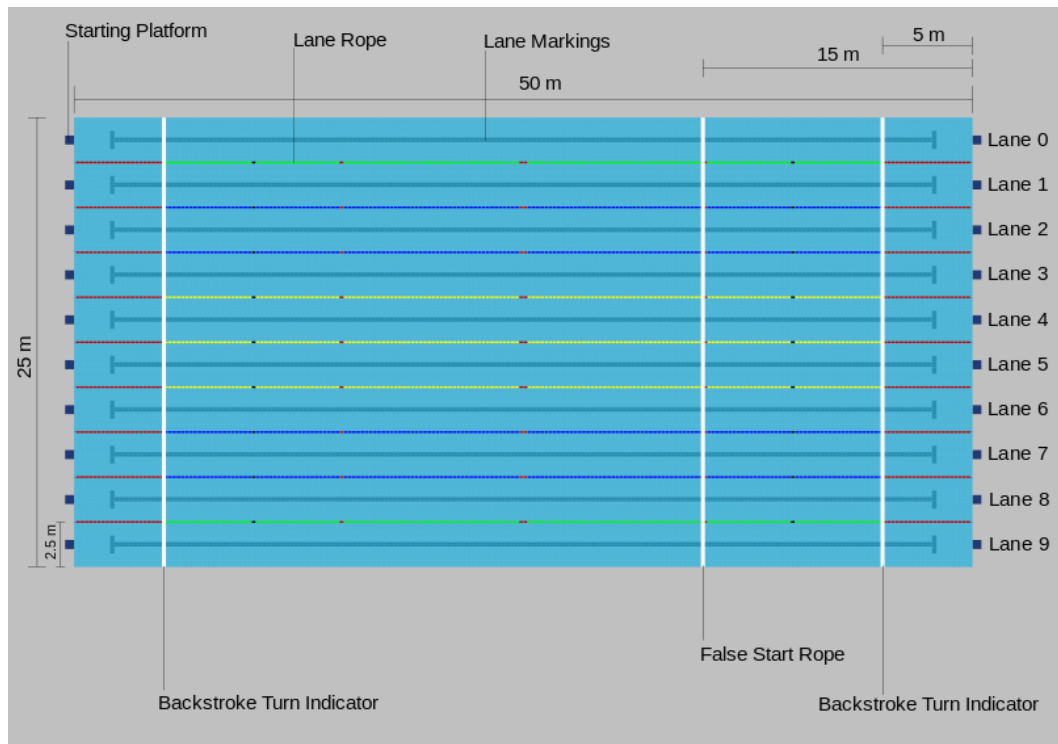
نستعرض الآن خطة التقسيم التي إتبعها السباح بيتر فان دين هوجنباند والحاصل على الميدالية الذهبية في البطولة الألعاب الأولمبية عام 2000م في السباق 100م حرة حيث حقق زمن قدره 48.30 ثا .

-وكما سبح ال 50متر الأولى من هذا السباق في 23.32 ثا حيث كان هذا الزمن أبطئ من زمنه في ال50متر في نفس البطولة بزمن قدره 1.29ثانية.

*فالاختلاف في السرعة كان كان ينحصر ما بين 0.5-0.8.ثانية لأن سباق 50م حرة أنهى بلمسة ال50م التي في السباق التقسيم شملت الدوران: (2)الدكتور محمد على القط : إستراتيجية السباق في السباحة، مركز العربي للنشر سنة 2004 ص 76-77.

12-1-1: حوض السباحة:

تختلف احواض السباحة وذلك لاختلاف استخداماتها..فهناك ما يستخدم للتدريب للمبتدئين ويكون طول من 20 الى 25 متر..وعرضه من 8 الى 10 امتار.وهناك حوض السباحة الدولي والذي تقام فيه السباقاتالرسمية ويكون طوله 50 م، وعرضه 21 م، وعمقه 1.80 (محمد على القط :، 1998).



الفصل الثاني :

التحليل الحركي لسياحة الحرة وخصائص المرحلة العمرية

1-2:مقدمة:

التحليل الحركي لسباحة الزحف على البطن:

يتميز التحليل الحركي لسباحة الزحف على البطن بوجود اختلاف بين طريقتين شائعتين تعتمد إحداهما على أداء ست ضربات رجلين مع كل دورة ذراع، بينما تعتمد أخرى على الأداء ضربتي رجلين مع كل دورة ذراع، هذا اختلاف في عدد الضربات الرجلين بالنسبة لكل ذراع ليس مختلفا في عدد ضربات الرجلين فحسب وإنما ينعكس على غقاع الحركات وقوة الدفع أثناء الشد والتوافق والتوقيت أثناء المراحل المختلفة للتحليل الحركي .

ويمكن دراسة التحليل الحركي لسباحة الحرة او الزحف عل البطن من خلال تحليل نصف دورة لكل من حركات الذراعين والرجلين كما هو الحال في السباحة الزحف على الظهر ، نظرا لأن الدورة كاملة لحركات الذراعين والرجلين تشمل نصفين متماثلين ، وان ما ينطبق على النصف الولى للدورة من حيث الشد بالذراع اليمنى بينما تؤدي الذراع اليسرى حركتها الرجوعية يماثل النصف الثاني للدورة من حيث الشد بالذراع اليسرى بينما يؤدي الذراع اليمنى حركتها الرجوعية. ((2) الدكتور أسامة راتب و الدكتور على محمد زكي، 1998).

2-2:تحليل الحركي لسباحة الحرة:**1-2-2وضع الجسم:**

-يتخذ الجسم الوضع الأفقى على الظهر ويراعى عدم التشنج والانسياب.

-محاولة رفع الرجلين للمستوى الأفقى " لعمل ضربة للرجلين

-يعمل الجسم زاوية مع سطح الماء تصل إلى 8 درجات.

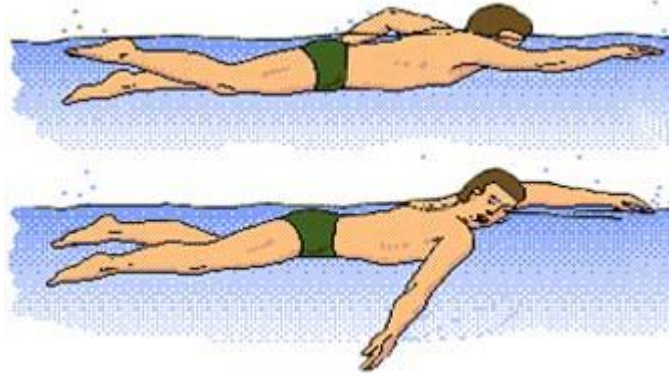
-الماء عند مستوى منتصف الرأس وأسفل الذقن

للمحافظة على الوضع تتم مراعاة أن تكون الأذنان أسفل سطح الماء

-يجب ان يضع المدرس في إعتباره ان الوضع افقى للجسم السباح هو الشكل المفضل كما سمحت طرسقة السباحة بتحقيق ذلك، وهذا الوضع يمكن ملاحظة بان نظر المدرس وضع الجسم المتعلم في الماء من غتجاهات مختلفة (أسامة كامل راتب، 1984)

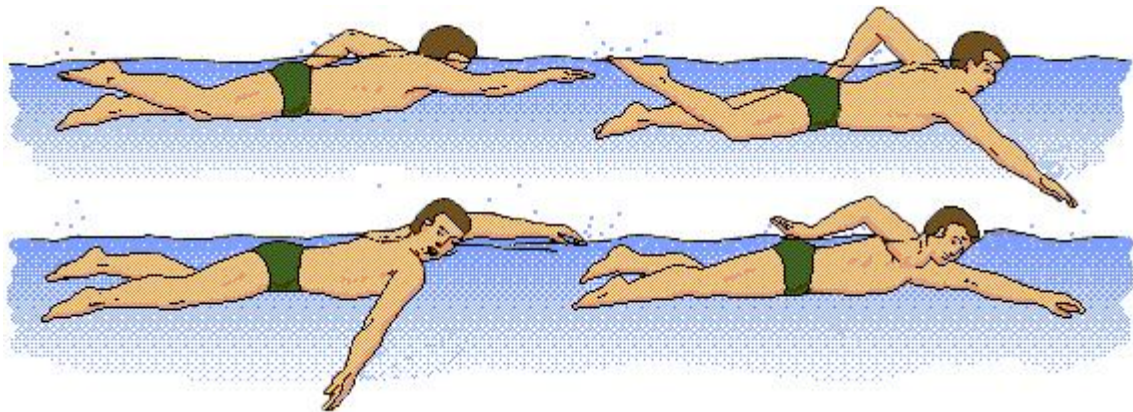
2-2-2:حركات الرجلين:

تؤدي ضربات الرجلين بالتبادل نحو الأعلى و الأسفل مع خروج الكعبين فقط خارج الماء ويكون أساس الحركة من المفصل الفخد مع إنتثناء الخفين في المفصل الرطبة نتيجة لمقاومة الماء .



2-2-3: حركة الذراعين:

تبدأ ضربات الذراعين بدخول الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع التني المرفق قليلا على العلى قبل النقطة الدخول، والشد بالذراع تحت السطح الماء على شكل حرف () وتعتمد ضربات الذراعين على مرحلتين مهمتين وهما(راتب وزكي 1998 ص239).



2-2-4: المرحلة الأساسية:

بعد الدخول إلى الماء بأصبع اليد تبدأ مرحلة المسك، ويبدأ المرفقا لإنثناء والدخول الذراع إلى أسفل قليلا تحت سطح الماء ، حينها تبدأ مرحلة الشد(السحب) بثني المفصل المرفق ، وتعتمد

مرحلة الشد على الكف والرسغ والساعد، ثم تبدأ مرحلة الدفع من البداية الصدر حتى ملامسة أسبع اليد الأكبر لمنتصف عضلات الفخذ من خلال الدفع الماء باليد والساعد للخلف وفقا لقانون رد الفعل ، أخيرا مرحلة التخلص التي تبدأ بخروج المرفق أولا من الماء ثم الكف بعد ذلك.

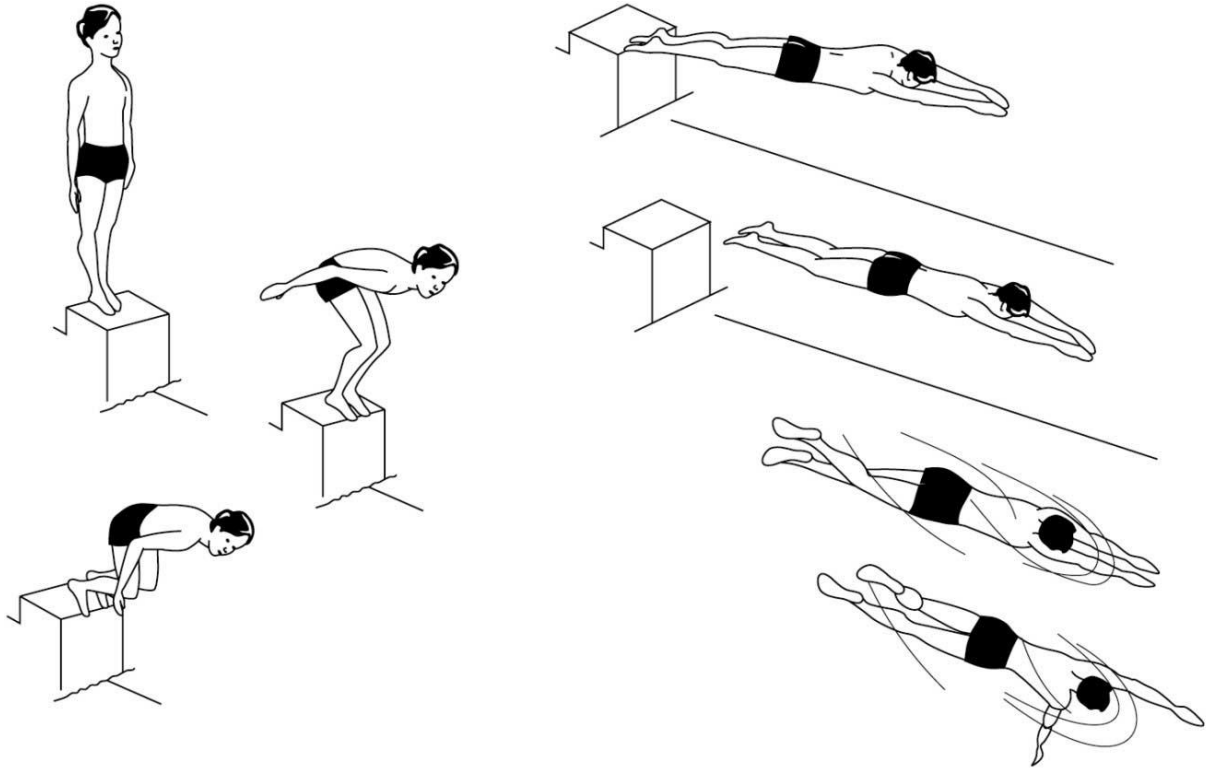
2-2-5: المرحلة الرجوعية:

تبدأ هذه المرحلة بمجرد إنهاء مرحلة الدفع والتخلص مباشرة : وتبدأ بخروج مفصل المرفق أولا من السطح الماء ثم تتحول الذراع إلى الأعلى والأمام في حركة الشبه الدائرية . وهناك طريقة أخرى لرجوع الذراع من خلال اليد التي تفقد حركة الذراع للأمام وليس المرفق ، وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون الذراع في حالة إسترخاء وإستعداد لشد الآتية ، وتعتمد الحركة كاملة لذراعين.

2-3: حركة البدء:

-يجب بناء القوة العضلية الجيدة وبشكل خاص في القدمين
-التطور التوافق الحركي للذراعين والرأس ومد الورك والركبة والدفع بقدمه أصابع القدم
-تطوير أو التقرير الفترة الزمنية بين السافر والانطلاق ومن خلال التطوير السرعة رد الفعل عند السباح أي تطوير نظام الطاقة الانفجاري
-تقليل زاوية الدخول الماء الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم ومستوى سطح الماء

-يجب أن يصل الطيران في الهواء من 5متر إلى 7.5 متر
-مرعاة عدم حركة اليدين داخل الماء وإنما ضربات رجلين سريعة جدا
-سرعة الانزلاق داخل الماء أكبر من سرعة السباح



4-2: التنفس:

يتم إخراج الرأس من أحد الجانبين عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين والفم فوق سطح الماء مباشرة ، ويؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء. ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء التوافق : تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات بالرجلين لكل دورة، وما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى ، ويما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء.

5-2: الدوران:

-التأكد أثناء الدوران على عدم الهبوط السرعة اي أن السرعة أثناء الدوران تساوي سرعة السباح

-تحديد الزمن معين لفترة الدوران يقاس الزمن لدوران عن بعد 2متر عن حافة إلى خروجه من الماء

-تطوير الدوران يتم عن طريق السباحة تحت الماء

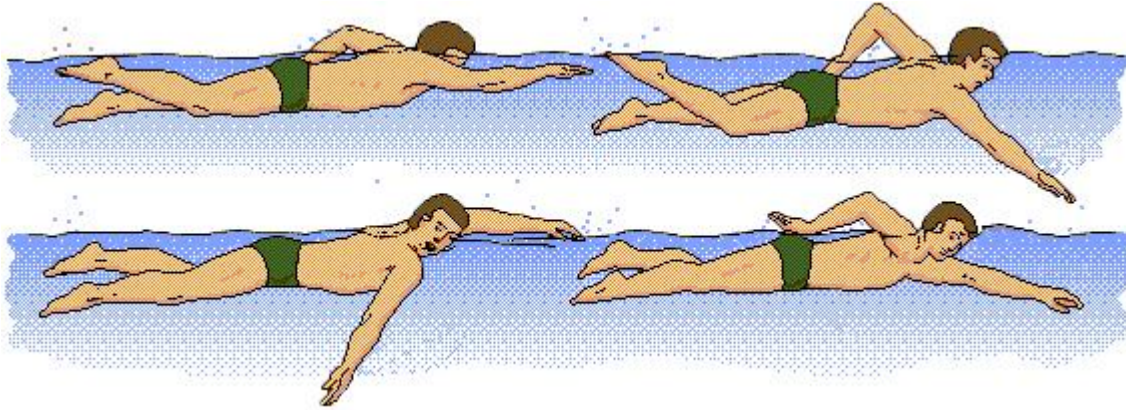
-تطوير سرعة الانتقال من الإنزلاق بعد الدوران على الحركات الأساسية

-نفس الحالة في حالة البدا والدوران اي انه إنزلاق داخل الماء وقبل تتساوى سرعة الإنزلاق مع سرعة السباحة يجب البدء في حركات القدم.

6-2: التوافق الحركي :

هو التوافق انسجام عمل الذراعين والرجلين والتنفس لتحقيق مستوى المهاري الأفضل لسباحة الحرة والتحسن في التوقيت من طرف السباح ويكون التوافق بطريقة صحيحة وسليمة .

7-2: السباحة المسافات القصيرة:



عرفت هذه التسمية في البلاد العربية لتميزها من السباحة الطويلة ، وتؤدي هذه المنافسات هذه السباحة بأربعة أنواع رئيسية حسب القانون الإتحاد السباحة الدولي للهواة منافسات المسابح المغلقة أو المكشوفة طولها 50متر وعرضها 21متر وعمقها 1.8متر ولا يوجد فيها تيارات مائية وينقسم الحوض إلى 8 أروقة مرقمة من اليمين إلى اليسار

8-2: الأخطاء الشائعة وطرق إصلاحها في التدريس مهارة السباحة والرياضات المائية:

لعلنا نبين عند التعليم المهارات الحركية المرتبطة بالسباحة فاءنا نكتشف العديد من الأخطاء الشائعة والتي تؤدي إلى عدم اكتمال عملية التعلم بصورة واضحة وكذلك لتأثر على عملية إكساب المتعلم تلك المهارات بشكل أفضل.

وعلى ذلك فإن المعلم الناجح هو الذي يستطيع أن يتعرف على ذلك أخطاء وأسباب حدوثها أيضا الطرق التي من خلالها العلاج تلك أخطاء بصورة جية تؤدي إلى النجاح عملية التعليم والتعلم ومن خلال العرض التالي يمكن أن نوضح بعض هذه الأخطاء المرتبطة بأولى هذه الطرق المستخدمة في التعليم السباحة وهي الطريقة الزحف على البطن وكذلك أسباب حدوثها. ((1)الدكتور محمد نجلة :، 2009)

2-8-1: الأخطاء المرتبطة بوضع الجسم:

1-شدة ارتفاع الرأس والتي تنتج عن الخوف المتعلم من الوضع وجهة في الماء أثناء السباحة وكذلك الخطأ المرتبط بضاربات الرجلين أثناء السباحة أو ارتفاع الرأس عن سطح الماء بدلا من الدوران عند التنفس.

وهنا يمكن للمعلم أن يقوم بعدة تدريبات على التنفس في الماء الضحل أو التدريب على انزلاق دون الإخلال بوضع الرأس الصحيح.

2-انخفاض الرأس عن الوضع الطبيعي مما يؤثر عن السباحة من خلال بروز الكتفين أثناء الحركة الرجوعية للذراعين مع وجود صعوبة في السباحة .
وهنا يجب على المعلم أن يستخدم تدريبات مرتبطة بعمل التنفس في الماء وكذلك تدريبات مرتبطة في الدوران .

3- الدوران الزائد للجسم والذي يأتي من تباعد اليد عند دخول الماء مع الإرتفاع الزائد لذراع الحركة الرجوعية وداك يؤثر على السباحة مع وجود خلل في التوازن ضربات الرجلين.

2-8-2: الأخطاء المرتبطة بحركات الرجلين:

1-زيادة العمق ضربات الرجلين مما يؤثر على حركة السحب المتعلم الماء وهذه يتطلب سرعة الضربات الرجلين مع وجود بعض التمرينات التي تساعد على زيادة الطفو الجسم.

2-استقامة حركة الرجلين عدم وجود إنتناء خفيف في الركبة يؤدي إلى انخفاض معدل القوة الدافعة مما يتطلب أدوات المساعدة لأداء تمارينات يستخدم فيها لوح الطفو كأدوات مساعدة على التعلم.

3- أداء ضربات الرجلين بسرعة في أقل مدى المر الذي يؤدي إلى الإقلال من القوة الدفع فتأتى بصورة مع الزيادة واضحة في بذل الجهد. ((1)الدكتور مراد محمد نجله:، 2009)

2-8-3: الأخطاء المرتبطة بحرات الذراعين:

المبالغة في الدخول الذراعين بأتساع أو ضيق المسافة المتعلقة بنقطة الدخول الماء ، مما يتسبب في انحراف اتجاه المتعلم عن اتجاه الصحيح بإضافة إلى الضعف الكفاءة العضلات العامة والتأثير السلبي على الدورتان المتعلم أثناء السباحة.

وهنا يجب ان ينتبه المعلم إلى ضرورة التوجيه إلى الدخول بصورة صحيحة من المكان المناسب داخل الماء مع أداء بعض التمارينات التي تساعد على التعديل المسار في الوضع الصحيح. ((1)الدكتور مراد محمد نجله ، 2009).

2-9-2: تحليل السباق لمسافة 50 و100 متر لسباحة الحرة:

2-9-1: سباق في السباحة الحرة 50م:

*تحسب الأزمنة البدء الأول 10م أو 15م من بداية السباق

*تحسب الأزمنة الدوران لمسافة 15م، بدء من 7.5م قبل الدوران + الزمن المستغرق للدوران +الزمن المستغرق بعد الدوران لمسافة 7.5متر. ((1) الدكتور محمد علي القط:، 2004).

2-9-2: السباق في السباحة الحرة 100م:

نستعرض الآن خطة التقسيم التي إتبعها السباح بيتر فان دين هوجنباند والحاصل على الميدالية الذهبية في البطولة الألعاب الأولمبية عام 2000م في السباق 100م حرة حيث حقق زمن قدره 48.30 ثا .

-وكما سبج ال 50متر الأولى من هذا السباق في 23.32 ثا حيث كان هذا الزمن أبطئ من زمنه في ال50متر في نفس البطولة بزمن قدره 1.29ثانية.

*فالاختلاف في السرعة كان كان ينحصر ما بين 0.5-0.8 ثانية لأن سباق 50م حرة أنهى بلمسة ال50م التي في السباق التقسيم شملت الدوران (: (2)الدكتور محمد على القط ، (2004)

2-10: الخصائص الفئة العمرية:

مقدمة:

هناك جدال كبير حول إعداد والتدريب السباحي المراحل السنية ، الخاصة بالمراحل الصغرى، فإهتمام بالبراعم والتخطيط السليم لعملية إعدادهم ويعتبر بحق الضمان للمستقبل القريب لهؤلاء السباحين الصغار.

-فير البعض الضغط على هؤلاء السباحين والتركيز على التدريبات السرعة وبعض الآخر يرى الاهتمام بالجوانب التكنيكية والتأهلية،

-وأظهرت البحوث والتجارب الدول المتقدمة في هذا المجال ان التدريب العنيف للسباحي المراحل السنية يمثل خطورة حقيقية على الجوانب الفسيولوجية،والنفسية لهم مما يجعلهم ابتعاد عن السباحة في السن المبكر.(1) (الدكتور عصام حلمي، 1998).

2-10-1: النمو والتطور:

ينمو الأطفال بسرعة أثناء سنوات ما قبل المرحلة المراهقة ، ويتسارع هذا النمو أثناء البلوغ وعادة مايصل الإناث على المرحلة البلوغ في السن 11-13 سنة بينما يصل إليها البنين في السن 13-15 سنة (بروك و فاهي 1984).

2-10-3:تغيرات الفسيولوجية:

تنمو العظام باستمرار وتصل في بعض الأحيان عملية النمو حي السن 20 سنة للرجال ، ولكنها ما تكتمل أثناء الفترة ما قبل العشرين لذي الإناث ، ويظهر نمو العظام في النهاية العظام الأجزاء الغضروفية والصفائح النمو ، وتلك هي المناطق المكتملة التمعظم والتي تسمح بمزيد من النمو الطولي في العظام.

-أما فيما يتعلق بالتدريب فيرى البعض انه لا يؤثر في الطول الأقصى للعظام عندما يكتمل التمعظم ومع ذلك يتبين أن الزيادة عرض العظام وكفتاتها تساعد على زيادة المقاومة

الضغوط والتقليل من إمكانية تعرضها للكسر ، وهذه الزيادة في عرض العظام وكثافتها تتأثر بدرجة كبيرة بواسطة اتجاه الشدة الناتج عن العضلات وانقباضها.

2-10-4: العضلات:

تتمو العضلات بنفس نمو العظام ويزداد حجم الألياف العضلية ولكن ليس في العدد وذلك خلال الفترة من الطفولة المبكرة حتى المراهقة (سالتين و وجوليك 1983).
وتؤدي الخبرات إلى التسارع زيادة التضخم العضلي لدى البنين في مرحلة البلوغ ويرجع ذلك إلى زيادة إنتاج هرمون التستوستونبرون إلى عشرة أضعاف كما تزداد عضلات إناث في الحجم حتى السن النضج ولكن لا تظهر الزيادة في السن البلوغ ((1)الدكتور عصام حلمي ، 1998).

2-10-5: الدهون:

تتراكم خلايا الدهون في الجسم قبل الولادة وحتى الموت وعادة ما تزيد هذه الكمية لدى السيدات من 10-12 من الوزن الجسم عند المولد وتصل إلى 25 أثناء البلوغ وتظهر هذه الزيادة بوضوح بعد البلوغ عند زيادة مستوى الأس تروجين.
2-9-6: معدل النبض والضغط الدم:

يشير طه إسماعيل والآخرين (1989) إلى انه يشير أحمد خاطر وعلي بيك (1978) غلى عدة عوامل تؤثر في قياس الضغط الدم منها عرض الكيس المطاطي ، والظروف الجوية والإنفعالا قياس الضغط على الذراع الأيمن حيث توصل بعض الباحثين إلى إختلاف بين الذراع الأيمن والأيسر ويذكر ان معدل النبض للاعب الغير المدرب في حالة راحة يصل إلى حوالي 70 نبضة /ق بينما يصل النبض للعب المدرب في حالة راحة إلى حوالي 45نبضة/ق ((1)الدكتور محمد حازم محمد أبو يوسف ، 2005)

2-11-11: المرحلة العمرية (10-12) سنة:

يحقق أطفال في هذه المرحلة العمرية تقدما مقبولا عندما يتدربون من 3-4 مرات في الأسبوع وبزمن 45-60 دقيقة في كل جرعة تدريب وتشهد هذه الفئة العمرية زيادة مسافة التدريب، ويصبح أكثر حجما وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر ، ويجب أن تصل

الممارسة على 5 حصص في الأسبوع . ((2) الدكتور أسامة راتب و الدكتور على محمد زكي، 1998)

الباب الثاني : الجانب الميداني للموضوع.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

مدخل الباب الثاني :

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة, و التي تناولت في مضمونها تأثير الوحدات التعليمية المقترحة في اتقان السباحة الحرة و تطوير النتائج (تحسين التوقيت في المنافسات), يتضمن هذا القسم من الدراسة دراسة تجريبية اساسية, و الادوات المستخدمة التي تم تطبيقها على أفراد العينة, و الاسلوب الاحصائي, و المعالجة, و النتائج التي توصل اليها الطالب.

1-3-1- منهج البحث :

استخدم الطالب في هذه الدراسة المنهج التجريبي, و ذلك المباشرة بالمنهج التجريبي باستخدام الاختبار القبلي, و البعدي على عينة البحث التجريبية .

ويعتبر البحث التجريبي من اكثر المناهج العلمية المستعملة في البحوث العلمية, و حاول الطالب اثبات الاثر الايجابي للوحدات المقترحة قيد الدراسة على عينة البحث و المتمثلة في السباحين المستوى الثالث 10-12 سنة لجمعية ابناء الشرطة , بمستغانم.

2-3-2-مجتمع البحث :**1-32- عينة البحث :**

تمثلت في جمعية ابناء الشرطة بمستغانم موسم 2016-2017 من المجتمع الأصلي للبحث ، حيث قام الطالب باختيار 14 سباحا منهم بالطريقة العمدية من المستوى الثالث للسباحة ، مستبعدا" ذوي الأعمار الكبيرة (فوق 12 سنة) وذلك لمراعاة تجانس العينة من حيث عدم وجود متغيرات يمكن أن تؤثر على النتائج و ضمان الحصول على نتائج دقيقة . وبعد ذلك اتبع الطالب الاختبار القبلي و البعدي في القياسات و الاختبارات.

3-3- متغيرات البحث :

المتغير المستقل: وحدات تعليمية

المتغير التابع: السباحة الحرة

3-4-مجالات البحث :**3-4-1-المجال البشري :**

شملت عينة البحث (14) سباح جمعية إتحاد الرياضي لشرطة بمستغانم

الموسم 2016-2017

3-4-2- المجال الزمني :

الدراسة الاستطلاعية من الفترة الممتدة من 02-02-2017

الى 06-02-2017

والدراسة التجريبية الاساسية في الفترة الزمنية من 04-03-2017 الى غاية 20-05-2017

م.

3-4-3--المجال المكاني : اجريت الدراسة الاساسية في المسبح النصف الأولمبي للشهيد بن

سي قدور عبد القادر المدعو سي عبد الكريم بعين تادلسمستغانم.

3-5-ادوات البحث :

المقابلات الشخصية : مع اساتذة جامعيون , و مختصين في تدريب السباحة.

القياسات : استعملت استخدام اختبارات المهارات الحركية بالنقاط من 0-10 على مسافة

25 متر, و كذلك قياس 50 م سباحة حرة و 100 م سباحة حرة .

3--6- وسائل جمع البيانات : استخدم الطالب في عملية جمع البيانات :

-المصادر, و المراجع.

-الاستبيان للتحكيم .

-مقابلات شخصية.

-الملاحظة.

-القياسات(اختبارات علمية).

3- 6-1- أجهزة وأدوات البحث :

- التمارين المقترحة المستخدمة في البحث .

- المصادر والمراجع العربية

- اختبار السباحة الحرة.

-ميزان طبي .

- شريط القياس.

- الوسائل الإحصائية .

3-6-2- الوسائل الإحصائية :

استخدمت الوسائل الإحصائية التالية في إجراءات البحث :

- الوسط الحسابي

الارتباط بيرسون

- الانحراف المعياري (ع) (2)

- اختبار(ت)للعينات غير المتناظرة (3)

عليا في الاختصاص.

ثم قام الطالب بتجربة ميدانية لاختبارات البحث,

و تمثلت أهدافها فيما يلي :

- تقييم الوحدات التعليمية المقترحة و تصحيح الأخطاء و إضافة التعديلات بما يتماشى و التوصيات في استمارة التحكيم.

- التأكد من صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبارات .

- وضوح تعليمات الاختبارات, و فهم سياقات تطبيقها من قبل السباحين.

- مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار.

3-7-1: الصدق:

كان الصدق من طرف أساتذة ودكاترة محكمين و الدليل على ذلك استمارة المحكمين.

3-7-1:- الموضوعية :

بعد القيام بالقياسين القبلي, و البعدي لعينة البحث حسب المواصفات المحددة, و أخذ أحسن محاولة من محاولتين حولت الدرجات الخام المحصل عليها إلى درجات معيارية بمساعدة فريق العمل و تحت إشراف و مساعدة مختصين في التدريب الرياضي , قام الطالب بتدوين النتائج في التجربة الاستطلاعية.

8-صعوبات البحث :

-قلة المراجع

-محدودية الدراسات المشابهة.

-ضيق الفترة الزمنية لإجراء الجانب التطبيقي حيث انه يتطلب بحث أكثر, و أوسع, و تعمق

أكبر نظرا لحساسية المرحلة العمرية و خاصية الطبيعة التنافسية.

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

14- عرض ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الباب عرض نتائج كل من اختبار السباحة الحرة من ناحية انجاز الحركة المتمثلة بالمسافة المقطوعة للسباحة 25 م ، ونتائج تقييم التوافق الحركي للمهارة خلال أداء نفس الاختبار لكل فرد من أفراد عينة البحث و قياسي 50م و 100 م سباق سباحة حرة ، وتحليلها ومناقشتها وكما يلي :

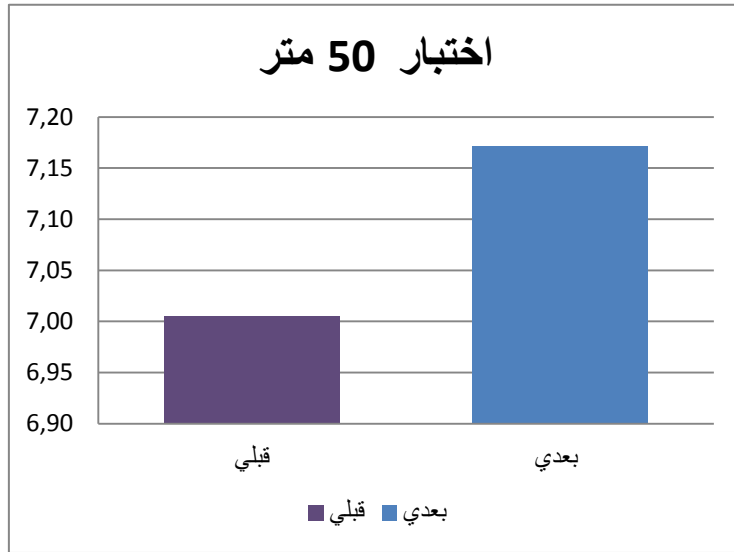
1- عرض نتائج قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لدرجات اختبار السباحة الحرة من حيث توقيت المسافة المنجزة 50 م سباحة حرة للمجموعة التجريبية ، و تحليلها

الدلالة	ت جدولية	ت محسوبة	البعدي		القبلي		
			ع	س	ع	س	
دال احصاء	2,16	4,06	4,047	7,005	4,972	7,171	اختبار 50م
	درجة الحرية: 13=1-14		مستوى الدلالة 0,05				

الجدول رقم (1) النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (t) اختبار السباحة الحرة 50 م

يظهر من خلال الجدول رقم (1) و (2) و الشكل البياني رقم (1) الخاص المقارن بين الاختبار القبلي، و البعدي لعينة البحث (للمجموعة التجريبية سباق 50 م سباحة حرة) ان ت المحسوبة = 4,06 و هي أكبر من ت الجدولية = 2,16 عند درجة الحرية 13, و مستوى الدلالة 0.05 و ذات اتجاه واحد مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي (فرضية ذات اتجاه واحد). و دلت الفروق المعنوية على ان هناك تحسن في التوقيت مما يدل على تحسن في تعلم السباحة الحرة ةو يفسر الطلاب هذا ان الوحدات المقترحة (المتغير المستقل) كان فعالا، و اثر ايجابيا في المتغير التابع.

الشكل البياني رقم (1) مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار 50 م سباحة حرة

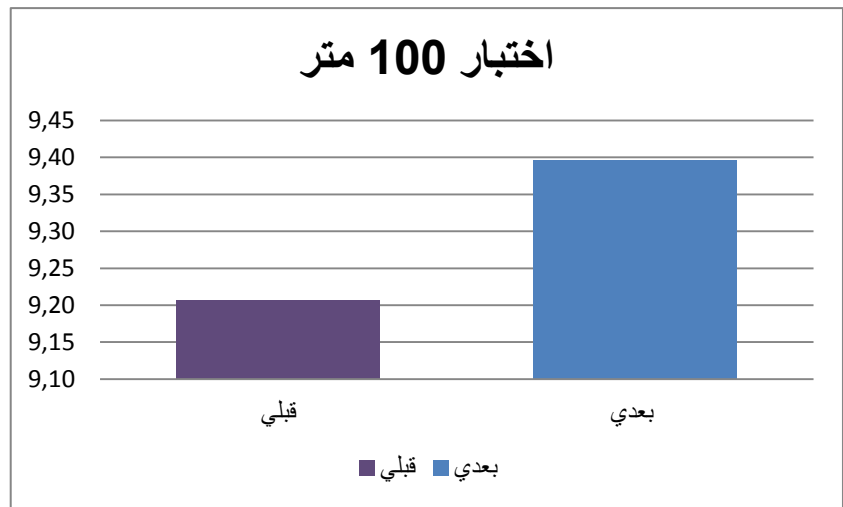


2- عرض نتائج قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لدرجات اختبار السباحة الحرة من حيث توقيت المسافة المنجزة 100 م سباحة حرة للمجموعة التجريبية , و تحليلها

الدلالة	ت جدولية	ت محسوبة	البعدي		القبلي		
			ع	س	ع	س	
دال احصاء	2,16	5,74	4,526	9,207	6,132	9,396	اختبار 100 م
	درجة الحرية: 13=1-14		مستوى الدلالة 0,05				

الجدول رقم (3) النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي و البعدي للعينة التجريبية (t) اختبار السباحة الحرة 100 م

يظهر من خلال الجدول رقم (3) و (4) و الشكل البياني رقم (3) الخاص بالمقارن بين الاختبار القبلي, و البعدي لعينة البحث (المجموعة التجريبية سباق 100 م سباحة حرة) ان ت المحسوبة = 5,74 و هي أكبر من ت الجدولية = 2,16 عند درجة الحرية 13, و مستوى الدلالة 0.05 و ذات اتجاه واحد مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي (فرضية ذات اتجاه واحد). و دلت الفروق المعنوية على ان هناك تحسن في التوقيت مما يدل على تحسن في الاداء البدني و الفني و المهاري للسباحة الحرة و يفسر الطلاب هذا ان الوحدات المقترحة (المتغير المستقل) كان فعالا, و اثر ايجابيا في المتغير التابع.



4- عرض نتائج قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لدرجات اختبار المهارات الحركية ضربات الرجلين في السباحة الحرة 25 م للمجموعة التجريبية , و تحليلها:

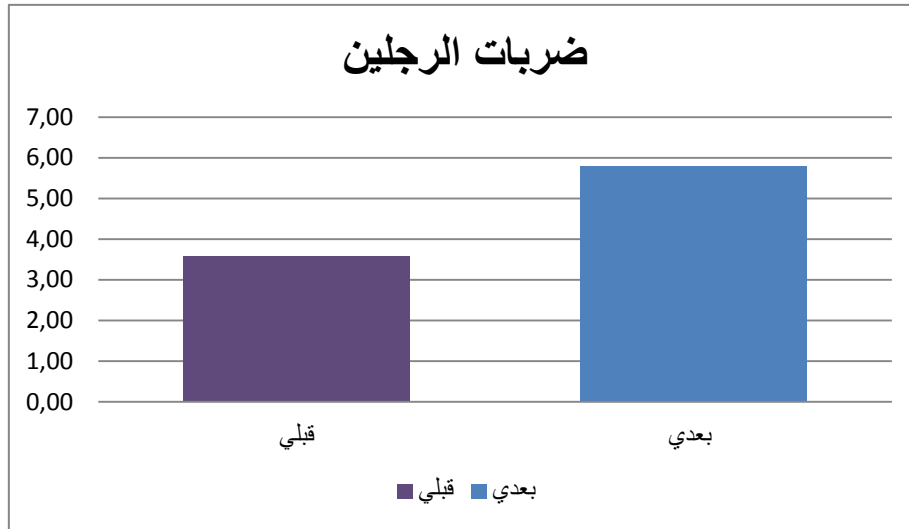
الدالة	ت جدولية	ت محسوبة	البعدي		القبلي		
			ع	س	ع	س	
دال احصاء	2,16	5,25	0,64	1,34	5,79	3,57	ضربات الرجلين
	درجة الحرية: 14-1=13			مستوى الدلالة 0,05			

الجدول رقم (5) النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (t) اختبار المهارات الحركية لضربات الرجل مسافة 25 المتر.

يظهر من خلال الجدول رقم (5) و (6) و الشكل البياني رقم (5) بين القبلي البعدي للعينة التجريبية و اختبار مهارة ضربات الرجلين في السباحة الحرة لمسافة 25متر

ان ت المحسوبة = 5,25 و هي اكبر من ت الجدولية = 2,16 عند درجة الحرية 13 , و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي (فرضية ذات اتجاه واحد). و دللت الفروق المعنوية على ان تعلم مهارة ضربات الرجلين باعتماد البرنامج المقنن المعتمد اساسا على التصحيح و الحركات التعليمية كان ايجابيا في تحسين المردود والفعالية, و يفسر الطالب ان الوحدات المقترحة (المتغير المستقل) كلن فعالا, و اثر ايجابيا في المتغير التابع.

الشكل البياني رقم (5) مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار مهارة ضربات الرجلين في سباحة حرة لمسافة 25م.



5- عرض نتائج قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لدرجات اختبار المهارات الحركية ضربات الذراعين في السباحة الحرة 25 م للمجموعة التجريبية , و تحليلها:

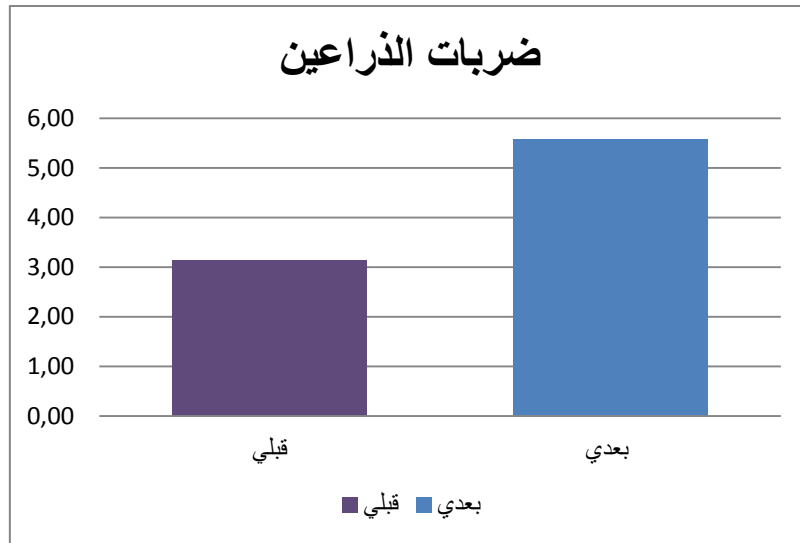
الدالة	ت جدولية	ت محسوبة	البعدي		القبلي		
			ع	س	ع	س	
دال احصاء	2,16	6,77	1,19	5,57	1,67	3,14	ضربات الذراعين
	درجة الحرية: 14-1=13		مستوى الدلالة 0,05				

الجدول رقم (6) النتائج الإحصائية للبعدي للعينة التجريبية (t) اختبار المهارات الحركية لضربات الذراعين لمسافة 25 المتر.

يظهر من خلال الجدول رقم (6) و (6) و الشكل البياني رقم (6) المقارنة بين القبلي البعدي للعينة التجريبية و اختبار مهارة ضربات الذراعين في السباحة الحرة لمسافة 25متر

ان ت المحسوبة = 77,6 هي اصغر من ت الجدولية = 16,2 درجة الحرية 13 , و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي (فرضية ذات اتجاه واحد). و دلت الفروق المعنوية على ان تعلم مهارة ضربات الذراعين باعتماد البرنامج المقنن المعتمد اساسا على التصحيح و الحركات التعليمية كان ايجابي في تحسين المردود والفعالية , و يفسر الطالب ان الوحدات التعليمية المقترحة (المتغير المستقل) كلن فعالا, و اثر ايجابيا في المتغير التابع.

الشكل البياني رقم (6) مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار مهارة ضربات الذراعين في سباحة حرة لمسافة 25م.



6- عرض نتائج قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لدرجات اختبار المهارات عملية التنفس في السباحة الحرة 25 م للمجموعة التجريبية , و تحليلها:

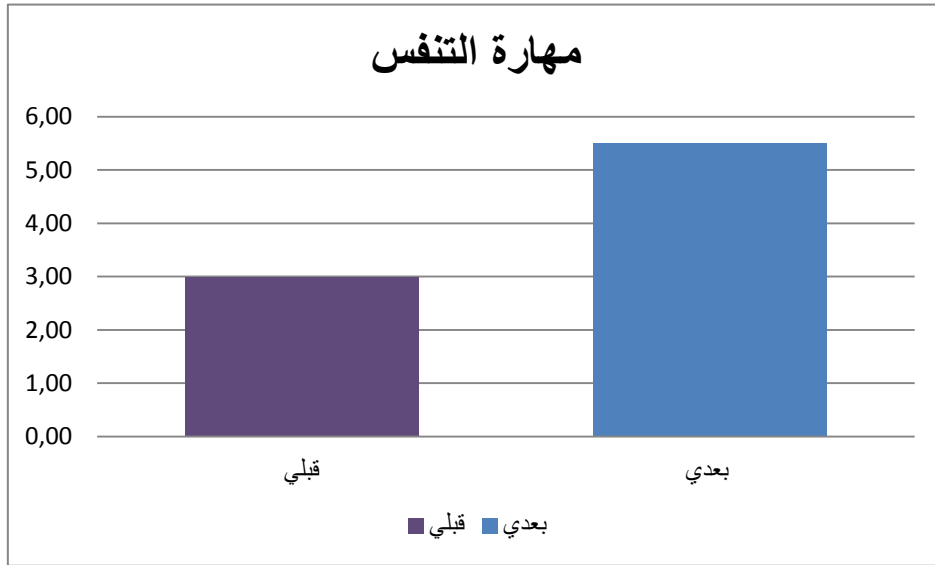
الدالة	ت جدولية	ت محسوبة	البعدي		القبلي		
			ع	س	ع	س	
دال احصاء	2,16	6,43	1,19	5,50	0,77	3,00	مهارات التنفس
	درجة الحرية: 13=1-14		مستوى الدلالة 0,05				

الجدول رقم (7) النتائج الإحصائية للبعدي للعينة التجريبية (t) اختبار مهارات التنفس.

يظهر من خلال الجدول رقم (7) و (6) و الشكل البياني رقم (7) المقارنة بين القبلي والبعدي للعينة التجريبية اختبار مهارة عملية التنفس في السباحة الحرة.

ان ت المحسوبة = 6,43 و هي اصغر من ت الجدولية = 2,16 عند درجة الحرية 13 , و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي (فرضية ذات اتجاه واحد). و دلت الفروق المعنوية على ان تعلم عملية التنفس الخاصة بالسباحة الحرة باعتماد البرنامج المقنن المعتمد اساسا على التصحيح و الحركات التعليمية كان ايجابيا في تحسين المردود والفعالية , و يفسر الطالب ان الوحدات التعليمية المقترحة (المتغير المستقل) كلن فعالا , و اثر ايجابيا في المتغير التابع.

الشكل البياني رقم (7) مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدي اختبار مهارة في عملية التنفس



7- عرض نتائج قيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لدرجات اختبار المهارة التوافق الكلي في السباحة الحرة 25 م للمجموعة التجريبية , و تحليلها.

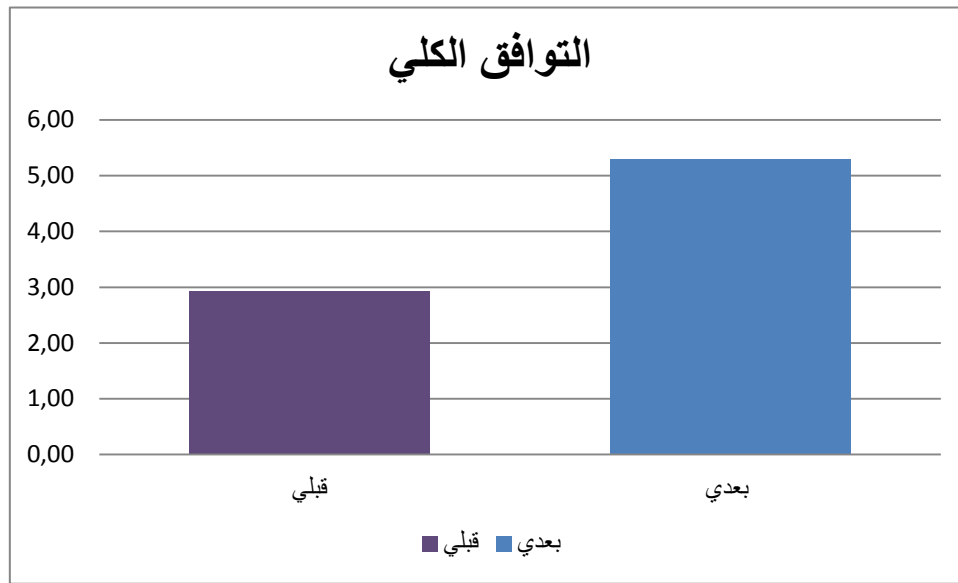
الدالة	ت جدولية	ت محسوبة	البعدي		القبلي		التوافق الكلي
			ع	س	ع	س	
دال احصاء	2,16	6,60	0,84	5,29	0,84	2,93	
	درجة الحرية: 13=1-14			مستوى الدلالة 0,05			

الجدول رقم (8) النتائج الإحصائية للبعدي للعينة التجريبية (t) اختبار التوافق الكلي لمسافة 25 متر

يظهر من خلال الجدول رقم(8) و (6) و الشكل البياني رقم (8) المقارنتين القبلي والبعدى للعينة التجريبية اختبار مهارة التوافق الكلي في السباحة الحرة لمسافة 25 متر.

ان ت المحسوبة = 6,60 و هي اصغر من ت الجدولية = 2,16 عند درجة الحرية 13 , و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدى (فرضية ذات اتجاه واحد). و دلت الفروق المعنوية على ان تعلم السباحة الحرة باعتماد البرنامج المقنن المعتمد اساسا على التصحيح و الحركات التعليمية كان ايجابى في تحسين المردود والفعالية , و يفسر الطالب ان الوحدات التعليمية المقترحة (المتغير المستقل) كلن فعالا , و اثر ايجابيا في المتغير التابع.

الشكل البياني رقم (8) مستوى الدلالة القياس قبلي و بعدى اختبار التوافق الكلي في سباحة حرة لمسافة 25م.



2-4-الاستنتاجات والتوصيات :

1-4-4-الاستنتاجات:

استناداً إلى النتائج المتحققة من إجراءات البحث فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1 - ساعدت التمارين الخاصة بالقدرة التوافقية المقترحة في تطوير التوافق الخاص بالسباحة الحرة لدى المتعلمين المبتدئين.

2 - أثرت التمارين المقترحة ايجابياً" كتمارين مساعدة في اكتساب التوافق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة وتحسين الاوقات 50م و 100 م منافسة سباحة حرة .

2-4-4- التوصيات :

من خلال الاستنتاجات أعلاه يوصي الباحث بـ :

1 - استخدام وتطبيق التمارين المقترحة الخاصة بالبحث كتمارين مساعدة أساسية في عملية تحسين اداء و اوقات السباحة للمستوى الثالث سن 10-12 سنة .

2 - إيجاد تمارين مساعدة أخرى ممكن أدائها على اليابسة وداخل الماء واختبار اثر استخدامها في تعلم واكتساب التوافق الحركي الخاص بحركات أنواع السباحة الأربعة .

3-الاهتمام بمكونات الأداء الفني المختلفة ووضعها ضمن برامج التدريب والجرعات اليومية.

4- ضرورة استمرار تحليل الأداء أثناء البطولات الرسمية لبيانات أوجه الضعف والقصور في الأداء ومن ثم معالجته.

5- توفير الإمكانيات اللازمة لإجراء عملية تحليل الأداء بصفة مستمرة لدى الأندية التي تهتم بتحقيق المستويات العليا.

4: مناقشة الفرضيات:

2-1 -- من خلال الجدول رقم (1) و (2) , و الشكل البياني رقم (1) الذي تبين نتائجه و دلت الفروق المعنوية على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي (فرضية ذات اتجاه واحد). و دلت الفروق المعنوية على ان هناك تحسن في التوقيت مما يدل على تحسن في تعلم السباحة الحرة و هذا ما اكدته دراسة اشرف احمد هلال 1994 أشارت النتائج إلى :

1- أنه كلما تحسن مستوى القدرات البدنية والفسولوجية للسباح والسباحات بما يتناسب مع المرحلة السنوية والقدرة على الاحتفاظ بأنسب ميكانيكية أداء لضربات الذراعين تبعاً لنوع السباحة كلما تحسن المستوى الأداء

و بذلك الفرضية الاولى القائلة - هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في إختبار البعدية ولصالح الإختبار البعدي .

قد تحققت .

2-2- من خلال الجدول رقم (2) و (3), و الشكل البياني رقم (2) الذي دلت الفروق المعنوية على ان هناك تحسن في التوقيت مما يدل على تحسن في الاداء البدني و الفني و المهاري للسباحة الحرة و يفسر الطلاب ان الوحدات المقترحة (المتغير المستقل) كلن فعالا, و اثر ايجابيا في المتغير التابع هذا ما اكدته الدراسة النظرية في الفصل الثاني مكونات الأداء الفني :

ويشير أبو العلا عبدالفتاح (1994م) إلى أن الأداء الفني الخططي من أهم العوامل المؤثرة على تطوير النتائج الرياضية ولذلك فإن عملية تحسين النواحي الفنية والخططية تستمر خلال جميع مراحل إعداد السباح خلال التدريب طويل المدى أو خلال التدريب الموسمي.

و بذلك الفرضية الثانية القائلة :-يوجد فروق بين إختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي.

تحققت الفرضية.

2-3- من خلال الجدول رقم (7) و (8) و الشكل البياني رقم (3) , الذي تبين و يدل على دلت الفروق المعنوية على ان تعلم السباحة الحرة باعتماد البرنامج المقنن المعتمد اساسا على التصحيح و الحركات التعليمية كان ايجابي في تحسين المردود والفعالية ويشير أبو العلا عبدالفتاح (1994م) إلى أن الأداء الفني والخططي من أهم العوامل المؤثرة على تطوير النتائج الرياضية ولذلك فإن عملية تحسين النواحي الفنية والخططية تستمر خلال جميع مراحل إعداد السباح خلال التدريب طويل المدى أو خلال التدريب الموسمي.

و بذلك الفرضية الأولى القائلة :

-تحسن ملحوظ في المستوى المهاري و الاداء الفني في السباحة الحرة 50-100 م .قد تحققت.

4-5- خلاصة عامة:

بتوفيق من الله عز و جل تم انهاء هذا البحث, و لقد حاول الطالب من خلال البحث زاد الاهتمام بمفهوم تحسين وتطوير المهارات الأساسية في السباحة الحرة و الرياضة كجزء للتطور العام في الحضارة الإنسانية ، وهذا الاهتمام مرجعه تزايد الاهتمام بالرياضات التنافسية في المحافل الدولية و تصنيف الدول إلى درجات حسب النتائج التي يتحصل عليها رياضتها في تلك المحافل .

و لعل من أهم الأشياء التي تصنع الفارق في النتائج بي صقل المواهب ، عن طريق العملي التدريبي حيث أن التدريب الرياضي من العمليات التَّبوي التي تخضع في جوهرها لقوانين و مبادئ العلوم الطبيعية و الانسانية و هدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح قدراته و استعداداته و امكاناته ، و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يدارسه بمحض إرادته.

و من تلك الاختصاصات نجد رياضة السباحة، التي أصبحت من بين الرياضات البالغة الأهمية على المستوى المنافسات الدولية سواء كانت بطولات عالمية أو أولمبية ، و يرى الباحث أن هذه الرياضة لازالت لم ترق الى المستوى المطموح به في الجزائر و خاص في الجهة الغربية أين ركز الباحث دراسته.

و حسب رأي الباحث يمكن الوصول إلى أعلى المراتب لكن عن طريق تطوير المواهب
بشتى الوسائل و الطرق المشروعة ، و من أهمها الطرق التدريبي المبني على الأسس
العلمية، الشيء الذي لاحظ الباحث شبه غيابه في الأندية التي شملتها الدراسة التجريبية خلال
المرحل الاستطلاعية ، وكذلك أسفرت الدراسة التجريبية على عدم مقدرة السباح مواصل
السباحة بنفس الوتيرة حتى نهاية.

نقص التدريبات الخاص هذا بسبب إغفال أكثر البرامج التدريبي وفق انظم الطاق 8 الأمر
الذي يتطلب وضع برنامج لتدريبات المناسبة لتوصل الى تحقيق الهدف.
تم تقسيم البحث الى بابين، حيث الباب الاول خاص للدراس النظري و لقد تم التطرق فيه
الى جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تم تنضيمها الى أربع فاول، حصيث
اشتمل الفال الاول على الدراسات المشابه حيث كان مرشدا للباحث في تحديد منهجية البحث
و ادوات جمع البيانات و اختيار انسب المعالجات الاحصائية، كما ساعد الباحث في تحديد
الخطوات المتبع لاجراء البحث سواءا من النواحي_

-الفنية و الادارية ، و اختيار العينة و كيفية عرض النتائج و تحليلها وتفسيرها، أما الفصل
الثاني تم التطرق فيه إلى تحليل السباحة و الحر و مميزات المرحل العمرية للعينة 10-12 سنة
وذلك في لزاوول الدام الباحث بكل ما له صلة بهذه المرحل العمرية من عدة جوانب و كذلك
الى ابراز مدى اهمية ممارسة الرياضة لاجل تلبية، حاجيات هذه الفئ العمرية من حيث
النمو المتوازن و السليم من الجانب البدني و العقلي، النفسي، الاجتماعي و الانفعالية و اشتمل
الفال الثالث على عرض أم المتطلبات البدني و الفسيولوجي طرق
تدريبها التي تناولها الطالب الباحث في دراسته.

الباب الثاني فقد خاص للدراسة الميدانية و نظمه الطالب الباحث الى فصلين، حيث تم
التطرق في الفصل الأول للدراس الاستطلاعي و ذلك من
خلال عرض مفصال الى الخطوة العلمية الاولى من الدراسة أين تم التطرق إلى أداة جمع
المعلومات و الاستبيان الموزع على الأساتذة، و تم استخدام أنسب الوسائل الإحصائية في
تحليله منتهين في ذلك تسمح للطالب الباحث بالوقوف على مشكلة الدراسة المطروحة و قد
خلص الطالب الباحث إلى مايلي:

-انعدام تدريبي خريجي جامعات التّربية البدنية والرياضة على الرغم من تخصيص شعب ليسانس في تخصص التدريب الرياضي و ماستً في التدريب و التحضير البدني
-رغم توفر إطرّات خريجي وزارة الشبيبة والرياضة ، إلا أن افتقار للمعلومات الجوهرية حول التدريب الرياضي .

وقد تطرق الطالب الباحث من خلال هذا الفصل إلى تحديد المنهج العلمي المتبع و عينة البحث، المجالات البحث، و إلى الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، كما تم التطرق إلى عرض مفصّل لأدوات البحث و القواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعدادها و تنفيذها، كما أختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية منبهين في ذلك بالصعوبات التي تلقاها الطالب الباحث من خلال هذه الدراسة .

أما الفصل الثاني فقد خاص لعرض و مناقش النتائج مستندين في ذلك إلى أنسب الوسائل الإحصائية و الاستنتاجات و التوصيات منتهيا في ذلك بالخلاصة العام من هذا البحث العلمي المتواضع وقد خلص من هذا الفصل إلى مايلي
ظهور تأثير إيجابي للوحدات التعليمية المقترحة على بعض التغيرات
-ظهور تأثير إيجابي على مهارات الأساسية في السباحة الحرة .

إبراز أهمية التدريب والتعليم الرياضي التخصصي و المقنن و المبني على أسس علمية و إبراز دوره في تحسين الأداء في المنافسات 50م و 100م سباحة حرة, و أهمها تحسين الاداء المهاري.

و تحققت بذلك الفرضيات المقترحة .

المصادر المراجع

قائمة المراجع:

- 1- (1) المؤلف خالد محمد حشوش : أسس التعليم السباحة عمان مكتبة المجتمع للنشر سنة 2011 ض11.
- 2- (1) المؤلف خالد محمد حشوش : أسس التعليم السباحة عمان مكتبة المجتمع للنشر سنة 2011 ض14
- 3- 1. عمرو محمد إبراهيم: دراسة تحليلية لمسابقات 100م فى سباحة الزحف على البطن والظهر والفراشة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. العدد الرابع، الجزء الأول، (1994م)
- 4- (1) الدكتور أسامة كامل راتب : تعلم السباحة دار النشر الفكر العربي سنة 1984 ص20
- 5- (1) خالد محمد حشوش: أسس التعليم السباحة – عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر سنة 2011 ص23.
- 6- (2) محمد فتحي الكرداني والآخرين : السباحة (تعليم، تدريس، برامج) دار النشر الوفاء الإسكندرية سنة 2014 ط1 ص31-32
- 7- (1) هدى ناشف " إستراتيجية التعلم في الطفولة المبكرة دار النشر بيروت سنة 1993 ص 81-80
- 8- (1) فيصل ياسين النشاطي الدكتور محمود " عرق النظاريات وطرق التربية البدنية ص22.
- 9- هادف (1) د منتصر إبراهيم طرفة، د مراد محمد نخلة، د- محمد حسين عبد المنعم: طرق التدريس الرياضات المائية بين النظرية والتطبيق سنة 2009 ص 13-14
- 10- (2) الدكتور أسامة راتب : تعلم السباحة دار النشر الفكر العربي سنة 1984 ص 25

- 11- ¹د- منتصر إبراهيم طرفة،د- مراد محمد نجلة،د- محمد حسين عبد المنعم: طرق التدريس الرياضات المائية بين النظرية والتطبيق دار الوفاء الإسكندرية سنة 2009 ص 28.
- 12- (1)الدكتور أحمد محمد الحسيني شعبان :أسباب تخلف المستوى الرفمي لسباحي المسافات القصيرة، دار الوفاء إسكندرية للنشر سنة2014 ص16.
- 13- ¹على زكى وآخرون :السباحة تعليم، تدريب، تكنيك، إنقاذ، دار الفكر العربي، القاهرة، (1994م)
- 14- (1) الدكتور محمد علي القط: إستراتيجية السباق في السباحة، مركز العربي للنشر سنة 2004 ص 74
- 15- ¹محمد على القط :السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيز للكمبيوتر، الزقازيق (1998م)المبادئ العلمية للسباحة،
- 16- (1)الدكتور أسامة راتب والدكتور على محمد زكي: الأسس العلمية للسباحة (تدريب، تخطيط، برامج، تحليل حركي)دار الفكر العربي سنة 1998 ص 199-200
- 17- (2) أسامة كامل راتب : تعلم السباحة ، دار النشر الفكر العربي سنة 1984 ص55.
- 18- (1)الدكتور محمد نجلة :طرق تدريس الرياضات المائية بين النظرية والتطبيق، دارالنشر الوفاء الإسكندرية سنة 2009 ص30
- 19- (1)الدكتور مراد محمد نجله: طرق التدريس الرياضات المائية بين النظرية والتطبيق، دار النشر الوفاء الإسكندرية سنة 2009 ص31
- 20- (1)الدكتور عصام حلمي: إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة ، دار النشر المعارف إسكندرية سنة 1998 ص1
- 21- (2) :الدكتور محمد على القط : إستراتيجية السباق في السباحة، مركز العربي للنشر سنة 2004 ص 76-77.
- 22- (1)الدكتور عصام حلمي : إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة دار النشر المعارف الإسكندرية سنة 1998 ص5-6

23- (1) الدكتور محمد حازم محمد أبو يوسف :أسس إختيار الناشئين في كرة القدم، النشر دار الوفاء إسكندرية ط1 سنة 2005 ص46-47

24- (2) الدكتور أسامة راتب و الدكتور على محمد زكي : الأسس العلمية للسباحة تدريب ، تخطيط ، برامج ، تحليل حركي. النشر دار الفكر العربي سنة 1998 ص183.

علوان رفيق: أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين سنوات سنة

الملاحق





نتائج القياسات الخاصة بعينة البحث

الجدول رقم(9) نتائج بعض القياسات عينة البحث في التجربة الاستطلاعية

الوزن(كغ)	الطول (المتر)	السن(سنة)	تاريخ الازدياد	الاسم و اللقب	نادي ابناء الشرطة مستغانم
30	1,44	10	11/05/2007	زريقي عبد النور	
35	1.46	10	13/07/2007	جماط يوسف عبد الله	
34	1,49	11	19/10/2006	مغقات السنوسي	
31	1,51	12	28/10/2005	بن احمد رضوان عابد	
33	1,47	12	14/06/2005	بن عودة اكرم انس	
35	1,5	12	23/07/2005	بوخرسة نور الهدى	
30	1,54	11	09/03/2006	محمد طيفور يسرى	
32	1,56	10	03/07/2007	بن شهرة باتول	
36	1,51	12	04/03/2005	بن سهيلة نور الهدى	
27	1,46	11	12/07/2006	مباركي صابرية انصاف	
29	1,52	12	17/06/2005	شايب بدر الدين	

31	1,48	11	07/08/2006	بلفاضل منال
33	1,48	12	24/01/2005	بن دنيا الطيب

الجدول رقم(10) نتائج بعض القياسات لعينة البحث في التجربة الاساسية

								نقاط 10-0			
المجموع		التوافق الكلي		التنفس		ضربات الذراعين		ضربات الرجلين		تاريخ الازدياد	الاسم و اللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
22	12	5	2	6	4	6	2	5	4	11/05/2007	زريقي عبد النور
23	12	5	4	7	2	5	2	6	4	13/07/2007	جماط يوسف عبد الله
23	10	6	3	5	2	6	1	6	5	19/10/2006	مغنت السنوسي
22	15	5	4	7	3	6	3	4	5	28/10/2005	بن احمد رضوان عابد
24	13	4	4	6	3	6	3	6	3	14/06/2005	بن عودة اكرم انس
24	11	5	2	6	3	6	5	7	1	06/07/2006	تواتي نور
22	15	6	3	5	3	5	4	6	5	23/07/2005	بوخرسة نور الهدى
27	11	6	2	7	2	7	3	7	4	09/03/2006	محمد طيفور يسرى

22	15	4	2	5	5	7	4	6	4	03/07/2007	بن شهرة باتول
24	12	7	2	6	4	5	4	6	3	04/03/2005	بن سهيلة نور الهدى
21	13	6	3	4	3	6	5	5	2	12/07/2006	مباركي صابرية انصاف
18	11	5	4	5	3	3	1	5	3	17/06/2005	شايب بدر الدين
20	13	6	4	4	2	4	3	6	4	07/08/2006	بلفاضل منال
20	12	4	2	4	3	6	4	6	3	24/01/2005	بن دنيا الطيب
312	175										

خطوات بناء البرنامج

التمارين المساعدة المقترحة :

وضع الطالب أربعة تمارين مركبة تؤدي على اليابسة ضمن تمارين الإحماء الخاص والقسم الرئيسي للوحدات التعليمية الخاصة بأفراد المجموعة التجريبية معتمداً على مبدأ اكتساب قابلية التوافق العامة لدى المتعلمين عن طريق تكرار أداء تمارين تتضمن تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في وقت واحد وباتجاهات مختلفة وبذلك زيادة قدراتهم على تعلم واكتساب التوافق الخاص لحركات مهارة السباحة الحرة التي تشتمل أيضاً على الحركة الأنيبة لأجزاء مختلفة من الجسم وباتجاهات مختلفة , حيث تؤدي التمارين المقترحة وفق التكرارات المثبتة وكما يلي :

1- الوقوف فتحاً تكرار لف الرأس إلى جهة اليمين مع تدوير الذراعين الممدودتين باتجاهين متعاكسين (أحدهما للأمام والأخرى للخلف)

- الأداء 30 ثانية × 5 تكرارات

(يؤدي المتعلم التمرين بلف الرأس وتدوير الذراعين باستمرار لمدة نصف دقيقة ثم يتوقف للراحة ثم يستأنف الأداء وهكذا بتكرار خمسة مرات ، وكذلك الحال لبقية التمارين أدناه)

2 - الوقوف تخصر ... القفز على البقعة مع تقديم وتأخير الرجلين الممدودة للأمام والخلف بالتعاقب مع تكرار لف الرأس إلى الجانبين.

- الأداء نصف دقيقة × 5 تكرارات

3 - الوقوف الذراعين ممدودة جانب الجسم ... القفز على البقعة مع فتح وضم الرجلين الممدودة للجانبين بالتعاقب مع تدوير الذراعين الممدودة للأمام والخلف (إحدهما عكس الأخرى).

-الأداء نصف دقيقة × 5 تكرارات .

4 - الوقوف الذراعين ممدودة جانب الجسم ... القفز على البقعة مع تدوير الذراعين الممدودتين باتجاهين متعاكسين (إحدهما للأمام والأخرى للخلف) بالتعاقب مع تقديم وتأخير الرجلين الممدودة للأمام والخلف وتكرار لف الرأس إلى الجانبين بالتعاقب.

الأداء نصف دقيقة × 5 تكرارات

3- 2- 5 اختبار السباحة الحرة:

لقياس وتقييم اكتساب والتوافق الحركي للأداء في مهارة السباحة الحرة لدى مجموعة البحث الضابطة فقد اعتمد الباحث طريقتين للقياس ، الأولى قياس مستوى التعلم متمثلاً " بقياس مسافة السباحة المقطوعة التي يستطيع المتعلم إنجازها بعد تطبيق المنهج التعليمي 50م سباحة حرة و 100م وذلك عن طريق استخدام اختبار السباحة الحرة المعتمد والمقنن (1) ، الذي يقيس مستوى الأداء الحركي للسباحة الحرة من ناحية إنجاز الحركة (المسافة المقطوعة بالوقت) ، والثانية قياس درجة تقييم التوافق الحركي للأداء ضمن نفس الاختبار التي تعطى من قبل لجنة مؤلفة من ثلاثة مدربين للسباحة إذ كانت درجة التوافق تعطى من عشرة درجات من قبل كل مدرب و الاداء المهاري على مسافة 25 م وعند انتهاء المختبر يسجل الدرجات المعطاة لتكون القيمة النهائية لقياس التوافق الحركي و الاداء المهاري لأداء المتعلم .

الملحق 1

للأعمار 10-12 سنة

نموذج لوحدة تدريبية لاسبوع تدريبي معد لتدريبات السباحين

الطريقة التدريبية	التنظيم	محتوى المنهج والهدف
سباحة متواصلة الزمن 8د نبض لغاية 150 نبضة في الدقيقة	- 200م (100 ضربات برجل 100م ضربات باليد)	الإحماء العام و الخاص
فكري 90ثا (عمل +راحة) شدة 50	400م (200م يمين +200 يسار) ضربات الذراعين	تعلم السباحة الحرة
تعلم متواصل الزمن 12د نبض لغاية 150ن/د	ضربات بالرجل على حافة المسبح للتصحيح ضربات الرجل	تحمل منخفض الشدة للسباحة
تكراري (عمل +راحة) الشدة تحت القصوية	100x6	تدريبات العتبة الهوائية
فكري 90ثا إلى 120ثا (عمل +راحة) شدة 50%	600م التوافق الكلي الحركة كاملة	تدريبات تنمية القدرة
فكري من 4 إلى 5 دقائق (عمل +راحة) شدة 50%	القفز برجل واحدة في الماء ثم برجلين مع استقامة الجسم ثم الوضعية الصحيحة	تعليم عملية انطلاق
تكراري من 120ثا إلى 180ثا (عمل + راحة) شدة تحت القصوية	يقوم المتعلم بالقفز من المكان المناسب أي الانطلاق مع الضرب بالرجلين ثم اليدين في نفس الوقت مع عملية التنفس على الجهة	عملية تناسق أو توافق الحركة أو المهارة السباحة الحرة
تكراري 90ثا إلى 120ثا (عمل +راحة) شدة تحت القصوية	يقوم المتعلم بالقفز من المكان المناسب أي الانطلاق مع الضرب بالرجلين ثم اليدين في نفس الوقت مع عملية التنفس على الجهة اليمنى لمسافة 25م x16	عملية تناسق أو توافق الحركة أو المهارة السباحة الحرة

8 دقائق الشدة خفيفة	100 x 4 م تصاعديّة (زيادة زمن قطع المسافة كل تكرار)	الاستشفاء
	2600 م	الحجم